

Trois apps à découvrir cette semaine : Mon Sherpa, Linupp et P'tit Sherlock

Tous les mercredis, Maddyness vous livre une sélection de quelques applications à découvrir, pour élire l'app de la semaine. Faites votre choix entre Mon Sherpa, Linupp et P'tit Sherlock.

Temps de lecture : minute

27 novembre 2019

Un Sherpa pour combattre stress, anxiété et problèmes de sommeil

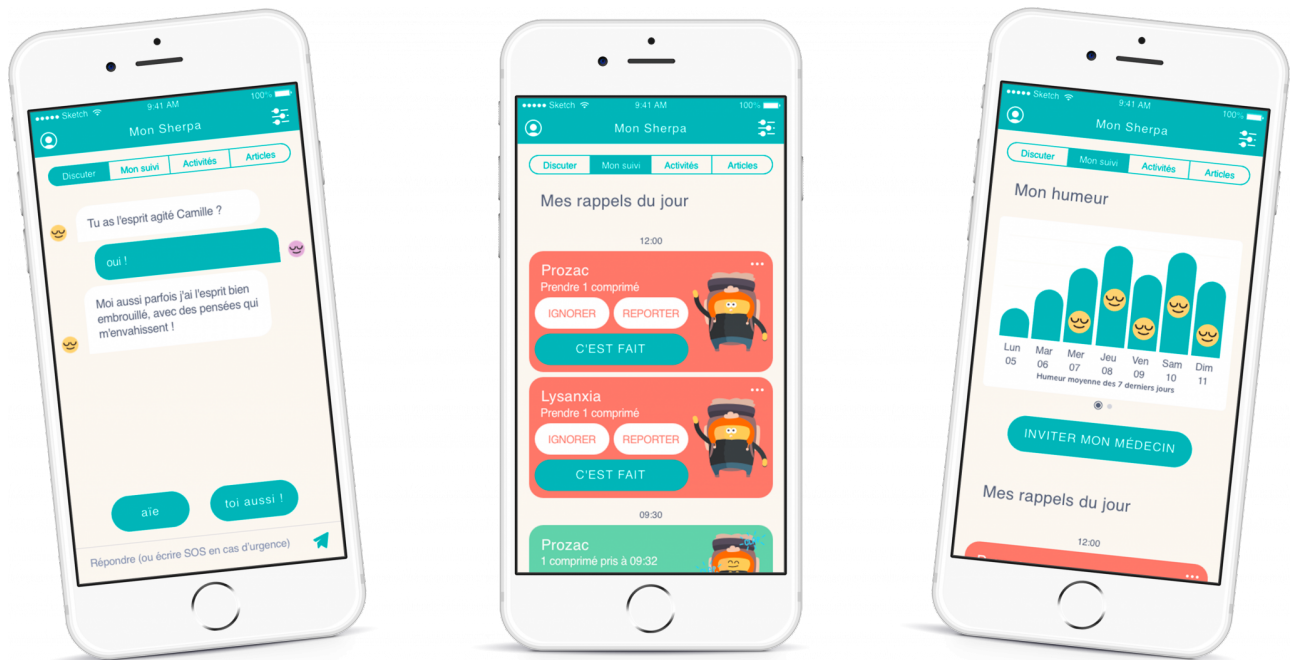
L'application Mon Sherpa est dotée de plusieurs facettes afin d'apporter un soutien face au stress, à l'anxiété, aux problèmes de sommeil, d'alimentation, aux coups de blues, etc. Un chatbot permet dans un premier temps d'identifier les symptômes. Cela permet ensuite de proposer un programme personnalisé : techniques de pleine conscience, de visualisation, de respiration, de yoga, de méditation, thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), etc.

Co-développée avec des médecins psychiatres, des patients, des chercheurs du CNRS et de l'Institut du Cerveau et de la Moëlle épinière (ICM), l'application permet aussi de suivre l'évolution de l'humeur, de ne pas oublier son traitement éventuel et donne des informations scientifiques mais aussi sur les droits des patients et les aides auxquelles ils peuvent accéder.

Mon Sherpa est développée par le réseau Doctopsy, une plateforme de réservation ou consultation en ligne de psychiatres, psychologues et

spécialistes de la nutrition et de l'addictologie. Cela permet donc de téléconsulter un praticien en urgence via Mon Sherpa tout en étant remboursé par l'Assurance maladie (sauf psychologues). L'application est gratuite et disponible sur iOS.

[Votez pour Mon Sherpa](#)



Linupp, une page blanche pour les artistes

Linupp se présente comme un réseau à destination des artistes de tous bords : illustrateurs, écrivains, photographes, graphistes, musiciens, vidéastes, rédacteurs, peintres, designers, etc.

Ils peuvent y montrer leur travail, découvrir celui d'autres personnes, collaborer et rejoindre des projets de clients. Dès l'inscription, l'utilisateur est invité à renseigner son ou ses métiers, ses savoir-faire et à indiquer ses tarifs. Il peut ensuite charger ses réalisations sur son profil et naviguer sur la plateforme. L'équipe de Linupp met en avant le respect

des données et des oeuvres et promet ne pas avoir “d’offre premium planquée”. L’application est gratuite, financée par les commanditaires de projets, et disponible sur Android et iOS.

[Votez pour Linupp](#)



P’tit Sherlock déniché les activités pour enfants

L’application [P’tit Sherlock](#), développée par l’équipe du magazine Môme toi-même, permet de trouver des activités pour enfants. Il est possible de les chercher par thématique (ateliers, exposition, cinéma, spectacle, contes, etc.) ou par type de lieu (bibliothèque, théâtre, parc d’attraction, lieu culturel, etc.). L’application permet aussi de chercher via une carte au lieu d’une liste. Et si vous cherchez où organiser l’anniversaire du petit dernier, P’tit Sherlock a également une liste de lieux sous la main.

L’application se concentre pour le moment sur la Moselle et est gratuite, disponible sur iOS et Android.

[Votez pour P'tit Sherlock](#)



Article écrit par Liv Audigane