**Des applications pour Méditer et mieux travailler**

*Méditer régulièrement améliore la concentration et l’intelligence émotionnelle, en plus de favoriser la sérénité et la tolérance au stress. Voici quelques applications pour développer cette pratique.*



**Headspace**

Lancée en 2010, cette application d’initiation à la méditation connaît un succès fulgurant. Aujourd’hui, elle compte 46 millions d’utilisateurs dans 190 pays. Elle propose de multiples approches aux abonnés en fonction de l’âge, du travail ou du niveau d’anxiété. Elle convient autant aux débutants qu’aux adeptes de la méditation les plus expérimentés. Ce qu’on vise ? Une diminution du mal-être quotidien et par conséquent une hausse de la productivité, de la qualité du sommeil ou de la concentration. En plus de l’interface anglaise d’origine, la version française a été lancée le 4 juin dernier. Après un essai gratuit de 30 jours, il faut s’abonner pour avoir accès à toutes les fonctions.

**Calm**

Anglophone, très complète, l’application offre des séances à durée variable qui s’adaptent bien aux différents emplois du temps. Les exercices sont accompagnés d’une ambiance sonore et d’images magnifiques. L’accent est mis sur la détente, la concentration, le sommeil, le bonheur et la gestion du stress. L’application comporte aussi un volet « Calm kids », pour ceux qui désirent initier leurs enfants à la méditation. Les curieux peuvent bénéficier de 7 jours d’essai gratuit.

**Namatata**

Simple et ludique, cette application française offre de courts programmes thématiques selon l’activité du jour. Elle comporte en outre une section consacrée au sommeil, avec des exercices de visualisation qui promettent un voyage express vers le pays des rêves. Cette application contient elle aussi un volet gratuit et un autre payant. Son interface est épurée et intuitive, pour une initiation en douceur. Une voix apaisante vous guide vers le chemin de la pleine conscience. La pratique est accompagnée de vidéos explicatives qui ciblent les besoins de chacun.

**Mindful Attitude**

Il s’agit de la première application destinée spécifiquement aux travailleurs. Gratuite, disponible sur mobile et en ligne, elle est parfaite pour une utilisation au quotidien, peu importe l’endroit où l’on se trouve : au bureau avant une réunion importante, à la pause ou dans les transports en commun. Cependant, elle n’est peut-être pas la meilleure pour les débutants, car elle est moins didactique. Elle comporte tout de même des indications pour aider l’utilisateur à se concentrer sur sa respiration et à lâcher prise.

**Mind**

Également française, les cycles de méditation guidée sont courts, donc adaptés à un horaire chargé. Plusieurs enseignants proposent de nous accompagner, peu importe notre niveau, dans des exercices de connexion avec l’instant présent. On y trouve entre autres Martin Aylward, qui nous guide au fil du programme d’initiation avec son charmant accent britannique. Pour accéder aux autres programmes (très riches), il faut passer à la version payante. Diversifiées, les thématiques abordent par exemple l’amour-propre, le pardon ou le non-jugement. Et si vous avez des problèmes de sommeil, les histoires destinées à vous endormir s’adressent à vous.

**Ref article**: Des applications pour Mediter pour mieux travailler - 27/8/19 - ***Rose Carine Henriquez — 37e AVENUE***