

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Module 5 - Session de formation
expérientielle (5.2)**

**Applications de santé pour les
addictions et l'usage de substances**



Partenaires

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIE
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENES, GRECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr



RESET
CHYPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAGNE
coordin-a-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinancé par
l'Union européenne



Session d'enseignement : Contenu

1. [Connaissance générale sur la consommation de substances et le dépistage de la dépendance](#)
2. [Informations sur la consommation de tabac](#)
3. [Informations sur l'addiction aux écrans](#)
4. [Utilisation interactive d'applications de santé pour la consommation de tabac et l'utilisation rationnelle des écrans](#)
5. [Discussion et évaluation](#)





Objectifs

- ✓ Découvrez des applications pour vous aider à arrêter de fumer et à réduire la dépendance à l'écran
- ✓ Identifier les principales activités nécessaires à la mise en place de meilleures habitudes de santé et la manière dont ces applications peuvent y contribuer
- ✓ Comprendre les principaux concepts liés aux applications de santé et la manière dont elles peuvent être utiles aux migrants
- ✓ Développer des compétences numériques et se familiariser avec l'utilisation d'applications spécifiques à la santé



Source : Image par nuraghies sur Freepik



Compétences

- ✓ Définition de ce que sont les applis sur l'utilisation de substances et les addictions
- ✓ Explication de la manière dont les applications sur la consommation de substances et les dépendances peuvent contribuer à améliorer la qualité de vie et la santé
- ✓ Familiarisation et capacité à naviguer dans différentes applications de santé et à les intégrer dans la vie quotidienne.



Source : [Image par Freepik](#)



5.2.1

Utilisation interactive d'applications de sevrage tabagique

Objectifs

- Explorer de manière interactive une application spécifique de sevrage tabagique
- Expérimenter les fonctionnalités de l'application de manière pratique
- Partager les expériences et les enseignements tirés



Source : [licence Pixabay](#)
Image par [Freepik](#)



Applications pour arrêter de fumer



Applications	Description	Lien de téléchargement
Kwit	Cette application utilise la gamification pour vous aider à arrêter de fumer. Elle vous permet de gagner des points et des badges pour votre abstinence, et vous offre également des conseils et du soutien.	Android - IOS
Sans fumée	Cette application est fournie par l'Institut national du cancer des États-Unis et offre des informations et un soutien aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer. Elle comprend un suivi des progrès, des conseils personnalisés et un forum communautaire.	Android - IOS
QuitNow !	Cette application est simple et facile à utiliser. Elle offre un suivi des progrès, des conseils et un soutien.	Android - IOS
Mon coach pour arrêter de fumer	Cette application est fournie par Truth Initiative, une organisation américaine à but non lucratif qui lutte contre le tabagisme. Elle propose un suivi des progrès, des conseils personnalisés et un forum communautaire.	Android - IOS
Smokerstop	Smokerstop est une application gratuite disponible sur iOS.	IOS
Stop-tabac	Développé par des experts de l'Université de Genève. Des conseils spécifiques au quotidien. Un calendrier pour planifier l'avenir.	Android - IOS
Tabac Info Service	Cette application est proposée par le gouvernement français et offre des informations et un soutien aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer.	Android - IOS

***Certaines de ces applications sont entièrement gratuites, tandis que d'autres sont payantes.

Source : [Image par Freepik](#)

Découvrir l'application mobile Kwit



[Comment arrêter de fumer avec l'application mobile Kwit ?](#)

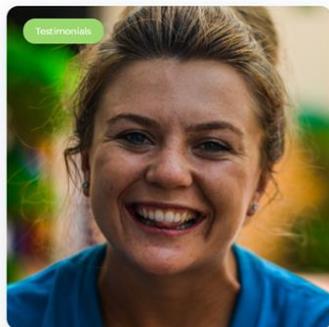
Source : [Kwit - Arrêter de fumer](#)

Application mobile Kwit (1)

Fiche d'information

- **Nom** : Kwit - [Arrêter de fumer pour de bon](#)
- **Propriétaire** : Kwit SAS
- **Site web** : <https://kwit.app/en>
- **Disponible sur l'App Store d'Apple et le Play Store de Google**
- **Application utilisable sur les smartphones et les tablettes**
- **L'application nécessite un compte utilisateur**
- **Langues de l'application** : Français, Allemand, Anglais, Espagnol, Italien, Japonais, Néerlandais, Portugais, Russe, Turc, Ukrainien
- Kwit offre une période d'**essai gratuite de 3 jours** - à l'issue de cette période, un abonnement annuel est proposé au prix de 49,99€.
- Vous pouvez annuler votre adhésion pendant les 3 premiers jours et profiter de la période d'essai de 3 jours sans frais ou utiliser la version gratuite.

Discover the latest articles from our blog, and find some information to help you in your journey to quit smoking!



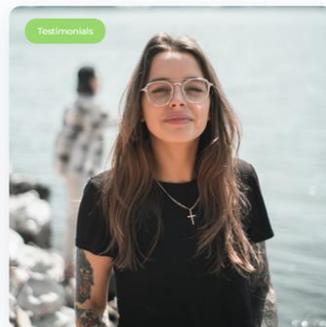
Stop smoking more easily — Rebecca's story

[Read more](#) →



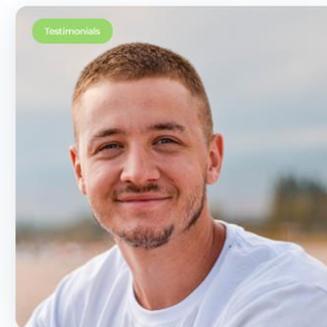
Quitting smoking: how to stay motivated after a relapse — Victor's testimony

[Read more](#) →



Becoming your "ideal self" by quitting smoking — Camille's story

[Read more](#) →



Getting back on track after relapses — Dennis' story of how he said goodbye to cigarettes

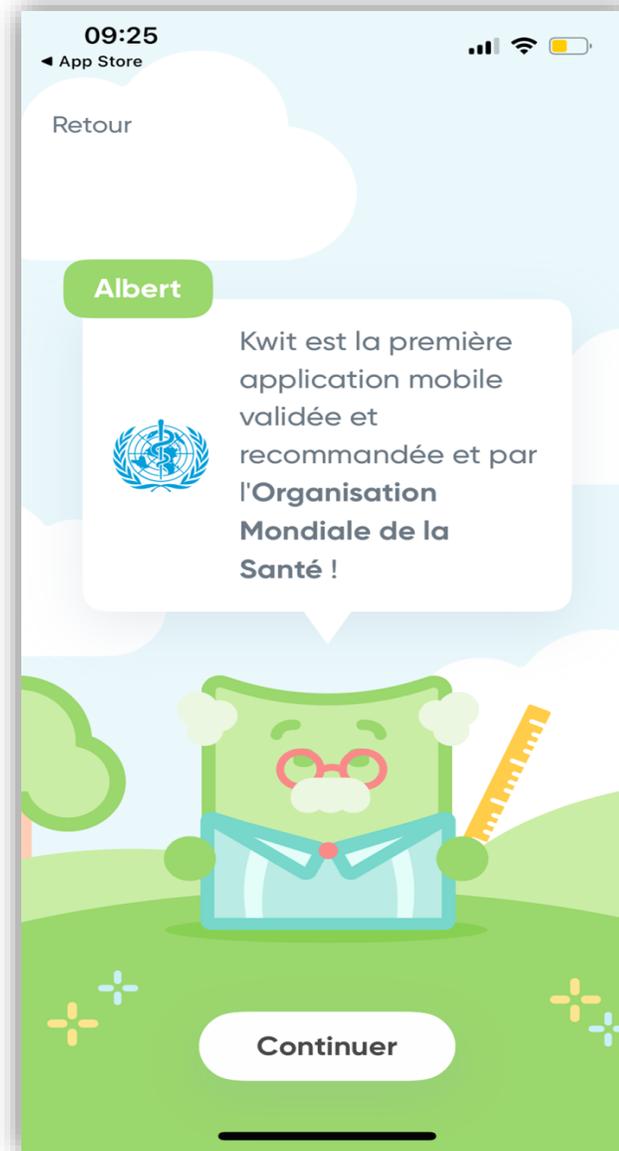
Source : [Kwit - Arrêter de fumer](#)



Application mobile Kwit (2)

**Commencez :
Ouvrez
l'application Kwit et
lisez les
informations
d'introduction.**

1) Premier écran,
lorsque vous
ouvrez
l'application.
Sélectionnez
"Démarrer".



2) Deuxième écran : Les écrans suivants présentent l'application. Vous répondrez à des questions d'introduction afin de personnaliser votre expérience, puis vous serez invité à créer un compte.



Application mobile Kwit (3)

Commencer



Comment fonctionne le tableau de bord Kwit ?

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"

Source : [Kwit - Arrêter de fumer](#)



Application mobile Kwit (4)

Comment gérer ses émotions au quotidien avec Kwit ?



[Comment fonctionne l'enregistrement quotidien ?](#)

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"

Source : [Kwit - Arrêter de fumer](#)



Application mobile Kwit (5)

Boire de l'eau pour surmonter une envie ? C'est possible avec la stratégie de l'eau potable de Kwit ?



[How does the Drinking Water strategy work ?](#)

Source : [Kwit - Arrêter de fumer](#)

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"



Application mobile Kwit (6)

Respirer pour lutter contre une fringale ? C'est possible avec l'exercice de respiration de Kwit



[Comment fonctionne la stratégie de l'exercice de respiration ?](#)

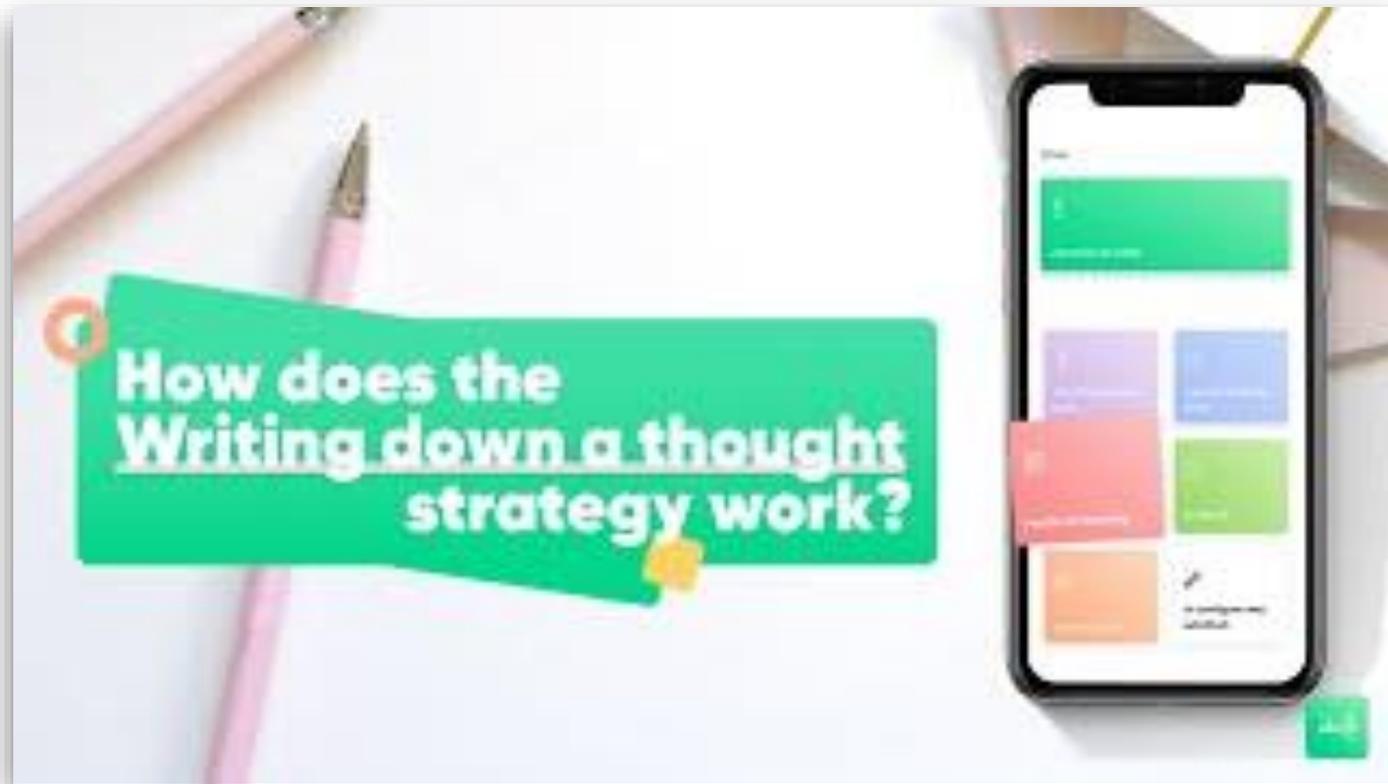
"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"

Source : [Kwit - Arrêter de fumer](#)



Application mobile Kwit (7)

Écrivez vos souvenirs avec Kwit



[Comment fonctionne la stratégie "Écrire une pensée" ?](#)

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"

Source : [Kwit - Arrêter de fumer](#)



Application mobile Kwit (8)

Besoin de motivation ? Secouez votre téléphone avec Kwit



[Comment fonctionne la carte Motivation ?](#)

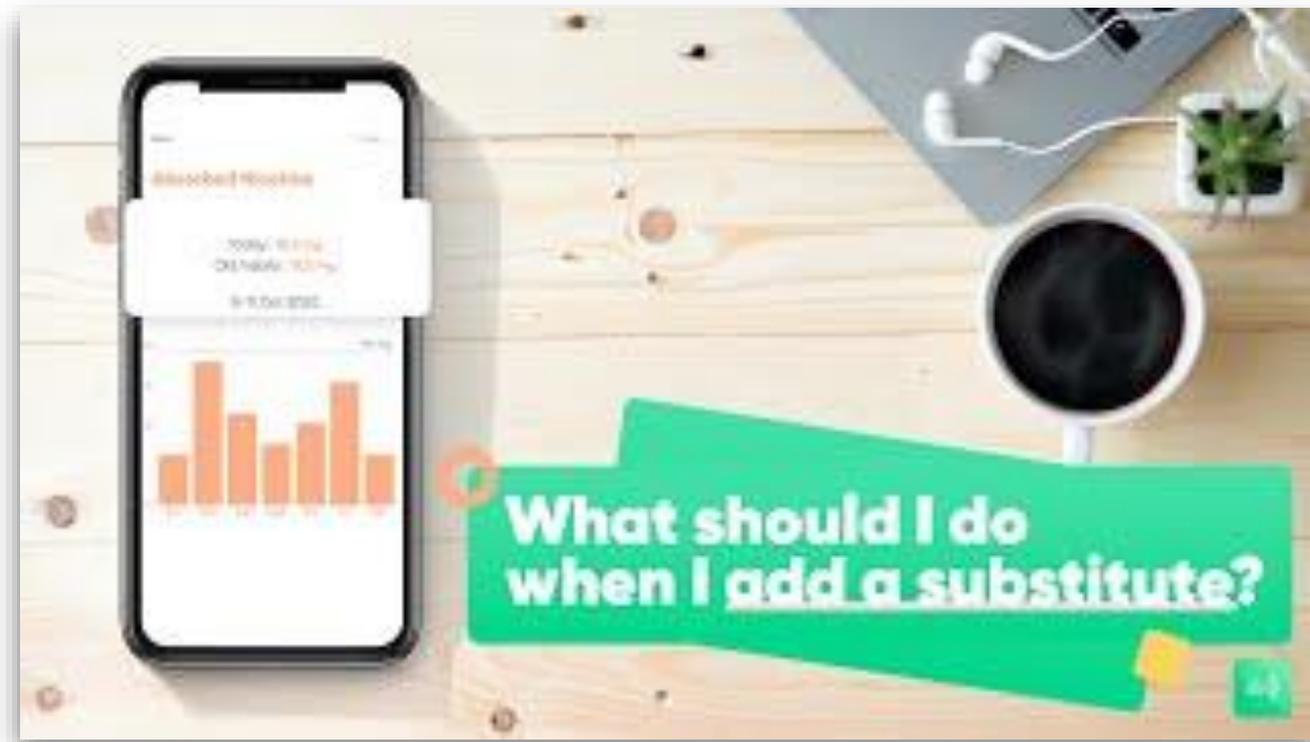
"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"

Source : [Kwit - Arrêter de fumer](#)



Application mobile Kwit (9)

Suivez votre consommation de produits de substitution avec Kwit



Que dois-je faire lorsque j'intègre un substitut ?

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"

Source : [Kwit - Arrêter de fumer](#)





5.2.2

Informations sur la dépendance

Objectifs

- Explorer de manière interactive une application spécifique de dépendance à l'écran
- Expérimenter les fonctionnalités de l'application de manière pratique.
- Partager les expériences et les enseignements tirés



[Image par Freepik](#)



Applications pour la dépendance à l'écran

*Certaines de ces applications sont entièrement gratuites, tandis que d'autres sont payantes.

Applications	Description	Lien de téléchargement
Spacetime	Disponible en anglais, français, allemand, espagnol, chinois, japonais, coréen, portugais, russe et italien.	Android - IOS
Digital Detox - QualityTime	Disponible sur Android en anglais, français, allemand, espagnol, chinois, japonais, coréen, portugais, russe et italien.	Android
Forest	Disponible en anglais, français, allemand, espagnol, chinois, japonais, coréen, portugais, russe, italien, néerlandais, polonais, turc et arabe.	Android - IOS
Freedom Block Distractions	Disponible en anglais, français, allemand, espagnol, chinois, japonais, coréen, portugais, russe, italien, néerlandais, polonais, turc et arabe.	Android - IOS
Google Family Link	Cette application permet aux parents de gérer le temps d'écran de leurs enfants sur les appareils Android. Elle est disponible dans plus de 40 langues.	Android - IOS
Contrôle parental Kidslox	Cette application vous permet de bloquer des applications et des sites web, de fixer des limites de temps d'écran et de suivre l'activité de votre enfant sur son appareil. Elle est disponible dans plus de 20 langues.	Android - IOS
FamilyTime	Cette application offre des fonctionnalités similaires à celles de Kidslox, ainsi que la possibilité de localiser votre enfant et de geler son appareil. Elle est disponible dans plus de 15 langues.	Android - IOS
Moment	Disponible en anglais, français, allemand, espagnol, chinois, japonais, coréen, portugais et russe.	IOS

Découvrir l'application mobile Freedom - Bloquer les distractions



"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"



Freedom - Block Distractions app (1)

Fiche d'information

- **Nom** : Liberté - Bloquer les distractions
- **Propriétaire** : [Eighty Percent Solutions](#) Corporation
- **Site web** : <https://freedom.to/>
- **Disponible sur l'App Store d'Apple et le Play Store de Google**
- **Application utilisable sur les smartphones et les tablettes**
- **L'application nécessite un compte utilisateur**
- **Langues de l'application** : Disponible en anglais, français, allemand, espagnol, chinois, japonais, coréen, portugais, russe, italien, néerlandais, polonais, turc et arabe.
- Kwit offre une période d'**essai gratuite de 7 jours** - à l'issue de cette période, un abonnement annuel est proposé au prix de 44,99€. (4,08€)
- Vous pouvez annuler votre adhésion pendant les 7 premiers jours et profiter de la période d'essai de 7 jours sans frais ou utiliser la version gratuite.



Freedom - Block Distractions app (2)

Commencer



"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"



Freedom - Block Distractions app (3)

Comment bloquer des applications sur l'iPhone avec Freedom



"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"



Freedom - Block Distractions app (4)

Comment créer ou modifier une liste de blocage dans l'application Freedom ?



[Créer ou modifier une liste de blocage](#)

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"



Freedom - Block Distractions app (5)

Comment programmer des sessions Block



Comment planifier des sessions en Block sur différents systèmes d'exploitation ?

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"



Freedom - Block Distractions app (6)



Comment mettre fin à une session Block

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"



Activité : Il est temps d'agir !

Activité - Choisissez une application

- Choisissez une application
- Explorer les différentes fonctionnalités
- Appliquer la séance en 10-15 minutes

Après avoir terminé la session :

- Partager l'expérience
- Enseignements tirés
- Défis ou difficultés





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Félicitations !
Vous avez terminé la session
d'enseignement de ce module !**

