



Prendre soin de sa santé mentale devient un jeu

Les utilisateurs peuvent personnaliser leur parcours et participer à des activités variées chaque jour : vidéos éducatives, exercices de relaxation, quizz pour évaluer leurs habitudes de vie. Des récompenses sont intégrées pour maintenir leur motivation et les encourager à s'impliquer dans leur bien-être mental.

Témoignages

“ Ça m’a apporté pas mal de connaissances pour moi et puis même pour comprendre les autres également. ” **Ismaël, 22 ans**



“ J’ai été assez surprise, c’est ludique, les graphismes sont assez sympas. Ça donne envie de le faire. J’ai trouvé que l’application était bien. La prise en main était facile. ” **Anaïs, 19 ans**



Découvrez le teaser de l’application



Ne pas jeter sur la voie publique - Création graphique : www.it-studio.com - Crédits photos : Unsplash



Wecare

L’application mobile qui aide les jeunes 18-25 ans à prendre soin de leur santé mentale



Télécharger dans l’App Store



DISPONIBLE SUR Google Play



2, place des Savoirs 21000 - Dijon
03 80 66 73 48
contact@promotion-sante-bfc.org



Pourquoi WeCare ?

La santé mentale est un état d'équilibre fragile entre les défis et les obstacles qu'une personne rencontre dans son existence et les ressources qu'elle peut mobiliser pour y faire face.



Environ 30% des jeunes de 18-25 ans sont concernés par un trouble de la santé mentale

1/3

Plus d'un tiers des 18-25 ans estime ne pas prendre soin de sa santé mentale

Le concept

L'Application WeCare propose, à travers une aventure sur la thématique de la randonnée, des activités pour **renforcer les ressources psychologiques** qui contribuent au **bien-être mental des jeunes** et leur permettent de faire face aux défis de la vie quotidienne : gestion du stress et des émotions, connaissance de soi, communication, et autres aspects essentiels de la santé mentale.

Les activités de WeCare ciblent **5 ressources** psychologiques tout au long du parcours avec l'objectif d'apprendre à **réagir de manière plus consciente et flexible** face aux défis de la vie quotidienne.



Ma relation à moi-même

Ma relation aux autres

Mon regard sur ce que je vis

Mes habitudes de vie

Ma façon d'organiser ma vie

Innovation

Développée par le studio de jeux PinPin Team, l'Application WeCare utilise les dernières avancées technologiques pour offrir une expérience utilisateur intuitive et interactive. Les contenus sont élaborés par des experts en santé mentale, et basés sur la psychologie positive et les thérapies cognitivo-comportementales, garantissant leur pertinence et leur efficacité.

