

Trois apps à découvrir cette semaine : Neopolis, MyCharlotte et Borderline Anonymes

Tous les mercredis, Maddyness vous livre une sélection de quelques applications à découvrir, pour élire l'app de la semaine. Faites votre choix entre Neopolis, MyCharlotte et Borderline Anonymes.

Temps de lecture : minute

13 novembre 2019

Devenez le magnat de Neopolis

“Actuellement en train de transformer toutes les villes de France en plateaux de jeu géants.” La biographie Twitter de [l'application Neopolis](#) ne ment pas : elle permet de se déplacer dans une ville comme sur un plateau de Monopoly et d'acheter et/ou d'améliorer ses bâtiments. Pour pimenter le jeu, des cartes sont disponibles soit pour vous avantager, soit pour aller compliquer la vie des autres joueurs.

Au bout d'un mois, la partie s'achève et une nouvelle commence le jour suivant. Le score du joueur ou de la joueuse est sauvegardé dans le classement général. L'application, gratuite, fonctionne avec la géolocalisation et est désormais disponible dans une bonne cinquantaine de villes en France.

[VOTEZ POUR NEOPOLIS](#)



MyCharlotte, l'accompagnement des malades du cancer du sein pendant et après les traitements

Après un cancer, comment retrouver sa "vie d'avant" ? Une fois les traitements à l'hôpital terminés, ce n'est pas non plus un long fleuve tranquille pour les patient·e·s venant tout juste de battre un cancer. Une étude de 2018 menée par l'Inserm constate, cinq ans après un diagnostic, les ancien·ne·s malades rapportent toujours des souffrances élevées (73%), des limitations dans l'activité physique (52,6% pour les femmes) et une fatigue significative pour près de la moitié.

C'est dans ce contexte que Charlotte Mahr, qui a vécu deux cancers, et son mari Grégoire Nédelec ont lancé l'application MyCharlotte, pour accompagner les patient·e·s après l'hôpital. Douleurs, migraines, pertes de mémoire, angoisses, incontinence, perte de libido... L'après peut être très déstabilisant, à tel point que certain·e·s abandonnent leur traitement,

compromettant leurs chances de rémission.

L'application, développée avec des patient·e·s et des oncologues, permet un suivi quotidien du ressenti du malade et propose des activités physiques ou mentales adaptées (comme le yoga ou la méditation). Des sessions audio et vidéo sont aussi proposées, ainsi que des mini-séries informatives avec des informations sur les effets secondaires et des solutions pratiques pour mieux les vivre.

[VOTEZ POUR MYCHARLOTTE](#)



Borderline Anonymes en soutien des personnes ayant un trouble de la personnalité borderline

L'application Borderline Anonymes est spécialement conçue pour les personnes se reconnaissant dans un trouble de la personnalité borderline,

aussi appelé trouble de la personnalité limite (TPL). Créée par le psychothérapeute Pierre Nantas, elle permet d'établir un suivi des ressentis émotionnels et comportements tout au long de la journée. Borderline Anonymes est pour le moment disponible sur Google Play.

La personne définit d'abord un nombre d'alertes quotidiennes aléatoires. A chaque notification, elle exprime son ressenti sur le moment, son comportement et les compensations éventuelles qui sont adoptées pour y faire face. Au fur et à mesure, il est possible de constater quelle émotion a dominé la journée (via un premier graphique), puis la semaine, puis les mois. Les compensations indiquées à un instant T permettent aussi de voir comment la personne a géré ses émotions sur le moment.

VOTEZ POUR BORDERLINE ANONYMES



