



bien-être

LES MEILLEURES APPLIS POUR MÈDITER

Ces applications promettent
de vous relaxer et de vous aider
à approcher la plénitude
en seulement quelques minutes.
Banc d'essai.

LA PLUS COMPLÈTE PETIT BAMBOU

Voici la dernière-née des applis francophones et la seule gratuite à ce jour, pour huit méditations qui permettent de découvrir les grands principes de cette discipline. L'abonnement facultatif – par mois ou par an – donne accès à plus de soixante-dix autres méditations qui travaillent plus spécifiquement sur la respiration, les nœuds de tension, la force du sourire... Toutes sont développées par le professeur-chercheur à l'École de management de Grenoble Dominique Steiler.

Comment ça marche ?

On avance graduellement, et il faut avoir terminé une méditation pour que la suivante devienne accessible. Certaines sont introduites par des mini-dessins animés, une façon ludique et efficace d'approcher la théorie.

Le plus : la durée des exercices (vingt minutes pour la plupart), qui laisse le temps de bien s'immerger.

Gratuite pour 8 méditations.

4,99 € par mois pour 60.

Sur App Store et Google Play.

LA PLUS SIMPLE MÉDITATION MAMAN ZEN

Lancée par Julie Lemaire, sophrologue spécialiste de la périnatalité et créatrice du blog Maman Zen, cette application aide les jeunes mères à combattre la fatigue.

Comment ça marche ?

Quatre méditations guidées, inspirées des techniques de relaxation, de sophrologie et de yoga. Des exercices très courts (de une à quinze minutes) et un programme simple : tout est pensé pour que les mamans puissent trouver le temps de s'initier. Il est aussi possible de créer ses propres méditations.

Le plus : l'inscription gratuite à la newsletter quotidienne, qui envoie astuces et conseils.

2,99 €. Sur App Store et Google Play.

LA PLUS BASIQUE PLEINE CONSCIENCE

Il s'agit de la première appli francophone dans la lignée du programme de Jon Kabat-Zinn, l'un des pionniers de la méditation pleine conscience.

Comment ça marche ?

Six méditations guidées (de trois à trente minutes) sont à choisir en fonction de sa disponibilité. L'application propose aussi de créer des méditations silencieuses sur mesure et de programmer des rappels via SMS.

Le plus : le magasin où l'on peut acheter des méditations thématiques (en anglais) des grands maîtres spirituels Adyashanti, Joseph Goldstein, Eckhart Tolle...

1,99 €. Sur App Store et Google Play.

LA PLUS PÉDAGOGIQUE MÉDITER AVEC CHRISTOPHE ANDRÉ

Cette application a été mise au point par LE spécialiste français en la matière, Christophe André, qui propose une version ultra digeste, ludique et très accessible de son best-seller « Méditer, jour après jour » (éd. L'Iconoclaste).

Comment ça marche ?

On peut commencer par un test pour savoir quelles méditations sont les plus appropriées à son humeur (celles dites par la voix apaisante de Christophe André aident à s'ancrer dans le présent, à clarifier son esprit ou à accepter ses émotions). Ou bien aller directement à la rubrique « Méditations » – sept en tout –, dont la plus longue ne dépasse pas onze minutes. Les exercices sont précédés de conseils pratiques, écrits et parlés.

Le plus : le test et les quiz qui rendent l'apprentissage de la méditation ludique.

4,99 €. Sur App Store et Google Play.

SOLINE DELOS