

LES MEILLEURES APPLIS À UTILISER POUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL PENDANT LA COVID-19

01

Breathe 2 Relax - Une appli gratuite qui vous donne des informations détaillées sur l'effet du stress sur le corps et propose des exercices fondés sur des données probantes pour vous aider à respirer pour réduire votre niveau de stress. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://apps.apple.com/ca/app/breathe2relax/id425720246>



02

Calm - Cette appli gratuite promet d'aider les utilisateurs à mieux dormir, à renforcer leur confiance et à réduire le stress et l'anxiété, à l'aide de méditations guidées, de musique apaisante et d'histoires pour s'endormir. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.calm.com/>



03

Happify - Happify est une appli gratuite de développement personnel qui mesure votre bonheur et vous propose des tâches et des jeux fondés sur des données probantes pour vous aider à améliorer votre bien-être général. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.happify.com/>



04

Headspace - Une appli gratuite de méditation guidée qui peut vous aider à réduire votre anxiété et vous ramener dans le présent. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.headspace.com/fr/headspace-meditation-app>



05

HealthyMinds - est un outil de résolution de problèmes qui vous aide à gérer vos émotions et faire face au stress que vous rencontrez sur le campus et hors de celui-ci. Le but : garder votre esprit sain. Cette appli a été développée pour les étudiants par les Services de santé Royal Ottawa. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.theroyal.ca/healthyminds-app>



06

Insight Timer - Insight Timer est une appli pour téléphone intelligent et une communauté de méditation en ligne. L'appli propose des méditations guidées, de la musique et des discussions publiées par des experts. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://insighttimer.com/>



07

Mindshift - Utilise des stratégies démontrées scientifiquement et fondées sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour vous aider à apprendre à vous détendre et à être attentif, à développer des modes de pensée plus efficaces et à utiliser des mesures actives pour prendre en charge votre anxiété. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/>



LES MEILLEURES APPLIS À UTILISER POUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL PENDANT LA COVID-19

08 MoodMission - Une appli gratuite, fondée sur des données probantes et conçue pour vous aider à surmonter vos sentiments de dépression et d'anxiété en découvrant de nouvelles et meilleures façons d'y faire face.... Lorsque vous dites à l'application MoodMission ce que vous ressentez, elle vous donne une liste personnalisée de cinq missions simples, rapides, efficaces et fondées sur des données probantes pour améliorer votre humeur. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <http://moodmission.com/>



09 MoodPath - Gratuite pour les téléphones 10S et Android, MoodPath vous pose des questions quotidiennes pour vous aider à évaluer votre humeur. L'appli donne également accès à 150 exercices/vidéos psychologiques pour améliorer votre santé mentale et votre bien-être mental. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://mymoodpath.com/en/>



10 Coach ESPT Canada - Un outil gratuit pour vous aider à gérer les symptômes associés à l'ESPT. Son but n'est pas de remplacer les soins professionnels. Cette appli mobile fournit des informations et des outils d'autoassistance fondés sur les travaux de recherche actuels. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://ouvert.canada.ca/fr/apps/coach-espt-canada>



11 Sanvello - Vous aide à comprendre vos pensées, vos humeurs et vos comportements. Sanvello vous donne des techniques validées cliniquement pour vous aider à gérer vos humeurs et vos pensées, afin que vous puissiez comprendre ce qui est efficace pour améliorer votre bien-être. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.sanvello.com/>



12 Stop, Breathe & Think - Une appli gratuite de pleine conscience et de méditation visant à aider les utilisateurs à faire face au stress, à l'anxiété, à la dépression et à l'insomnie. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.stopbreathethink.com/>



13 Virtual Hope Box - Une appli multimédia d'aide à l'adaptation conçue pour les personnes souffrant de dépression. Les quatre principales caractéristiques de Virtual Hope Box sont des sections qui proposent des options pour la distraction, l'inspiration, la relaxation et les capacités d'adaptation. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.common sense media.org/app-reviews/virtual-hope-box>
[This is the right URL. There are errors in the URL on the English page]

