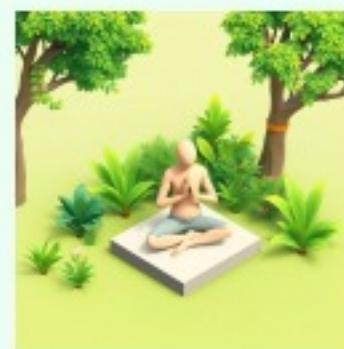




Passer

# 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@example.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

votre.email@example.com

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.

- 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.

- Licences Logicielles >  
Conditions générales d'utilisation  
Consultez les règles d'utilisation de nos services.

9:41



## Tableau de Bord



Bonjour, Sarah!

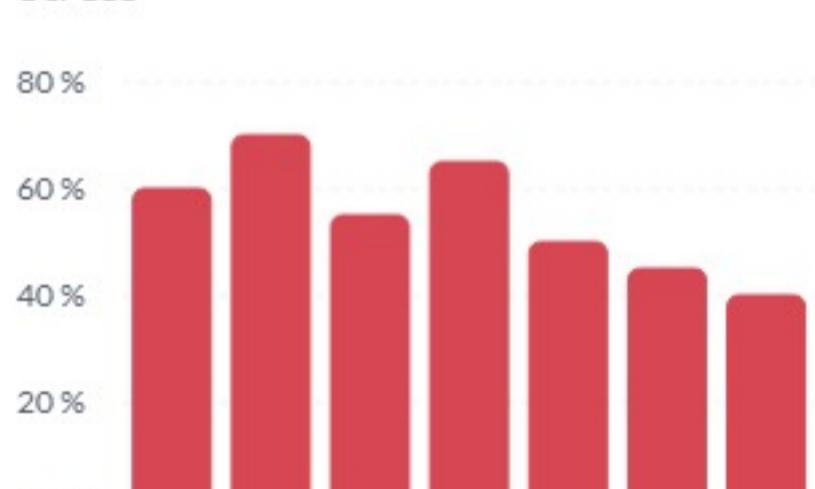
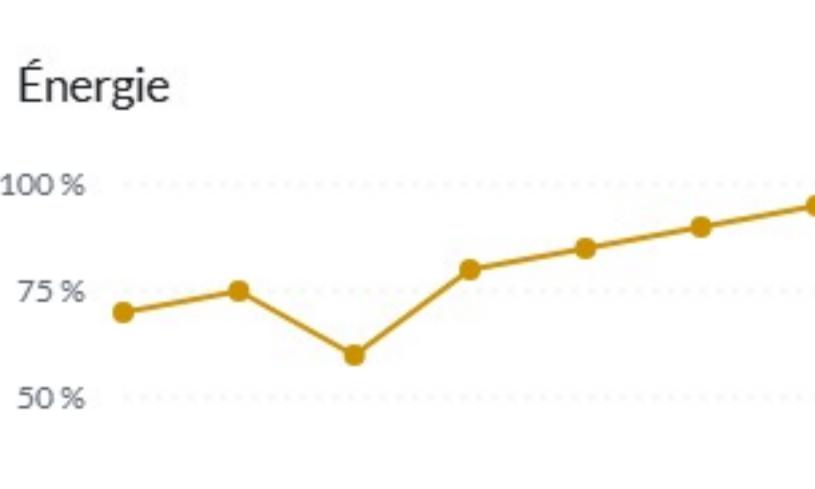
### Comment te sens-tu aujourd'hui ?

[Enregistrer mon humeur](#)

#### Raccourcis

[Mon Humeur](#)[MindSafe](#)[Discussions](#)[Mon Profil](#)

#### Graphiques d'évolution

[Voir toutes les tendances →](#)[Voir toutes les tendances →](#)[Voir toutes les tendances →](#)

## Journal d'humeur

Humeur

7

1

10

Énergie

6

1

10

Stress

3

1

10

Que ressens-tu ?

Écrivez ici vos pensées et vos sentiments...

**Valider**

## Activités & Vidéos

Q Rechercher des activités ou 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

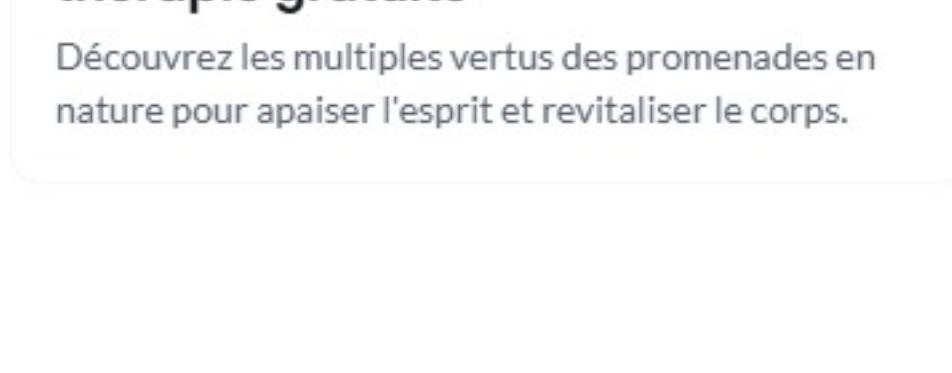
Découvrez comment intégrer des pratiques de pleine conscience dans votre routine pour réduire le stress et améliorer votre qualité de vie.



⌚ Vidéo • 22 min

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

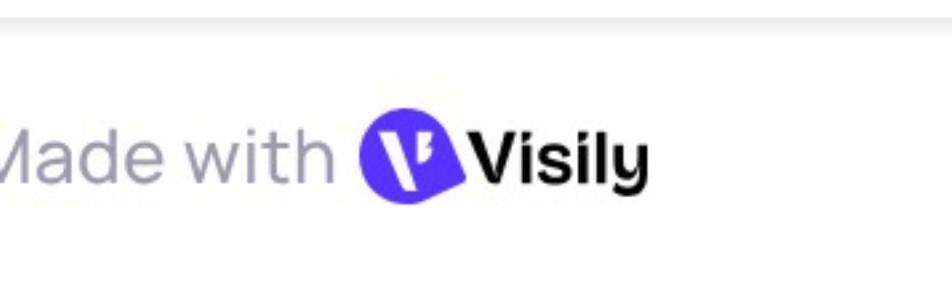
Apprenez des techniques efficaces pour faire face à l'anxiété et retrouver un sentiment de contrôle sur vos émotions.



⌚ 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.



⌚ Article

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

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

Made with  Visily

## Trouver un Professionnel

### Nos professionnels recommandés

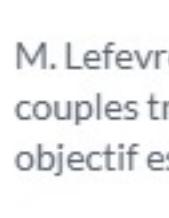
**Dr. Sophie Dubois**

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](#)

# MindSafe



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 le 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 ressource.

Je me sens stressé

J'ai besoin d'aide

Comme



Écrire un message...



9:41



## 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**

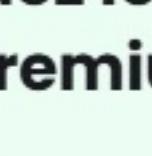
(⌚) Vendredi, 19:00

**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 resoudre 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