

# Prends soin de ton esprit, chaque jour.



## Cultivez votre sérénité

Apprenez des techniques de relaxation et de pleine conscience pour mieux gérer le stress et améliorer votre bien-être émotionnel.



S'inscrire

Se connecter



## Inscription

# Bienvenue

Gérez vos connexions, en toute simplicité.

## Créez votre compte

Adresse e-mail

 votre.email@exemple.com

Prénom

 Votre prénom

Nom

 Votre nom

Pseudonyme (visible)

 Votre nom d'utilisateur

date de naissance

 jj/mm/aaaa

Mot de passe

 \*\*\*\*\*

Ajouter une photo de profil (option)

 Sélectionner une photo... 

☐ J'accepte les [Conditions Générales d'Utilisation](#)

☐ J'ai lu et j'accepte la [Politique de Confidentialité \(RGPD\)](#)

Créer un compte

[Déjà un compte ? Connectez-vous](#)

## Se connecter

### Connectez-vous ou créez un compte

Profitez de toutes les fonctionnalités en quelques étapes seulement.

E-mail

Téléphone

Identifiant

Adresse e-mail

Mot de passe



[Mot de passe oublié ?](#)

Se connecter

ou



Connexion avec Apple

Vous n'avez pas de compte ? [Créer un compte](#)

## Paramètres

[modifier le profil](#)

### Sarah Dubois

Bienvenue dans votre profil !

#### Informations Personnelles

Email sarah.dubois@exemple.com

Prénom Sarah

Nom de famille Dubois

Pseudonyme Sar\_dub08

Date de naissance 08/10/1996

[Changer le mot de passe](#)

#### Zone de Danger

La suppression de votre compte est une action permanente et ne peut pas être annulée.

[Supprimer le compte](#)[se déconnecter](#)




## Paramètres et Confidentialité

### Gestion des données




-  **Télécharger mes données**  
Obtenez une copie de vos données personnelles. >
-  **Supprimer mon compte**  
Supprimez définitivement vos données et votre compte. >
-  **Préférences RGPD**  
Gérez vos consentements et autorisations. >

**Enregistrer les modifications**

### Notifications

-  **Notifications push**  
Recevez des alertes directement sur votre appareil. ☒
-  **Alertes e-mail**  
Recevez des mises à jour importantes par e-mail. ☐
-  **Messages In-App**  
Voir les messages et annonces au sein de l'application. ☒

### Sécurité du compte

-  **Changer le mot de passe**  
Mettez à jour votre mot de passe pour plus de sécurité. >
-  **Authentification biométrique**  
Activez la connexion par empreinte digitale ou reconnaissance faciale. ☒
-  **Authentification à deux facteurs**  
Ajoutez une couche de sécurité supplémentaire. ☐

### Informations légales

-  **Politique de confidentialité**  
Lisez notre engagement envers la protection de vos données. >
-  **Conditions générales d'utilisation**  
Consultez les règles d'utilisation de nos services. >
-  **Licences Logicielles**  
Informations sur les licences open source utilisées. >





Bonjour, Sarah!

# Comment te sens-tu aujourd'hui ?

[Enregistrer mon humeur](#)

## Raccourcis



Mon Humeur



MindSafe



Discussios



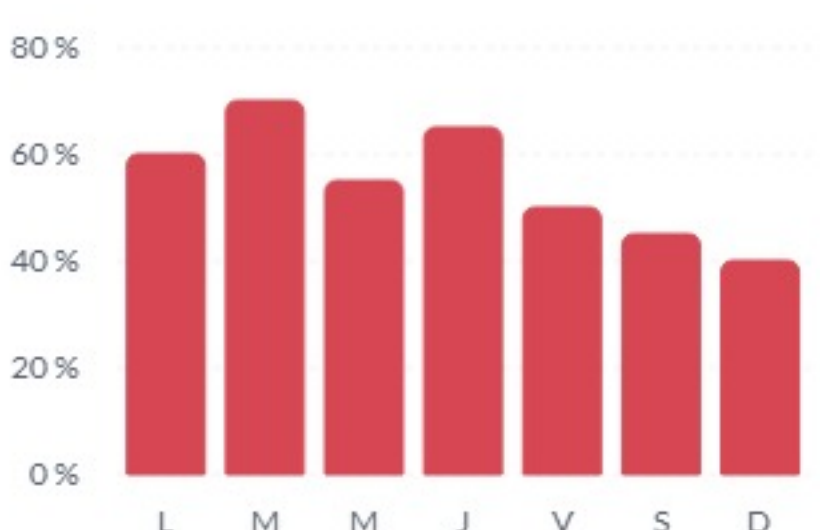
Mon Profil

## Graphiques d'évolution

### Humeur

[Voir toutes les tendances](#) →

### Stress

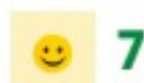
[Voir toutes les tendances](#) →

### Énergie

[Voir toutes les tendances](#) →

## Journal d'humeur

**Humeur**



**Énergie**

**6**

**Stress**

**3**

Que ressens-tu ?

Écrivez ici vos pensées et vos sentiments...

**Valider**



## Activités &amp; Vidéos

Tout

anxieux

sans énergie

triste

## Activités guidées

**Série de yoga matinal pour la clarté mentale**

Commencez votre journée avec cette série de yoga doux conçue pour apaiser l'esprit et renforcer la

Progression : 70%

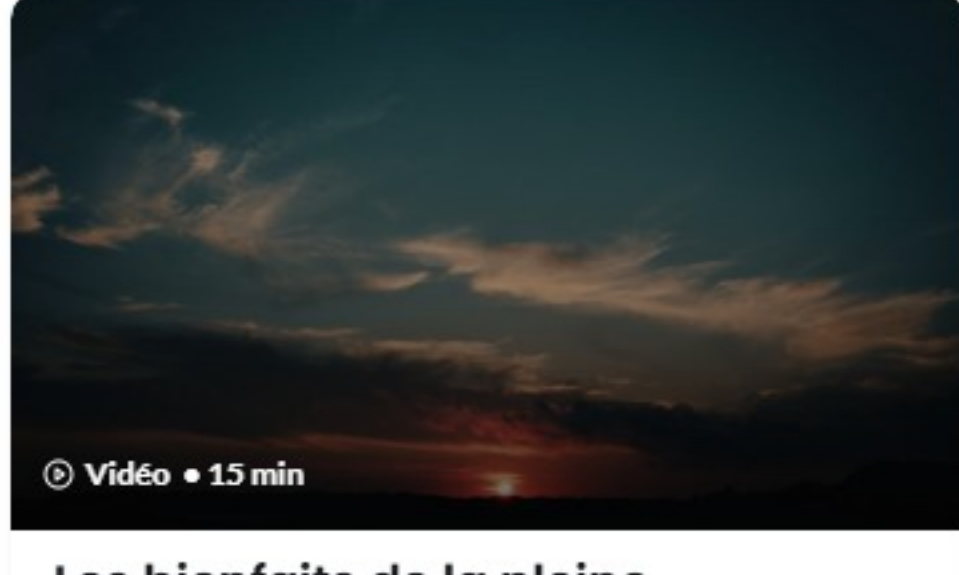
[Continuer l'activité](#)**Méditation guidée pour le sommeil profond**

Une méditation apaisante pour vous aider à vous détendre et à glisser vers un sommeil réparateur et

Progression : 30%

[Continuer l'activité](#)

## Vidéos populaires



🕒 Vidéo • 15 min

**Les bienfaits de la pleine conscience au quotidien**

Découvrez comment intégrer des pratiques de pleine conscience dans votre routine pour réduire le stress et améliorer votre qualité de vie.



🕒 Vidéo • 22 min

**Gérer l'anxiété : techniques et stratégies**

Apprenez des techniques efficaces pour faire face à l'anxiété et retrouver un sentiment de contrôle sur vos émotions.

## Articles récents



📄 Article

**L'importance de la gratitude dans votre bien-être**

Un article explorant comment la pratique de la gratitude peut transformer votre perspective et améliorer votre santé mentale.



📄 Article

**Marcher en pleine nature : une thérapie gratuite**

Découvrez les multiples vertus des promenades en nature pour apaiser l'esprit et revitaliser le corps.



## Trouver un Professionnel

## Nos professionnels recommandés

**Dr. Sophie Dubois**

Psychologue Clinicienne

 (5.0)

Spécialisée en thérapies cognitives et comportementales, Dr. Dubois accompagne les adultes face à l'anxiété, la dépression et le stress

80€ / session

[Voir le profil](#)[Réserver](#)**M. Marc Lefevre**

Thérapeute Familial

 (4.0)

M. Lefevre offre un soutien aux familles et aux couples traversant des difficultés relationnelles. Son objectif est de renforcer la communication et les liens

75€ / session

[Voir le profil](#)[Réserver](#)**Mme. Chloé Bernard**

Sophrologue

 (5.0)

Aide à gérer le stress et l'anxiété par des techniques de relaxation et de respiration. Mme. Bernard propose des séances individuelles et de groupe pour

60€ / session

[Voir le profil](#)[Réserver](#)**Dr. Lucas Petit**

Psychiatre

 (4.0)

Expert en psychiatrie générale et en gestion des troubles de l'humeur. Le Dr. Petit propose des évaluations et un suivi pharmacologique si

90€ / session

[Voir le profil](#)[Réserver](#)



Bonjour ! Je suis MindSafe, votre chatbot d'IA pour le bien-être. Comment puis-je vous aider aujourd'hui ?

10:00

Message d'introduction, offre d'aide.

Je me sens un peu dépassé ces derniers temps...

10:05



Je comprends. Est-ce qu'il y a quelque chose de précis qui vous préoccupe ? Je suis là pour écouter.

Analyse : Reconnaissance d'émotion (dépassé), proposition

J'ai eu une journée stressante au travail et j'ai du mal à me détendre.

10:15



Le stress au travail peut être difficile. N'oubliez pas qu'il existe des ressources pour vous aider à gérer cela. Si votre stress devient trop intense, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé. Vous n'êtes pas seul.

Analyse : Mot-clé critique (stress). Redirection vers ressources

Je me sens stressé

J'ai besoin d'aide

Comme



Écrire un message...




## Vos Rappels

[Discussion](#)[Professionnels](#)[Rappels](#)[Activités](#)

### Aujourd'hui

#### Méditation guidée


**Mindfulness** 10:00 Reporter Marquer comme terminé

#### Journal de gratitude


**Réflexion** 18:30 Reporter Terminé

### Prochains


#### Exercice de respiration

**Relaxation** Demain, 08:00 Reporter Marquer comme terminé


#### Lecture apaisante

**Lecture** Jeudi, 21:00 Reporter Marquer comme terminé

#### Promenade en nature

**Activité physique** Vendredi, 16:00 Reporter Marquer comme terminé

#### Session de yoga douce

**Bien-être physique** Vendredi, 19:00 Reporter Marquer comme terminé



## Abonnement Premium



### Débloquez le potentiel Premium

Accédez à des fonctionnalités exclusives, une expérience sans publicité et un support prioritaire.

## Choisissez votre plan

Plan Mensuel étudiant/adulte  
**2,99/7,99€** / mois

- ✓ Accès complet aux fonctionnalités Premium
- ✓ Annulable à tout moment

Choisir ce plan

Plan Annuel  
**29,99/79,99€** / an

- ✓ Accès complet aux fonctionnalités Premium
- ✓ 2 mois offerts chaque année
- ✓ Facturation annuelle unique

Plan sélectionné

## Méthode de paiement

 Carte bancaire

 PayPal

## Résumé

Votre plan sélectionné 79,99€ / an

Votre abonnement sera automatiquement renouvelé. Annulez à tout moment dans les paramètres de votre compte.

Payer 89,99€ en toute sécurité



## Discussion Anonyme

Discussion

Professionnels

Rappels

Activités

Bonjour, comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Je suis là pour écouter.

10:00 AM

**Je me sens un peu dépassé en ce moment. J'ai eu une journée difficile.**

10:01 AM

Je comprends. C'est courageux de votre part de partager cela. Voulez-vous en parler davantage ?

10:02 AM

**Je suis juste stressé par le travail et j'ai du mal à trouver la motivation.**

10:03 AM

Le stress au travail est très courant. Avez-vous des stratégies pour vous détendre ou vous ressourcer ?

10:04 AM

**J'essaie de faire du sport, mais parfois c'est difficile de s'y mettre.**

10:05 AM

Ça peut arriver mais ne te décourage pas. Tu vas y arriver

10:06 AM

**Merci. Ça fait du bien de pouvoir en parler sans jugement.**

10:07 AM

C'est exactement le but de cet espace. N'hésitez jamais à vous exprimer ici.

10:08 AM

**Je vais essayer de me concentrer sur des activités apaisantes ce soir.**

10:09 AM

Tapez votre message ici...



## Support Technique

### Nous Contacter

Vous avez un problème avec l'application ,  
quelque chose ne fonctionne pas,  
envoyez-nous un message et on essayera de  
le résoudre au plus vite

#### Votre Message

Décrivez votre problème ou  
question...

Envoyer le Message

### Assistance Automatisée



Bonjour ! Je suis votre assistant virtuel.  
Comment puis-je vous aider aujourd'hui ?



## Aide & Ressources

### Numéros d'Urgence

#### Police / Urgences

Pour toute urgence policière ou situation critique nécessitant une intervention immédiate.

 112


#### Pompiers / Ambulance

En cas d'incendie, d'accident grave ou d'urgence médicale nécessitant une ambulance.

 112

#### Centre Antipoison

Pour des conseils en cas d'empoisonnement ou d'intoxication.

 070 245 245

### Associations Belges

#### Télé-Accueil

Service d'écoute gratuit, anonyme et 24h/24 pour toute personne en détresse.


 [Visiter Télé-Accueil](#)


#### PsyForYou


Plateforme de mise en relation avec des professionnels de la santé mentale en Belgique.

 [Visiter PsyForYou](#)

### FAQ Technique

Comment réinitialiser mon mot de passe ? 

Mon application est lente, que faire ? 

Comment mettre à jour mes informations personnelles ? 

Je n'arrive pas à me connecter, mon compte est-il bloqué ? 

### Support Client

Contactez notre équipe de support pour toute question ou problème technique.

 [Envoyer un e-mail](#)

 [Chat en direct](#)