RAJI OMAYMA ITS2

# Projet API

Application de bien-être / autothérapie :

But : prendre soin de soi, travailler les émotions, relations, atteindre ses objectifs de façon interactive.

Comment : grâce aux TCC (Thérapies cognitives et comportementales).

Forme : comme un journal intime.

* Page Identification :
  + Prénom
* Page d’Accueil
  + Suivi des émotions (chaque jour)
    - 5 degrés d’humeur (pas bien du tout, pas bien, moyen, ça va, excellent) (case à cocher)
    - Emotion plus précise encore (case à cocher)
    - Raison de cette émotion et contexte (zone de texte)
  + « Calmer l’anxiété »
    - Qu’est-ce qui vous préoccupe le plus ? (Case à cocher)
    - Qu’est-ce qui vous fait peur par rapport à ça ? (Zone de texte)
  + « Méditation pour le sommeil »
    - Choisir (case à cocher) : Mieux dormir (qualité du sommeil) ou dormir plus vite (éviter les insomnies)
      * Afficher un audio/vidéo en fonction de la case cochée
  + « Bonnes résolutions »
    - Que voulez-vous améliorer dans votre vie ? (Zone de texte ou case à cocher)
    - Par rapport à ça : écrire maximum 3 bonnes résolutions
  + « Exercices de respiration »
    - Choisir la durée de l’exercice : 3/5/7/10/15min etc.
    - Vidéo de la bonne durée
  + « Intentions du jour »
    - Date + quel est l’intention du jour ?
* ‘Mon journal’
  + Liste des activités choisies
    - Pour chaque activité, on peut faire dérouler les réponses données au cours du temps avec les dates.