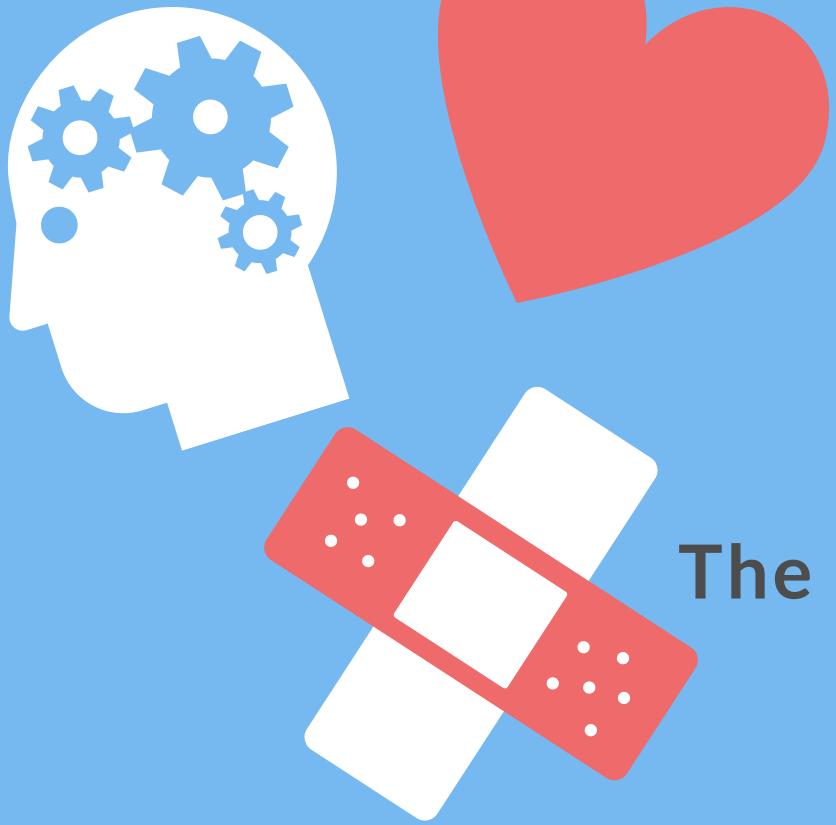


# THERE IS AN APP FOR THAT!

The best mobile phone apps for your mental fitness



## CAF APPS

### CAF (FR)



A one stop shop for all things CAF related including what mental fitness services are offered for CAF members and their families.

### R2MR (FR)



The Road to Mental Readiness app is a tool to help improve short and longterm mental health outcomes.

### PTSD COACH (FR)



This bilingual app shares education on PTSD and where you can get help on your base.

### RIT CAF (FR)



Respect in the CAF can be used for the prevention or response to sexual misconduct in the CAF.

## SELF-CARE APPS

### DAYLIO



Daylio tracks your daily private journal recording through choosing moods that reflect your day. Monitor your mental health and activities with this app.

### LAKE: COLOURING BOOKS



Evidence suggests colouring can calm you down and reduce stress in your life. Why not give it a try?

## MEDITATION AND MINDFULNESS APPS

### CALM



Calm is a meditation and mindfulness app for everyone. Find guided meditations, sleep stories and breathing programs to reduce anxiety and stress and improve sleep.

### HEADSPACE (FR)



This app provides guided meditation, mindfulness techniques, and meditation activities. Headspace can help with feelings of stress or trouble sleeping to name a few.

## ADDICTION APPS

### MYQUIT COACH



Create a personalized plan to help you quit and be smoke free for good. Join a community of others doing the same.

## WELLNESS APPS

### WHAT'S UP



Tackle anxiety, stress, and depression. What's Up tracks your positive and negative thinking patterns and promotes change for you to better react to life stressors.

### MYFITNESSPAL (FR)

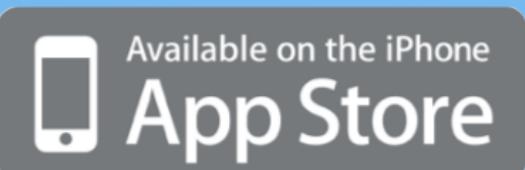


Track your physical activity, diet, caloric intake, water consumption, and more. Customize goals for all things fitness and join a community of others doing the same.

### HAPPIFY (FR)



Have some fun while you improve your emotional health and wellbeing. Build resiliency, promote positive thoughts, and reduce stress with games and challenges.

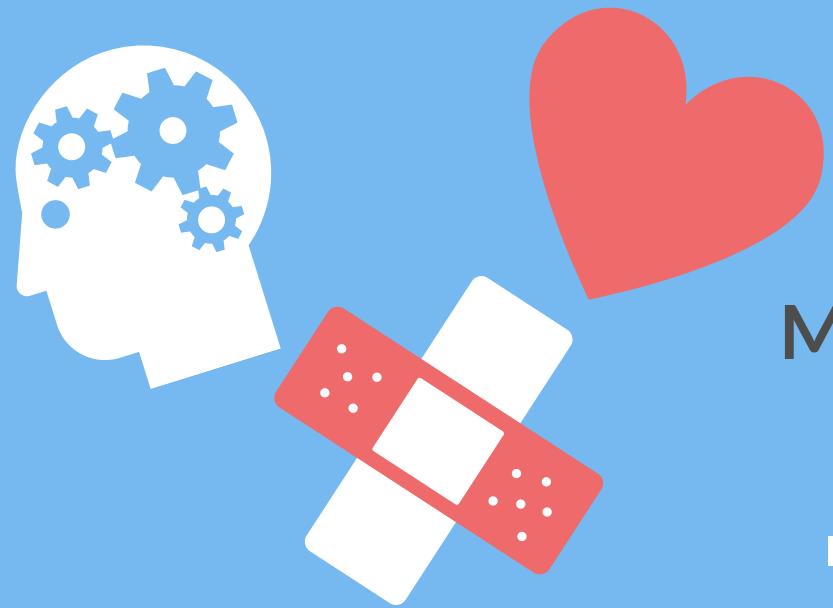


\* (FR) - Also available in French



A division of CFMHS  
Une division des SBMFC

# IL EXISTE UNE APPLICATION POUR CELA!



Meilleures applis pour cellulaires destinées à votre aptitude mentale



## APPLICATIONS (APPLIS) DES FAC



### FAC

Un guichet unique pour tout ce qui touche aux FAC, y compris les services liés à l'aptitude mentale offerts aux membres des FAC et à leurs familles.



### RVPM

L'appli En route vers la préparation mentale (RVPM) est un outil qui permet d'améliorer les résultats à court ou à long terme dans le domaine de la santé mentale.



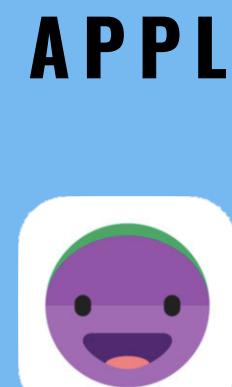
### COACH ESPT CANADA

Cette appli bilingue partage de l'information sur l'état de stress post-traumatique (ESPT) et les lieux où vous pouvez obtenir de l'aide sur la base.



### RESPECT DANS LES FAC

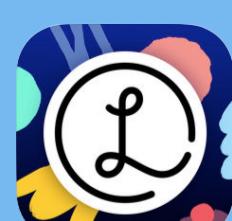
Cette appli peut servir à prévenir l'inconduite sexuelle ou à y réagir dans les FAC.



## APPLIS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

### DAYLIO

L'appli Daylio répertorie vos activités quotidiennes lorsque vous choisissez des humeurs qui sont le reflet de votre journée. Surveillez votre santé mentale et vos activités grâce à cette appli.



### LAKE: COLOURING BOOKS

Des éléments de preuve laissent croire que le coloriage a un effet calmant qui réduit le stress dans votre vie. Pourquoi ne pas l'essayer?



## APPLIS SUR LA MÉDITATION ET LA PLEINE CONSCIENCE



### CALM

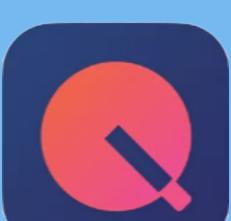
Calm est une appli sur la méditation et la pleine conscience accessible à tout le monde. Trouvez des séances de méditation guidées, des histoires induisant l'endormissement et des programmes de respiration pour réduire l'anxiété et favoriser le sommeil.



### HEADSPACE

Cette appli offre des séances de méditation guidées, des techniques de pleine conscience et des activités de méditation. Headspace peut aider à composer avec les signes de stress ou les troubles du sommeil pour n'en nommer que quelques-uns.

## APPLI POUR LES DÉPENDANCES



### MYQUIT COACH

Créez un plan personnalisé pour vous aider à cesser de fumer pour de bon. Joignez-vous à une communauté qui est dans la même situation.



### WHAT'S UP

Cette appli aide à composer avec l'anxiété, le stress et la dépression. What's Up suit vos schèmes de pensée positifs et négatifs et favorise le changement pour vous permettre de mieux réagir aux facteurs stressants.



### MYFITNESSPAL

Effectuez le suivi de votre activité physique, votre régime, votre apport en calories, votre consommation d'eau et plus encore. Fixez-vous des objectifs, entre autres, pour votre condition physique et ralliez-vous à une communauté qui fait comme vous.



### HAPPIFY

Améliorez votre santé émotionnelle et votre mieux-être tout en vous amusant. Devenez plus résilient, favorisez les pensées positives et réduisez le stress au moyen de jeux et de défis.

