



La pertinence et le bénéfice  
de **STOPBLUES**  
sont évalués dans un projet  
de recherche géré par l'Inserm.

Pour toute question relative  
à la recherche, écrivez-nous à :

[stopblues@inserm.fr](mailto:stopblues@inserm.fr)



Sous le haut patronage des Ministres  
en charge de la santé et de la recherche



[www.stopblues.fr](http://www.stopblues.fr)

# UN COUP DE BLUES, déprimé-e ?

UNE APPLI GRATUITE  
POUR ALLER MIEUX



Tout le monde peut un jour se sentir  
**SEUL-E, FATIGUÉ-E, DÉCOURAGÉ-E**  
et en souffrir. Mais toute situation  
difficile a des solutions.

STOPBLUES vous permet de :

- mieux connaître les signes
- faire un point
- trouver des solutions  
pour vous aider

DISPONIBLE DÈS 2018  
SUR VOS STORES



Ce projet bénéficie d'une autorisation de la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) et certifie que les données sont stockées chez un hébergeur de données de santé agréé.

**Un coup de blues,  
déprimé-e ?  
FAITES LE POINT  
et trouvez de l'aide**

## TOUT SUR LE BLUES

Le blues, la déprime, le mal-être, des noms différents pour exprimer un même état douloureux.

Des VIDÉOS informent sur les signes et les causes.



## OÙ J'EN SUIS ?

Des QUIZZ pour évaluer votre état psychologique et UN SUIVI RÉGULIER DE VOTRE MORAL en 3 clics.



## DES SOLUTIONS

Comment en parler et à qui ?

Des activités pour aller mieux.



## AUTOUR DE MOI

Une CARTE de toutes les ressources (médecins, psychologues, associations, lieux d'écoute...) qui peuvent vous aider.



## AGIR

DES OUTILS POUR



• créer votre plan d'actions personnalisé pour agir QUAND ÇA VA MAL

• appeler vos proches ou les urgences EN UN CLIC

• gérer son moment d'angoisse avec des jeux, musiques relaxantes, exercices de respiration et pleins d'autres idées !

## MON PROFIL

VOTRE PAGE PERSONNALISÉE pour suivre votre évolution au jour le jour, et trouver rapidement comment vous changer les idées.



**STOPBLUES**

[www.stopblues.fr](http://www.stopblues.fr)