

MENTAL FITNESS APP IDEAS



Breathr

Breathr shows you easy and fun ways to practice mindfulness that can be used anywhere, anytime to support your mental health and well-being. Available for [iOS](#) and [Android](#). (Free, English only).



Smiling Mind

Whether you have half an hour, or just a couple of minutes in the day, you can learn, build and practice skills to build mental fitness and improve your mental health anytime, anywhere. Available for [iOS](#) and [Android](#). (Free, English only).



UCLA Mindful

With this easy-to-use app, you can practice mindfulness meditation anywhere, anytime. Available for [iOS](#) and [Android](#). (Free, English/French).



Petit BamBou

Meditating and breathing properly can change (almost) everything. So why not give it try and see what it does for you? Available for [iOS](#) and [Android](#). (Free, In-App Purchases, English/French).



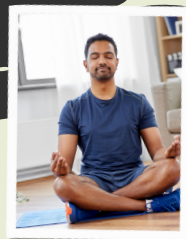
MindShift CBT - Anxiety Canada

Manage your anxiety, relax & be mindful with this free anxiety management app. MindShift uses scientifically proven strategies based on cognitive behavioral therapy (CBT). Available for [iOS](#) and [Android](#). (Free, English/French).



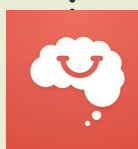
www.cfmws.ca/HealthPromotion

IDÉES D'APPLICATIONS POUR LA FORCE MENTALE



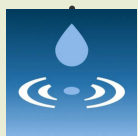
Breathr

Breathr vous montre des moyens simples et amusants de pratiquer la pleine conscience qui peuvent être utilisés n'importe où et à tout moment pour soutenir votre santé mentale et votre bien-être. Disponible pour [iOS](#) et [Android](#) (gratuit, anglais seulement).



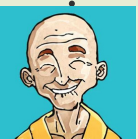
Smiling Mind

Si vous avez une heure ou seulement quelques minutes dans la journée, cette appli peut vous aider à apprendre et à pratiquer la pleine conscience et les techniques de méditation pour développer votre force mentale et améliorer votre santé mentale. Disponible pour [iOS](#) et [Android](#). (gratuit, anglais seulement).



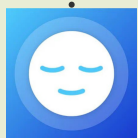
UCLA Mindful

Avec cette application facile à utiliser, vous pouvez pratiquer la méditation de pleine conscience n'importe où et n'importe quand. Disponible pour [iOS](#) et [Android](#) (gratuit, anglais/français).



Petit BamBou

Méditer et bien respirer peuvent (presque) tout changer. Rien d'autre à faire que de l'essayer pour voir ce qu'elle vous apporte. Disponible pour [iOS](#) et [Android](#) (gratuit, achats intégrés, anglais/français).



MindShift CBT - Anxiété Canada

MindShift utilise des stratégies basées sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour vous aider à apprendre à vous détendre et à être attentif, à développer des modes de pensée plus efficaces et à utiliser des mesures actives pour prendre en charge votre anxiété. Disponible pour [iOS](#) et [Android](#). (gratuit, anglais/français)



www.sbmfc.ca/PromotionSante