

Ressources Pédagogiques de Coste Consultants

❖ La sélection Coste Consultants des Applications pour mieux gérer son stress :

1/ Calm ([iOS](#), [Android](#))

Cette application vous permet de décider combien de temps vous souhaitez méditer ou simplement vous relaxer, avec des sons et des scènes de nature apaisants.

2/ Pranayama Free ([iOS](#), [Android](#))

Pranayama Free vous aide à respirer correctement et à développer une respiration profonde. Elle propose également des musiques relaxantes focalisées sur la respiration.

3/ Cinq minutes détente ([iOS](#), [Android](#))

Calmez-vous et détendez-vous en 5 minutes avec cette application qui propose des conseils vocaux et des sons relaxants.

4/ Relax melodies ([iOS](#), [Android](#))

C'est l'application d'aide au sommeil la plus populaire. Téléchargée environ 30 millions de fois, elle vous permet de composer un morceau à partir de 52 sons, pour vous aider à vous endormir.

5/ Zen tower ([Android](#))

Le jeu peut aussi être un très bon moyen de se relaxer. Avec cette application, construisez votre tour du zen, dans le but de vous détendre.

6/ Sleep easily ([iOS](#), [Android](#))

Cette application propose des sessions de 26 minutes de méditation, qui vous aideront à évacuer le stress et vous sentir relaxé.

7/ Stress Check, pour évaluer votre stress



Avant de combattre son stress, encore faut-il en connaître la cause. Pour cela vous pouvez utiliser l'application Stress Check. Grâce à un petit questionnaire, elle vous aidera à déterminer votre niveau d'anxiété et vous donnera des solutions pour vous relaxer. Le but étant que vous réussissiez à gérer votre stress progressivement, et à ne plus vous angoïsser pour un rien.

→ Retrouvez l'app sur [Google Play](#) et [iTunes](#).

8/ Noisli, les sons du succès



Votre environnement de travail est trop bruyant ? Ou, au contraire, le silence vous exaspère ? L'appli anti-stress Noisli vous permet de créer une ambiance sonore adaptée à vos besoins. Certains bruits vous aideront à augmenter votre productivité, les autres à vous relaxer.

Le bruit de la pluie, le souffle du vent dans les feuilles, le roulis des vagues ou encore la rumeur de la ville... Customisez votre espace de travail et isolez-vous dans votre bulle.

→ Retrouvez l'app sur [Google Play](#) et [iTunes](#).

9/ RespiRelax, la bouffée d'air anti-stress



La respiration est le meilleur moyen pour évacuer la tension et rassembler ses esprits. Le problème : on s'y prend souvent très mal. RespiRelax vous propose divers exercices de respiration pour apprendre à se détendre. Les séances durent le temps que vous voulez (jusqu'à 9 minutes) et s'adaptent à votre rythme cardiaque.

→ L'application est seulement [disponible sur iTunes](#).

10/ Headspace : dix minutes de méditation pour une journée zen



La méditation n'est pas un art occulte réservé à quelques bonzes d'Asie du Sud-Est perchés sur leur montagne sacrée. L'application Headspace vous apprend les techniques de base pour méditer et rester zen.

Les leçons sont ludiques et très bien imagées. Chaque programme dure dix minutes et s'accompagne d'une vidéo. Ouvrez vos chakras et profitez-en, c'est gratuit !

→ Retrouvez l'appli anti-stress sur [Google Play](#) et [iTunes](#).

11/ Sleep Cycle, pour un sommeil de qualité



Le bruit du réveil sonne comme un glas chaque matin ? Sleep Cycle analyse vos cycles de sommeil et propose de vous réveiller au moment idéal : celui où vous dormez le moins profondément. Prendre soin de la qualité de son sommeil permet de démarrer chaque journée avec dynamisme et sérénité. Et donc d'améliorer son humeur et sa productivité !

→ Retrouvez l'app sur [Google Play](#) et [iTunes](#).



Petit BamBou

Petit BamBou est une application de méditation de pleine conscience. Elle propose des séances de méditations guidées ou libres