

STRESS ET ANXIÉTÉ – I

La question se pose. Est-ce que des applications pour téléphone intelligent peuvent aider à réduire le stress et l'anxiété? Toutes ne sont pas efficaces. En outre, bien que plusieurs s'avèrent fort utiles, aucune ne remplace un suivi par un professionnel de la santé au besoin.

Nous avons confié à des personnes de milieux divers l'évaluation de certaines applications. Voici les résultats de nos essais.

Gilles Tousignant



HEADSPACE

iOS 10.0 ET + ET ANDROID 4.2 ET + (GRATUITE, MAIS FRAIS POUR LA VERSION COMPLÈTE)

L'application propose des exercices pour réduire le stress et l'anxiété en fonction des besoins repérés à l'aide d'un questionnaire. Les commentaires d'une professionnelle l'utilisant en pédopsychiatrie résumant ce qu'il faut en retenir: «Elle rend les exercices de pleine conscience intéressants, elle vulgarise les divers concepts de restructuration cognitive, de défusion des pensées, de relaxation et de pleine conscience. Les adolescents aiment les vidéos. À recommander également aux adultes.»

Dans un anglais à la portée de tous, la version gratuite est amplement suffisante. C'est notre application coup de cœur.

Notre cote: 4,9/5



PACIFICA STRESS ET ANXIÉTÉ

iOS ET ANDROID (GRATUITE AVEC DES ACHATS INTÉGRÉS: 8,99 \$/MOIS 53,99 \$/AN) (iOS 6 ET PLUS, ANDROID VERSION 4.0)

Pacifica propose des activités de gestion du stress et de l'anxiété reposant sur la thérapie cognitivocomportementale. Elle offre des outils de méditation de pleine conscience et des exercices respiratoires pour la détente. La version intégrale donne accès à des leçons audio, conçues par des psychologues, afin d'apprendre des techniques de gestion de l'anxiété, de maîtrise des émotions, de méditation et de confiance en soi. Des leçons sur la gestion du stress en situations particulières, comme prendre l'avion, sont également offertes. Toutes les données personnelles sont numérisées. Très complète et en français, Pacifica n'est malheureusement pas à la portée de toutes les bourses, mais compte parmi les meilleures applications pour la gestion du stress et de l'anxiété.

Notre cote: 4,9/5

M. Gilles Tousignant, clinicien retraité du réseau de la santé, est formateur en nouvelles technologies dans le domaine de la santé.



RESPIRELAX +

iOS 7 ET + ET ANDROID 2.3 ET + (GRATUITE)

La méthode de «cohérence cardiaque¹» a fait l'objet de plusieurs études qui ont révélé un effet positif sur la maîtrise du stress et de l'anxiété. Respirelax, une des applications d'entraînement à cette méthode, propose plusieurs degrés d'entraînement, notamment une fonction pour les débutants. La durée des séances est programmable, et des instructions sont accessibles dans les réglages de l'application.

L'utilisateur ajuste sa respiration sur une boule qui monte et qui descend. Il est possible de pratiquer les séances les yeux fermés grâce à une musique qui suit le rythme respiratoire 5/5 de la méthode. Une application simple, efficace et très appréciée des utilisateurs.

Notre cote: 4,9/5



BREATHING ZONE

iOS 10.3 ET + iPHONE/iPAD/iWATCH (MAC OS 5,49 \$) (ANDROID 2,49 \$)

Recommandée par la Faculté de médecine de l'Université Harvard, cette excellente application permet de diminuer le stress et l'anxiété par des exercices de respiration. La personne peut choisir, notamment, le nombre de respirations par minute, la durée et la fréquence des séances. Un guide vocal et des effets visuels l'amènent à se concentrer sur sa respiration. Vraiment une application très agréable à utiliser. En anglais seulement.

Notre cote: 4,9/5

Dans notre prochain article, nous verrons que certains jeux peuvent être employés pour gérer le stress et l'anxiété. Nous aborderons également le phénomène des assistants virtuels. //

BIBLIOGRAPHIE

1. Juneau M. *La cohérence cardiaque*. Observatoire de la prévention. Montréal: Institut de Cardiologie de Montréal; 2017.