

Changez vos idées et relaxez!

ThisIsSand



Avec cette application, détendez-vous en versant du sable de toutes les couleurs et en écoutant le doux bruit du sable. Créez des montages multicolores et laissez votre imagination faire le reste.



Fluid Simulation

Vous vous sentez anxieux? Cette appli peut vous aider! Jouez avec des fluides d'une simple pression de vos doigts. Expérimentez et jouez avec des substances tourbillonnantes.

Livre de coloriage Mandala



Créez des magnifiques mandalas en ajoutant de la couleur sur des dessins proposés. Les possibilités sont infinies. Que ce soit pour vous détendre ou vous changer les idées, cette application est faite pour vous.



Liquid Apptoy

Cette application vous permet de verser de l'eau et d'ajouter tout ce que vous voulez. Des canards, des murs, etc. Cette application est difficile à expliquer, alors vaut mieux juste l'essayer par vous-mêmes!

Kaleido free



Peignez avec kaleido free pour soulager le stress et trouver la paix intérieure. Avec le bloc à dessin Kaleido, vous pouvez créer une incroyable peinture kaléidoscope en quelques traits seulement!



Drop the drop

Cette goutte d'huile ASMR est parfaite pour gérer le stress et pour les personnes qui ont besoin d'une pause après une stimulation excessive. Découvrez la texture de l'huile qui coule et le son satisfaisant des gouttes pour détendre votre esprit.

Parfait pour les ados et les plus jeunes



toit
dox
pour des soins
tout en douceur

CHU
Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant
Université de Montréal

Mieux respirer pour moins stresser!

RespiRelax+

Que vous souhaitiez apprendre à mieux respirer, vous apaiser, équilibrer votre respiration ou bien renforcer vos capacités naturelles, il y a un programme pour vous!

Pour ado



Insight timer

Méditer aide à calmer l'esprit, à réduire l'anxiété, à gérer le stress. Cela peut également améliorer la qualité du sommeil. Méditation guidée et podcasts seront au rendez-vous.

Rootd

Relâchez votre stress à l'aide d'un attachant petit bonhomme qui vous guidera en cours de méditation et bien plus encore! Avec lui, plus de crises de panique!

Pour ado



Petit Bambou

Et si votre santé mentale devenait une priorité? Un outil simple et accessible pour le quotidien. Que ce soit la gestion du stress, l'aide au sommeil ou la prévention de l'épuisement, il y a de tout!

TaoMix 2

Détendez-vous et relaxez mieux. Laissez-vous bercer par des ambiances relaxantes et immersives inspirées par la nature. Personnalisez vos créations et partagez-les avec vos proches.

Pour ado



Cohérence cardiaque

En cinq minutes seulement. Cette application vous permettra de réduire votre stress et votre anxiété naturellement. Ne perdez plus votre temps et venez découvrir le meilleur exercice de respiration.

Respire

"Respire" va vous permettre de diminuer votre stress quotidien en faisant simplement quelques séances de respiration, en pleine conscience. Une application très simple, mais suffisante.

Pour ado



Breethr

Gérez le stress et relaxez mieux avec Breethr. Avec leurs super exercices de respiration, préparez-vous à chasser les pensées négatives et profitez du moment présent.

POUR PLUS
D'INFORMATIONS
Quelques outils



Site web tout doux



**tout
doux**
pour des soins
tout en douceur

**CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant
Université
de Montréal