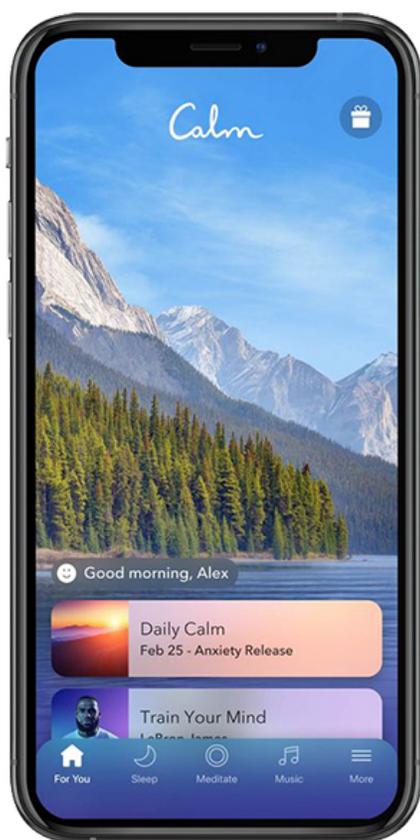


Des applications pour gérer son stress

Par Maxime Johnson le 29 janvier 2021

Les mois de confinement, d'inquiétudes liées à la santé et, parfois, de surmenage représentent une source de stress important pour les Québécois, tout particulièrement ceux qui se battent au front contre la COVID-19. Ces applications de relaxation et de méditation pourraient être un excellent moyen de mieux faire face à la situation.



Calm

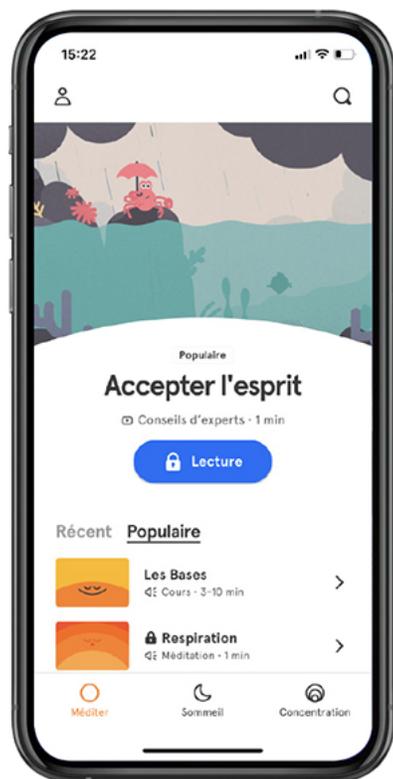
L'application de méditation et de relaxation Calm est la plus populaire en son genre dans les boutiques d'applications. Calm propose plus de 100 séances de méditation guidées, adaptées à l'horaire de l'utilisateur, qu'il ait 3, 5, 10, 15, 20 ou 25 minutes à y consacrer. Plusieurs méditations sont thématiques et abordent par exemple l'apaisement de l'anxiété, la concentration, l'estime de soi, le travail et la gestion du stress. Grâce à un questionnaire soumis lors de la première utilisation, le service peut proposer les bonnes séances, selon les objectifs que l'utilisateur souhaite atteindre.

Calm offre aussi du contenu supplémentaire — pas de la méditation à proprement parler —, comme des pistes musicales relaxantes et des exercices de respiration pour se détendre. L'application propose en plus des outils pour trouver le sommeil, comme des paysages sonores et des histoires pour s'endormir. L'application est bilingue, mais la majorité des méditations sont offertes en anglais seulement.

Prix

Le forfait Calm Premium qui permet d'accéder à tous les contenus est offert pour 89,99 \$ par an.

On bénéficie d'une période d'essai de sept jours dès l'abonnement. Seule une poignée de méditations sont offertes gratuitement pour ceux qui ne s'abonnent pas.



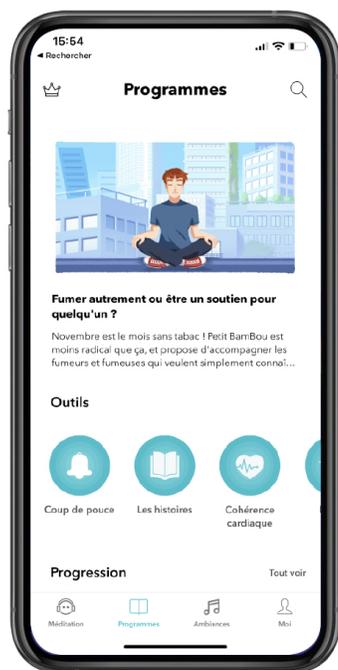
Headspace

L'application Headspace se démarque quand il s'agit d'entamer une démarche sérieuse en méditation et d'acquérir une bonne autonomie en matière de pleine conscience (voir encadré). Headspace offre de nouvelles méditations de durées variables (3, 5 ou 10 minutes) tous les jours et des méditations courtes en cas d'urgence (lorsqu'on se sent en panique ou en colère, par exemple).

Headspace propose non seulement de nombreux cours contenant plusieurs méditations sur un même sujet pour, par exemple, transformer sa colère, être plus productif, gérer la douleur et faire le deuil, mais aussi des méditations individuelles. Tout comme Calm, Headspace propose non seulement des histoires pour trouver le sommeil et de la musique, mais aussi des exercices pour travailler sa concentration. L'application offre plus de contenu en anglais qu'en français, mais la quantité de méditations francophones est tout de même respectable.

Prix

Headspace propose un essai de 14 jours pour ceux qui souscrivent un forfait annuel Headspace Plus de 89,99 \$. Un forfait mensuel de 17,99 \$ (avec un essai de sept jours gratuit) est aussi possible. Seule une poignée de méditations sont offertes gratuitement pour ceux qui ne s'abonnent pas.



Petit BamBou

Petit BamBou offre plus de 900 séances de méditation sur des sujets variés. Pour les utilisateurs avancés, le logiciel propose aussi des méditations libres, dont la durée peut être ajustée manuellement — 1 à 80 minutes —, et dont l’ambiance peut être paramétrée (pour entendre ou non des gongs intermédiaires et de fin, par exemple).

Détail intéressant, Petit BamBou invite à suivre plusieurs cours reliés à la santé d’une dizaine de séances de 15 minutes chacune, comme « Méditer face au cancer », « Préparation à la chirurgie » et « Prévenir l’épuisement professionnel ». C’est également l’application qui propose le plus de contenu aux enfants, avec une cinquantaine de séances pour les 5 à 12 ans. L’application conçue en France se démarque par la quantité de contenu en français.

Prix

Petit BamBou offre quelques méditations gratuites de plus que ses concurrents, mais aucune période d’essai gratuite.

L’abonnement est de 49,99 \$ pour six mois.

Est-ce que ça marche ?

Ces dernières années, plusieurs études ont démontré l’efficacité des applications de méditation pour réduire le stress. Dans le *Journal of Occupational Health Psychology*, par exemple, une équipe de l’University College de Londres, au Royaume-Uni, et de l’University of California de San Francisco, aux États-Unis, a mesuré en 2019 qu’après un essai de huit semaines, des utilisateurs de l’application Headspace ont noté des améliorations significatives quant à leur bien-être et à leur stress vécu au travail.

Des études similaires ont démontré une réduction du stress avec d’autres applications mobiles, notamment Calm. Dans les deux cas, seulement quelques minutes par jour suffisent pour atteindre ses objectifs. Ainsi, il a suffi aux participants d’une étude de l’Arizona State University, aux États-Unis, de méditer en moyenne 38 minutes par semaine avec l’application Calm pour atteindre une réduction significative de leur stress.

Qu’est-ce que la pleine conscience ?

Plusieurs applications mobiles de méditation enseignent la pleine conscience, attitude par laquelle la personne qui médite tente de porter toute son attention sur le moment présent plutôt que de penser au passé ou d’anticiper l’avenir. Parmi les bienfaits documentés de la pleine conscience, notons l’amélioration des symptômes liés à la douleur chronique, ainsi que la réduction du stress et de l’anxiété.