Les applications mobiles pour les enfants et adolescents

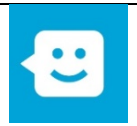
Français

Sujet	Logo	Nom	Android / Iphone	Enfant/ Ado	Description
Anxiété		**Rootd**	**A et I**	**A**	Rootd permet un **soulagement des attaques de panique et de l'anxiété**. 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).
		Journal de l'anxiété	**I**	**A**	Application qui permet de produire un **journal d'anxiété** en mesurant les différents épisodes d'anxiété au quotidien. Il est possible d'y réaliser un **tableau d'enregistrement des pensées anxiogènes** 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.
		Fear Tools	**A et I**	**A**	**Anglais seulement** L'intérêt principal de cette application est la possibilité d'y rédiger un **plan d'exposition** 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.
		Petit Bambou	**A et I**	**E et A**	Un catalogue de **méditations guidées** 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.
		Namatata	**A et I**	**E et A**	Découvrez les bases de la **méditation** 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.
	Headspace	**Headspace**	**A et I**	**A**	Apprendre à **méditer** 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.

		Calm	**A et I**	**A**	Calm est l'appli n° 1 pour la **méditation et le sommeil**. 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.
		Sanvello	**A et I**	**A**	Sanvello est une application qui vous **aide pour le stress, l'anxiété et la dépression**. 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.
		Relax Lite	**A et I**	**A**	Libérez-vous de votre stress efficacement et rapidement en 5 minutes. Détendez-vous avec la **respiration guidée et les exercices de méditation** accompagnés d'une musique apaisante pour favoriser la relaxation. C'est un outil de gestion du stress idéal, à la fois simple et intuitif.
		Respirelax	**A et I**	**E et A**	Respirelax permet de retrouver calme et détente en quelques minutes. L'application permet une **respiration structurée** 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.
		Nature Soundscape	**I**	**A**	**Anglais seulement** (mais facilement compréhensible) Application qui donne accès à divers **sons issus de la nature** pour un effet relaxant et apaisant.

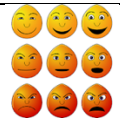
Consommation		**Arud : Journal de consommation**	**I et A**	**A**	Consignez facilement et rapidement vos **habitudes de consommation dans ce journal**. En fonction de la substance que vous désirez contrôler, vous pouvez sélectionner parmi les catégories proposées comme par ex. cannabis, alcool, médicaments, etc ou créer vous-même votre propre catégorie et dosage.
		Quitzilla	**A**	**A**	C'est dur de **vaincre une dépendance**. Avec Quitzilla, vous pouvez suivre toutes vos mauvaises habitudes ou addictions et utiliser l'application pour analyser et les vaincre pour toujours. Accélérez votre développement personnel et votre croissance personnelle – débarrassez-vous de vos addictions et mauvaises habitudes.

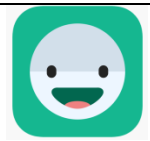
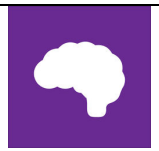
Sommeil		**Mon Coach Sommeil**	**I**	**A**	Mon Coach Sommeil est une application conçue par des spécialistes du sommeil pour vous aider à **retrouver et maintenir un sommeil de qualité**. Un tableau de bord et un récapitulatif de vos données quotidiennes et hebdomadaires (humeur du jour, forme au lever, 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.
		Relax Melodies : Sleep Sounds	**A et I**	**A**	Problèmes pour s'endormir? Insomnies? Sommeil agité? Les **sons, mélodies, méditations et white noise** 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.

Crise		**Réso**	**A et I**	**A**	Réso est l'application essentielle pour y inscrire un **plan de sécurité pour les situations de crise** (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).
		Calm harm	**A et I**	**A**	**Anglais seulement** Calm Harm accompagne le jeune qui veut **mieux gérer ses comportements d'automutilation**. 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.
		**Toujours à l'écoute**	**A et I**	**A**	Application de **Jeunesse, J'écoute** pour **communiquer directement avec un intervenant** grâce à l'application de clavardage gratuite Toujours à l'écoute. Le service est gratuit, confidentiel et anonyme pour les jeunes Canadiens.

Intimidation		**+Fort**	**A et I**	**A**	+Fort est une application **pour les jeunes vivant de l'intimidation**. 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.

Productivité		**Flora**	**A et I**	**A**	Une manière simple et intéressante pour vous **aider à vous concentrer**, 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 accumuler des séances de travail efficaces, plus vous agrandissez votre forêt d'arbres!
		Time In Amikeo	**A et I**	**E**	Time in permet de représenter le temps qui passe sans avoir besoin de lire l'heure! Particulièrement adaptée aux enfants et à toute personne ayant des difficultés à appréhender la notion du temps. L'application **propose un choix de "timers"** qui sont des minuteurs colorés que l'on peut personnaliser à l'infini. L'application permet également de **produire des séquences de routine minutée** (s'habiller, routine du coucher) en y ajoutant des étapes, un minuteur pour chaque étape ainsi qu'une photo de l'étape en question. Idéal pour aider les touts-petits à se repérer dans la routine et accomplir chacune des étapes.
		Sequences Amikeo	**A et I**	**E**	S'habiller, lacer ses chaussures, se brosser les dents, cuisiner une omelette, utiliser la machine à laver... certains savoirs-faire sont nécessaires pour être autonome, et peuvent être plus ou moins complexes à réaliser pour chacun. Avec ses séquentiels simples et personnalisables, Sequences™ **aide et apprend à réaliser des tâches étape par étape**. Parents, enseignants, accompagnants, créez et adaptez des séquences à l'infini en en prenant des photos ou des vidéos et en enregistrant votre voix ! Conçue avec un comité scientifique et éducatif, cette application est particulièrement adaptée aux enfants et adultes ayant des difficultés à réaliser une tâche complexe : dyspraxie, troubles du spectre autistique, troubles de l'apprentissage, troubles neurologiques...
		Wunderlist	**A et I**	**A**	Cette application est un **outil de gestion de listes** pour vous aider à accomplir toutes vos tâches. Il est possible de partager vos listes avec un proche.

Émotions		**Gestion des émotions**	**A et I**	**E et A**	Gestion des émotions est une application conçue pour aider les enfants et adultes à **reconnaitre leurs émotions, apprendre à les exprimer et trouver les besoins sous-jacents**. L'application contient également une section entièrement consacrée à retrouver un calme intérieur après une émotion forte. La version gratuite donne accès seulement à l'onglet reconnaître les émotions. L'application a été conçue par une psychologue, et les exercices sont inspirés principalement de la PNL, de la pleine conscience et de la psychologie positive.
		Découvrons les émotions	**I**	**E**	Apprendre les émotions n'a jamais été aussi interactif! Créer vos propres émotions rapidement. Découvrons les émotions est une bonne façon pour enseigner les différentes facettes des émotions. Avec 10 émotions courants et cinq modes interactifs. L'application comprend différents jeux pour aider l'enfant à identifier, reconnaître et exprimer les émotions.
		**Émotions**	**A**	**E et A**	Découvrez d'où viennent nos émotions. Nous éprouvons tous des émotions. Découvrez plus d'informations sur vos émotions, et vous vous comprendrez mieux. Il est possible de chercher une émotion parmi une liste d'avoir accès à sa définition.

Humeur		**Daylio**	**A et I**	**A**	Daylio vous permet de tenir un **journal intime** 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.
		**Toutema tête**	**A et I**	**A**	Toutematête est une application mobile de **mieux-être mental** pour les jeunes. Le but est d'offrir aux jeunes un endroit où ils peuvent examiner leur propre mieux-être mental. L'application fournir un outil de suivi de leur humeur quotidienne et des méthodes d'adaptation pour les problèmes de santé mentale courant.
		Smylife	**A et I**	**A**	Utilisée quotidiennement, l'application Smylife permet de **renforcer le positif** de chacun et d'accroître de manière significative son bien-être à partir d'un exercice simple centré sur la psychologie positive. Avec Smylife, votre smartphone remplace le petit carnet : - Vous notez les expériences de la journée au fur et à mesure, - Vous les classez par ordre d'importance en un clic, - Vous les conservez en mémoire pour revenir sur les plus belles.
		Jade suivi d'humeur	**A**	**A**	Jade est une **application de journal intime** 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.

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

Anglais

Sujet	Logo	Nom	Android / Iphone	Enfant/ Ado	Description
Anxiety		**Stop, breathe & Think Kids**	**A et I**	**E**	Check-in with your emotions to receive daily **meditation and mindfulness** 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.
		Calm in the storm	**I**	**A**	**Reduce, manage, and learn about stress** in your life with Calm in the Storm. This easy to use app, creates 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.
		Fear Tools	**A et I**	**A**	FearTools is an evidence-based app designed to **help you combat anxiety**, aiding you on your road to recovery. This application is especially useful for those suffering from Generalized Anxiety Disorder, Phobias, and Social Anxiety Disorder.
		MindShift CBT – Anxiety Canada	**A et I**	**A**	MindShift uses scientifically proven strategies based on Cognitive Behavioural Therapy (CBT) to help you **learn to relax and be mindful**, develop more effective ways of thinking, and use active steps to take charge of your anxiety.
		Nature Soundscapes	**I**	**A**	Nature Soundscapes features beautifully crafted **nature and ambient sounds of the great outdoors**, look no further.

Sleep		**Sleep Hygiene Guide**	**A**	**A**	This Sleep Hygiene Guide app is going to guide you through the process of **improving your sleep** through, your daily habits, called sleep hygiene**.** You will learn what sleep hygiene is and why it is so crucial to getting better sleep.

Crisis		**Better Stop Suicide**	**A et I**	**A**	This app helps you press your own **stop button to suicidal thoughts**. 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.
		Suicide Safety Plan	**A et I**	**A**	In this **safety plan** 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.
		Calm harm	**A et I**	**A**	Calm Harm provides tasks to help you **resist or manage the urge to self-harm**. The app then provides you with four categories of tasks to help you surf the urge. 'Distract' helps in learning self-control; 'Comfort' helps you care rather than harm; 'Express yourself' gets those feelings out in a different way and 'Release' provides safe alternatives to self-injury. There is also a 'Breathe' category to help calm and get back in control. You can do the activities for either blocks of five minutes or fifteen minutes with a countdown for each minute. You will be able to track your progress and notice change.

Emotions		**What's Up?**	**A et I**	**A**	What's Up? is a fantastic free app utilising some of the best CBT (Cognitive Behavioural Therapy) and ACT (Acceptance Commitment Therapy) methods to **help you cope with Depression, Anxiety, Anger, Stress and more**! With a beautiful, modern design, simple heading and easy-to-follow methods, you can get to what helps you the most in seconds!
		Moodpath	**A et I**	**A**	Do you struggle with some of your thoughts and emotions? Are you looking for ways to improve your emotional well-being? Moodpath is your **personalized mental health companion** and supports you in phases of stress, depression, and anxiety: assess your mental health, track, monitor and reflect and learn to let go of negative thoughts and overwhelming emotions.
		MoodTools Depression	**A et I**	**A**	If you are feeling sad, anxious, or depressed, lift your mood with MoodTools! This app is designed to help you **combat depression and alleviate your negative moods**. MoodTools contains several different research-supported tools. They include: thought diary, activities, safety Plan, information, and videos.

Productivity		**Flipd : Focus & Productivity**	**A et I**	**A**	Do you find it difficult to pay attention because of your phone or social media? Flipd is the simplest and most effective **distraction blocker** 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..
		Pocket Schedule Planner	**I**	**A**	Our pocket Schedule is one of the best tools **to track down all your courses, classes and assignments**.

Addiction		**I Am Sober**	**A et I**	**A**	I Am Sober more than just a free **sobriety counter app**. Along with tracking your sober days, it helps you build new habits and provides ongoing motivation by connecting you to a wide network of people all striving for the same goal: staying sober one day at a time.