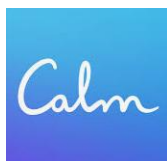


Les applications gratuites pour gérer le stress et l'anxiété



Calm « Avec cette application, vous apprendrez à réduire votre anxiété, à dormir mieux et à vous sentir bien dans votre peau. Vous trouverez des exercices pour faire la paix dans votre cœur, revenir au moment présent et être plus consciente vos sens et de vos actions ». Textuellement pris de : <http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/applications-detente-relaxer-1.1331425>



Headspace « Dix minutes de méditation pour une journée zen. L'application Headspace vous apprend les techniques de base pour méditer et rester zen. Les leçons sont ludiques et très bien imaginées ». Textuellement pris de : [Http://www.placedesreseaux.com/rubriques-pratiques/appli-gestion-stress.html](http://www.placedesreseaux.com/rubriques-pratiques/appli-gestion-stress.html)



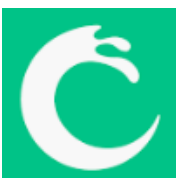
Id Stress « Cette application gratuite vous permet d'apprendre à gérer votre stress. Relaxation express, estime de soi, sommeil, respiration, concentration, relaxation, motivation et antistress aigu. Vous créez votre programme personnalisé selon vos besoins et à partir des résultats au test de stress ». Textuellement pris de : [Https://www.pleinevie.fr/bien-etre-forme/bien-etre/5-applis-pour-combattre-le-stress-20149](https://www.pleinevie.fr/bien-etre-forme/bien-etre/5-applis-pour-combattre-le-stress-20149)



Ismart « Approche pratique pour l'étudiant qui veut expérimenter des outils concrets. Pour l'étudiant qui cherche à avoir un plan d'action personnalisé. Comprendre les mécanismes de réactivité au stress; apprendre à mieux gérer le stress en détectant et contrôlant les stressseurs chroniques du quotidien et ainsi éviter les impacts négatifs associés; consigner son niveau de stress dans un journal de bord, l'évaluer et recevoir des suggestions de solutions adaptées à sa situation ». Textuellement pris de : [Https://md.umontreal.ca/etudiants/gestion-stress-lanxiete/applications-gerer-stress-lanxiete/](https://md.umontreal.ca/etudiants/gestion-stress-lanxiete/applications-gerer-stress-lanxiete/)



Noisli « Votre environnement de travail est trop bruyant ? Ou, au contraire, le silence vous exaspère ? Certains bruits vous aideront à augmenter votre productivité, les autres à vous relaxer. Le bruit de la pluie, le souffle du vent dans les feuilles, le roulis des vagues ou encore la rumeur de la ville... customisez votre espace de travail et isolez-vous dans votre bulle ». Textuellement pris de : [Http://www.placedesreseaux.com/rubriques-pratiques/appli-gestion-stress.html](http://www.placedesreseaux.com/rubriques-pratiques/appli-gestion-stress.html)



Pacifica « Pour l'étudiant soucieux de santé qui désire améliorer son bien-être. Diminuer son niveau de stress en utilisant des outils pour méditer et être en bonne santé physique et mentale; choisir les sphères à travailler : humeur, relaxation, pensées, expériences de vie et santé; utiliser un journal de bord clair, utile et encadrant; suivre l'évolution de son humeur et sa santé : enregistrements des pensées, défis journaliers, conseils d'hygiène de vie ». Textuellement pris de : [Https://md.umontreal.ca/etudiants/gestion-stress-lanxiete/applications-gerer-stress-lanxiete/](https://md.umontreal.ca/etudiants/gestion-stress-lanxiete/applications-gerer-stress-lanxiete/)



Petit Bambou « Cette application de méditation en pleine conscience comprend 8 premières méditations gratuites. Le niveau va du débutant au programme avancé Les thèmes sont les suivants : initiation, progression, mental, corps, travail, quotidien, sophrologie, inspiration, santé. Cette application est payante à la neuvième méditation ». Textuellement pris de : [Https://www.pleinevie.fr/bien-etre-forme/bien-etre/5-applis-pour-combattre-le-stress-20149](https://www.pleinevie.fr/bien-etre-forme/bien-etre/5-applis-pour-combattre-le-stress-20149)



Respirelax « Pratiquer la cohérence cardiaque. Le but, c'est de synchroniser les inspirations et expirations aux mouvements de la bulle d'eau qui s'affiche sur votre smartphone. Lorsque celle-ci monte, inspirez. Puis expirez lorsqu'il redescend. ». Textuellement pris de : [Https://www.pleinevie.fr/bien-etre-forme/bien-etre/5-applis-pour-combattre-le-stress-20149](https://www.pleinevie.fr/bien-etre-forme/bien-etre/5-applis-pour-combattre-le-stress-20149)