














## Les applications mobiles pour les enfants et adolescents


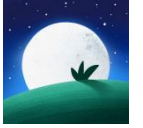
### Français




Sujet	Logo	Nom	Android/ Iphone	Enfant / Ado	Description
Anxiété		<b>Rootd</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Rootd permet un <b>soulagement des attaques de panique et de l'anxiété</b> . L'application propose des leçons sur l'anxiété, un outil de respiration en profondeur et des visualisations guidées. Il y a également un bouton panique à activer lorsque le jeune sent qu'il fera ou s'il fait une attaque de panique : des phrases sécurisantes et rassurantes apparaissent pour être lues ou entendues (audio).
		<b>Journal de l'anxiété</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	Application qui permet de produire un <b>journal d'anxiété</b> en mesurant les différents épisodes d'anxiété au quotidien. Il est possible d'y réaliser un <b>tableau d'enregistrement des pensées anxiogènes</b> en indiquant les éléments suivants : niveau d'anxiété initial, description de la situation, pensées, symptômes physiques, stratégies utilisées, pensées alternatives et niveau d'anxiété final. L'application produit ensuite des statistiques qui résument l'anxiété quotidienne.
		<b>Fear Tools</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	<b>Anglais seulement</b> L'intérêt principal de cette application est la possibilité d'y rédiger un <b>plan d'exposition</b> personnel en lien avec une peur. Elle comprend également de l'information sur l'anxiété, un test d'anxiété, un journal des pensées et une technique de respiration structurée.
		<b>Petit Bambou</b>	<b>A et I</b>	<b>E et A</b>	Un catalogue de <b>méditations guidées</b> organisé par thème qui contient plus de 820 séances dont les 8 séances gratuites du programme découverte. Les méditations abordent des thèmes comme le sommeil, la gestion du stress et la parentalité bienveillante.
		<b>Namatata</b>	<b>A et I</b>	<b>E et A</b>	Découvrez les bases de la <b>méditation</b> en sept séances. Vous pourrez ensuite choisir de méditer et d'avoir accès à des centaines de méditations guidées disponibles en français. Il y a des méditations pour les enfants, pour gérer le stress et pour mieux dormir.
		<b>Headspace</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Apprendre à <b>méditer</b> quelques minutes par jour. La version gratuite donne accès à quelques séances. Headspace garde une trace de vos progrès en fournissant des statistiques sur les sessions de méditation complétées.



		<b>Calm</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Calm est l'appli n° 1 pour la <b>méditation et le sommeil</b> . Dormez mieux et souffrez moins du stress et de l'anxiété grâce aux méditations guidées, histoires pour dormir, programmes de respiration et musiques relaxantes. Calm est l'application de pleine Conscience idéale pour les débutants, mais elle inclut également des programmes pour les utilisateurs intermédiaires et avancés.
		<b>Sanvello</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Sanvello est une application qui vous <b>aide pour le stress, l'anxiété et la dépression</b> . Anciennement Pacifica, Sanvello propose des techniques validées cliniquement et un soutien pour vous aider à soulager les symptômes et à vous sentir plus heureux au fil du temps.
		<b>Relax Lite</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Libérez-vous de votre stress efficacement et rapidement en 5 minutes. Détendez-vous avec la <b>respiration guidée et les exercices de méditation</b> accompagnés d'une musique apaisante pour favoriser la relaxation. C'est un outil de gestion du stress idéal, à la fois simple et intuitif.
		<b>Respirelax</b>	<b>A et I</b>	<b>E et A</b>	Respirelax permet de retrouver calme et détente en quelques minutes. L'application permet une <b>respiration structurée</b> qu'il est possible de personnaliser (durée de la séance, durée de l'inspiration et de l'expiration). Il est également possible d'ajouter de la musique lors de la séance de respiration.
		<b>Nature Soundscapes</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	<b>Anglais seulement</b> (mais facilement compréhensible) Application qui donne accès à divers <b>sons issus de la nature</b> pour un effet relaxant et apaisant.

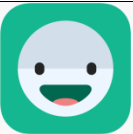


<b>Intimidation</b>		<b>+Fort</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	+Fort est une application <b>pour les jeunes vivant de l'intimidation</b> . On y retrouve des vidéos explicatives sur l'intimidation, des ressources d'aide, un journal de bord à remplir ainsi que plusieurs solutions à utiliser si on est victime d'intimidation. L'application est protégée par un mot de passe personnel pour assurer la confidentialité des informations inscrites.
---------------------	---	--------------	---------------	----------	---

<b>Consommation</b>		<b>Arud : Journal de consommation</b>	<b>I et A</b>	<b>A</b>	Consignez facilement et rapidement vos <b>habitudes de consommation dans ce journal</b> . En fonction de la substance que vous désirez contrôler, vous pouvez sélectionner parmi les catégories proposées comme par ex. cannabis, alcool, médicaments, etc ou créer vous-même votre propre catégorie et dosage.
---------------------	---	---------------------------------------	---------------	----------	---

<b>Sommeil</b>		<b>Mon Coach Sommeil</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	Mon Coach Sommeil est une application conçue par des spécialistes du sommeil pour vous aider à <b>retrouver et maintenir un sommeil de qualité</b> . Un tableau de bord et un récapitulatif de vos données quotidiennes et hebdomadaires (humeur du jour, forme au lever, dernière activité avant le coucher, durée du sommeil...) vous permettent de suivre l'évolution de votre sommeil et les conséquences d'un bon ou mauvais sommeil. L'application vous enverra une notification lorsqu'il est temps de se préparer à aller se coucher.
		<b>Relax Melodies : Sleep Sounds</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Problèmes pour s'endormir? Insomnies? Sommeil agité? Les <b>sons, mélodies, méditations et white noise</b> de cette application peuvent vous aider dans votre sommeil, à mieux dormir, plus rapidement et plus efficacement! Il est également possible de faire des mix de sons personnalisés.







<b>Crise</b>		<b>Réso</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Réso est l'application essentielle pour y inscrire un <b>plan de sécurité pour les situations de crise</b> (idées suicidaires, automutilation, gestion des émotions, etc). La boîte à outils contient 6 catégories à remplir et à utiliser lors d'une crise : 1-signes que ça ne feel pas, 2-mes trucs pour me sentir bien, 3-quoi faire pour aller mieux, 4-mon réso, 5-comportement à éviter et 6-ce que j'ai de plus précieux. Réso permet également d'identifier 4 personnes à qui se référer, elle indique les numéros d'urgence (Tel-Jeunes, JEVI et Info-Social).
		<b>Calm harm</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	<b>Anglais seulement</b> Calm Harm accompagne le jeune qui veut <b>mieux gérer ses comportements d'automutilation</b> . L'application propose de « surfer sur la vague » quand le désir de se faire du mal apparaît en utilisant des stratégies de l'une des 5 catégories proposées : Distract, Comfort, Express Yourself, Random et Release. Il est également possible de réaliser des exercices de respiration afin de se calmer et reprendre le contrôle.
		<b>Toujours à l'écoute</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Application de <b>Jeunesse, J'écoute</b> pour <b>communiquer directement avec un intervenant</b> grâce à l'application de clavardage gratuite Toujours à l'écoute. Le service est gratuit, confidentiel et anonyme pour les jeunes Canadiens.

<b>Productivité</b>		<b>Flora</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Une manière simple et intéressante pour vous <b>aider à vous concentrer</b> , ainsi que prendre l'habitude d'être efficace. Avant une période de travail, il suffit de planter une graine d'arbre pour une durée de temps déterminée et résister à la tentation d'être distrait pour éviter que votre arbre ne dépérisse. Plus vous accumulez des séances de travail efficaces, plus vous agrandissez votre forêt d'arbres!
		<b>Wunderlist</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Cette application est un <b>outil de gestion de listes</b> pour vous aider à accomplir toutes vos tâches. Il est possible de partager vos listes avec un proche.



<b>Émotions et humeur</b>		<b>Daylio</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Daylio vous permet de tenir un <b>journal intime</b> sans écrire un seul mot. Choisissez votre humeur et les activités pratiquées durant la journée. Vous pouvez aussi ajouter des notes et tenir un journal à l'ancienne. Daylio rassemble les humeurs et activités dans des graphiques et dans le calendrier.
		<b>Jade suivi d'humeur</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	Jade est une <b>application de journal intime</b> qui vous permet de garder une trace de vos souvenirs, émotions et pensées facilement, sans avoir à écrire quelque chose. Ajoutez vos humeurs au fil de la journée en un clic sans même avoir à ouvrir l'application.
		<b>Dr Mood</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Ce spécialiste d'un nouveau genre vous permettra de diagnostiquer, de comprendre et de réguler efficacement vos <b>émotions</b> en temps réel. Répondez à une série de questions (parfois humoristiques) et Dr Mood tentera de vous aider à cerner le sentiment que vous vivez.



<b>Distraction</b>		<b>Antistress</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Lorsque vous avez besoin de détente, un peu de paix ou juste d'un moment de distraction, profitez de cette <b>collection de jouets variés afin de vous distraire</b> : spinner, éclater du papier bulle, lancer des fléchettes, jouer avec des billes, faire un labyrinthe, etc.
		<b>Thissisand</b>	<b>A et I</b>	<b>E et A</b>	Thissisand est une application de créativité pour créer <b>des dessins en utilisant le sable</b> . L'application permet de relâcher le stress et amène un effet relaxant.
		<b>iZen</b>	<b>I</b>	<b>E et A</b>	iZen est une application avec un effet relaxant. Avec ses doigts, il est possible de faire <b>varier les couleurs et le pattern des ondes lumineuses</b> , une musique relaxante accompagne l'exercice.
		<b>Zen Studio</b>	<b>A et I</b>	<b>E</b>	Zen Studio est une application de <b>dessin pour les enfants</b> . L'interface intuitive et la musique générée par le tracé amènent l'enfant à se concentrer et de relaxer. L'application guide l'enfant pour produire un dessin.
		<b>Lake : livres à colorier</b>	<b>I</b>	<b>E et A</b>	<b>Évacuez le stress par l'art</b> . Plusieurs pages à colorier sont offerts ainsi que 5 outils différents pour colorier.
		<b>Livre de coloriage pour moi mandala</b>	<b>A et I</b>	<b>E et A</b>	Plusieurs dessins de <b>mandalas</b> à colorier.
		<b>Mandala Maker</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Plusieurs patterns pour <b>créer des mandalas symétriques</b> en utilisant des couleurs variées.
		<b>Zen Koi</b>	<b>A et I</b>	<b>E et A</b>	<b>Jeu de détente</b> qui permet de décrocher en <b>s'occuper d'un étang de poissons</b> : faire grandir, élever et collectionner des carpes Koï colorées.
		<b>Zenview</b>	<b>A</b>	<b>E et A</b>	<b>Jeu de détente</b> qui permet de choisir une image apaisante, avec une musique et de <b>déplacer son doigt sur l'eau pour créer effet relaxant</b> .
		<b>Pottery</b>	<b>A et I</b>	<b>E et A</b>	<b>Réaliser des objets de poterie</b> directement à partir de cette application.
		<b>Foyer</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	<b>Regarder tranquillement un feu de foyer</b> en direct pour un effet apaisant.

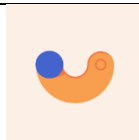

## Anglais

Sujet	Logo	Nom	Android/ Iphone	Enfant / Ado	Description
<b>Anxiety</b>		<b>Stop, breathe &amp; Think Kids</b>	<b>A et I</b>	<b>E</b>	Check-in with your emotions to receive daily <b>meditation and mindfulness</b> recommendations tuned to how you feel. This calming meditation app experience is uniquely designed to help you stay mindful, de-stress, sleep better, and build the emotional strength and confidence to handle life's ups and downs. Mindfulness & meditation is the practice, Stop, Breathe & Think is the process.
		<b>Calm in the storm</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	<b>Reduce, manage, and learn about stress</b> in your life with Calm in the Storm. This easy to use app, created by mental health professionals using clinically proven information and strategies, features: guided audio meditations to relieve your stress, tools for assessing your stress, ability to track your perceived stress levels and symptoms over time, personalization through adding your own pictures and phrases that help calm you and valuable information about stress.
		<b>Fear Tools</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	FearTools is an evidence-based app designed to <b>help you combat anxiety</b> , aiding you on your road to recovery. This application is especially useful for those suffering from Generalized Anxiety Disorder, Phobias, and Social Anxiety Disorder.
		<b>MindShift CBT - Anxiety Canada</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	MindShift uses scientifically proven strategies based on Cognitive Behavioural Therapy (CBT) to help you <b>learn to relax and be mindful</b> , develop more effective ways of thinking, and use active steps to take charge of your anxiety.
		<b>Nature Soundscapes</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	Nature Soundscapes features beautifully crafted <b>nature and ambient sounds of the great outdoors</b> , look no further.
<b>Sleep</b>		<b>Sleep Hygiene Guide</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	This Sleep Hygiene Guide app is going to guide you through the process of <b>improving your sleep</b> through, your daily habits, called sleep hygiene. You will learn what sleep hygiene is and why it is so crucial to getting better sleep.



<b>Crisis</b>		<b>Better Stop Suicide</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	This app helps you press your own <b>stop button to suicidal thoughts</b> . So much of the work in this app is to calm and slow your mind, and to help you to use your thinking brain. Key features: calming audio files, key phone contacts, gratitude check-list, built-in alarm clock, better sleep audio file, emotional sleep quick check, helpful tasks to feel better and records life-saving message.
		<b>Suicide Safety Plan</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	In this <b>safety plan</b> app, you can customize your own warning signs that a crisis may be developing, coping strategies for dealing with suicidal urges, places for distraction, friends and family members you can reach out to, professionals you can call, methods of making your environment safe, and your own important reasons for living.

<b>Emotions</b>		<b>What's Up?</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	What's Up? is a fantastic free app utilising some of the best CBT (Cognitive Behavioural Therapy) and ACT (Acceptance Commitment Therapy) methods to <b>help you cope with Depression, Anxiety, Anger, Stress and more!</b> With a beautiful, modern design, simple heading and easy-to-follow methods, you can get to what helps you the most in seconds!
		<b>MoodTools – Depression</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	If you are feeling sad, anxious, or depressed, lift your mood with MoodTools! This app is designed to help you <b>combat depression and alleviate your negative moods</b> . MoodTools contains several different research-supported tools. They include: thought diary, activities, safety Plan, information, and videos.

<b>Productivity</b>		<b>Flipd : Focus &amp; Productivity</b>	<b>A et I</b>	<b>A</b>	Do you find it difficult to pay attention because of your phone or social media? Flipd is the simplest and most effective <b>distraction blocker</b> that prevents you from getting off task so that you can focus on what matters. Flipd is proven to help you stay focused, improve your attention, and increase productivity. Stay connected and remove distractions with Flipd whilet : studying, sleeping, working, writing, meditating, cleaning, reading, exercising, relaxing, etc..
		<b>Pocket Schedule Planner</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	Our pocket Schedule is one of the best tools <b>to track down all your courses, classes and assignments</b> .