

### Calm



- Session de méditation
- Diminuer l'anxiété, améliorer le sommeil et aider à se sentir plus content

### Cups



- Offre du soutien émotionnel pour de l'anxiété et de la dépression

### Headspace



- Pleine conscience et méditation
- Offre des outils dans le but d'avoir une vie plus saine et heureuse

### Anxiety Relief Hypnosis



- Améliore la relaxation et diminue l'anxiété

### Moodpath



- Offre du soutien pendant des moments difficiles pendant une journée
- Pendant deux semaines, Moodpath te pose des questions quotidiennement au sujet de ton bien-être et des symptômes de dépression
- L'application compte 150 vidéos et des exercices psychologiques

### Happify



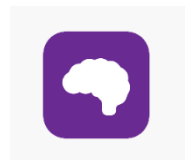
- Le but est de surmonter les pensées négatives et le stress, ainsi que bâtir de la résilience

### Pacifica



- Anxiété et stress
- Aide à briser des cycles de pensées non aidantes
- Contiens des activités pour mieux gérer le stress

### Toutematête



- Un outil de résolution de problèmes qui aide à gérer les émotions et faire face au stress à l'école et ailleurs

### SuperBetter



- Jeu concentrant sur l'augmentation de la résilience et l'habileté de maintenir une pensée forte, optimiste et motiver

### RespiRelax +



- Un outil qui aide avec la respiration profonde et la cohérence cardiaque

### Ma Cohérence Cardiaque



- Un outil qui aide avec la respiration profonde et la cohérence cardiaque