

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 106

**Artikel:** Des applis pour méditer  
**Autor:** Bernier, Martine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830952>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Des applis pour méditer

Envie de vous recentrer ? Votre smartphone et votre tablette peuvent vous y aider en endossant le rôle de coachs en méditation. Quelques minutes par jour, faites le vide et évadez-vous !



De la découverte de la pleine conscience à la maîtrise de sa respiration, en passant par une immersion dans la philosophie bouddhiste, toutes les applis de méditation proposent une approche particulière. A tester, puis à choisir en fonction de vos attentes.

MARTINE BERNIER



**PETIT BAMBOU** partiellement gratuite, cette application française vous offre, dans un premier temps, un programme découverte de huit séances vous permettant d'explorer et d'approfondir les grands principes de la méditation. Si vous souhaitez aller plus loin dans la pratique, vous pouvez souscrire un abonnement mensuel (9 fr.), semestriel ou annuel. Vous pouvez accéder à vos cours sur tous vos appareils : téléphone, ordinateur ou tablette. Il est conseillé de suivre les séances selon l'ordre établi, mais chacune peut être rejouée à votre convenance.



**PRANAYAMA** vous propose de vous initier à la respiration profonde en mettant à disposition une version limitée mais gratuite (*Pranayama Free*) et une autre payante (5 fr.). Vous apprendrez à rythmer votre respiration, socle essentiel de la pratique du yoga et de la méditation. Avec, à la clé, la perspective de voir quelques maux soulagés, comme les migraines, l'hypertension, la dépression, le stress ou l'asthme.



**MÉDITER AVEC CHRISTOPHE ANDRÉ** ravira ceux qui ont aimé les livres de celui qui est l'un des spécialistes français du sujet. Pour une modique somme (5 fr.), vous pourrez profiter de séances guidées par l'auteur, de quiz, de conseils et d'exercices. Elle s'adresse aux débutants comme aux plus aguerris.



**IMAGINE CLARITY**, dont la version française est sortie récemment, a une particularité qui rend l'application intéressante : elle a été conçue par le moine bouddhiste Matthieu Ricard qui guide lui-même les séances de méditation. Il explique comment cultiver les qualités fondamentales et les amener à leur point optimal. Une dimension philosophique et bienveillante nourrie par des textes et des pensées à découvrir au fil des jours. L'application fonctionne comme les précédentes avec une partie gratuite et une autre payante. Les bénéfices sont intégralement reversés à l'organisation humanitaire Karuna-Shechen (abonnement mensuel : 11 fr. 50).



**PLEINE CONSCIENCE** est l'une des applications les plus populaires et les plus téléchargées, sans doute parce qu'elle est inspirée du programme du pionnier de la discipline Jon Kabat-Zinn. Ergonomique à souhait, elle vous permet de personnaliser la durée de vos séances et les ambiances sonores. Si vous avez accès à un programme d'initiation et quelques séances gratuites, il vous faudra passer par la case abonnement pour accéder aux cours proprement dits et à la pensée positive du jour (49 fr. 90 pour une année).