



AntiStress app in 10 different languages

L'application AntiStress se compose de plusieurs éléments : Respiration consciente, Relaxation musculaire, Mon journal et Auto-évaluation du stress ressenti. L'application est en cours de développement et doit être considérée comme un outil pour ceux qui ressentent du stress dans leur vie quotidienne et qui veulent se donner le temps de la récupération

L'application est gratuite et téléchargeable via l'App Store et Google Play. Les 10 langues sont accessibles sur la même application, vous devez donc choisir la vôtre. Vous seul(e) avez accès à vos annotations, estimations et enregistrements. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet ainsi que les liens vers l'application sur : vgregion.se/antistress.

Quelle aide peut m'apporter le fait d'écouter AntiStress ?

Quand nous sommes stressés, nous respirons à la fois plus superficiellement et plus rapidement. Si nous arrivons à respirer plus calmement et plus profondément, nous donnons au cerveau des signaux qui réduisent notre stress. Pratiquer régulièrement la Respiration consciente améliore votre capacité à gérer des pensées ou des sentiments qui peuvent être des obstacles au bien-être. L'idéal est de faire des exercices AntiStress tous les jours. Donnez-vous du temps et soyez patient(e).

Mon journal

Sous la rubrique "Mon journal", vous pouvez écrire ou enregistrer ce qui se passe et ce que vous ressentez au quotidien, ce qui vous donne et ce qui vous prend de l'énergie. Le but est de vous aider à prendre conscience de ce à quoi ressemble votre vie quotidienne et de la façon dont vous pouvez trouver votre équilibre énergétique.

Est-ce que je me sens calme ou stressé(e) ?

Vous pouvez également évaluer le stress que vous ressentez, en déplaçant le curseur avec le texte calme ou souligné. Tout est stocké dans l'application AntiStress sur votre mobile et vous seul(e) y avez accès.

- Soyez plus présent dans votre quotidien et améliorez votre bien-être !

Qu'est-ce que la Respiration consciente ?

La Respiration consciente est l'un des outils proposés dans le cadre du programme d'autosoins AntiStress, qui est une forme de réadaptation intégrative utilisée pour les troubles psychologiques liés au stress. L'application anti-stress a été développée par le département de Recherche et Développement des services de santé de soins primaires dans la région de Västra Götaland à la suite d'un travail de recherche et d'innovation systématique.

Dans la version suédoise de l'application AntiStress, c'est son auteur, Tina Arvidsdotter, docteur en sciences de la santé, acupunctrice, thérapeute et responsable de formation en psychothérapie interpersonnelle (TPI), qui vous guide elle-même parmi les exercices. La musique est spécialement composée par Bo Savik.

La recherche montre que les personnes souffrant de troubles psychologiques liés au stress qui ont participé au programme AntiStress estiment que la méthode de Respiration consciente du programme a été comme une bouée de sauvetage bienfaisante et qu'elle a renforcé leur bien-être à long terme. Vous en saurez plus en lisant cet article. Arvidsdotter, T., Kylén, S., & Bäck-Pettersson, S. (2019). Experiences of Living with Stress-Related Exhaustion Disorder and Participating in a Tailor-Made AntiStress Program in Primary Care. *Psychology*, 10, 1463-1484. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011096>



Respiration consciente

L'application AntiStress propose des exercices guidés à ceux qui ressentent du stress dans leur vie quotidienne. La Respiration consciente est un exercice de base de 15 minutes avec lequel vous pouvez commencer la journée et que vous pouvez pratiquer quotidiennement pour approfondir votre mode de respiration. L'application contient aussi un exercice de respiration plus court, pour faire une micro-pause dans le quotidien et un autre plus long, d'une durée d'environ 25 minutes, pour vous donner un repos plus profond, voire vous permettre de vous endormir. En travaillant de manière consciente sur votre respiration, vous avez la possibilité d'influer vous-même sur votre santé et votre bien-être

L'application AntiStress est disponible en 10 langues. Scannez le code QR pour télécharger l'application ou rendez-vous sur le site vgregion.se/AntiStress



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play



SVENSKA	ENGLISH ENGELSKA	DEUTSCH TYSKA	FRANÇAIS FRANSKA	فارسی PERSISKA
دري DARI	العربية ARABISKA	ESPAÑOL SPANSKA	SOOMALI SOMALISKA	BOS/HRV/SRP BKS