

Under Control

Under Control aide les étudiants et les jeunes adultes à gérer la rumination mentale et le stress récurrent grâce à une application web simple d'axée sur l'expression, la clarification et l'ancrage.

Option CMS

Université Paris-Saclay

L3 info

2025-2026

membres :
Malak ZIAD-BADRAN
Rima OUCHERIF
Mahmoud EL KASSABY
Chakib SLIMANI

Aperçu

1. Titre
2. Aperçu
3. Situation et problème
4. Solution et proposition de valeur
5. PMR et CR (acquisition) :
 - Liste des utilisateurs pour chaque membre de l'équipe
 - Description du problème
6. Fonctionnalités et interfaces de l'application
7. Étude de marché : utilisateurs/clients :
 - Qualitatives : entretiens, questionnaires et leur analyse
 - Quantitatif : marché français
8. Étude de marché : concurrents :
 - Qualitatif (graphique, voir cours)
 - Quantitatif (nombres, etc., voir cours)
9. Analyse détaillée du comportement des utilisateurs face au problème
 - Une semaine après le déploiement de l'application
 - Deux mois après le déploiement de l'application
10. Problème des utilisateurs et application : conclusion et décision concernant la suite du projet
 - Une semaine après le déploiement de l'application
 - Deux mois après le déploiement de l'application

Situation et problème

- **Situation / Utilisateurs :**
- Malak, étudiante en L3, prépare ses examens
- Le soir, elle relit ses notes, s'inquiète de tout oublier, et son esprit "tourne en boucle".
- Elle perd du temps à ruminer au lieu d'agir, de se reposer ou de réviser.
- **Problème :**
- Pensées excessives qui empêchent de prendre du recul.
- Fatigue mentale + stress chronique → baisse de concentration.
- Mauvaise performance dans ces examens
- Les outils existants sont trop longs, trop complexes, ou culpabilisants.

Solution et proposition de valeur

- **Notre solution**

- Under Control : une app simple pour déposer ses pensées, clarifier, et revenir au calme

- **Gain :**

- Moins de stress immédiat + esprit plus clair.
- Temps récupéré : sans aide cela peut durer jusqu'à 2h pour se calmer, avec l'app quelques minutes. Donc on récupère de quelques minutes jusqu'à quelques heures
- Sentiment de contrôle et d'apaisement.
- Meilleure humeur et performance en situations difficiles (examen, oral, entretien)

PMR et CR (acquisition) :

liste des utilisateurs pour chaque membre de l'équipe

Pour Malak :

- Membre 1 – Aicha : (Mère, active professionnelle): Problème : stress lié au travail (charge mentale, responsabilités, pression professionnelle)
- Membre 2 – Layla : Étudiante (Université) : Problème : stress lié aux études (examens, rendus, pression académique)

Pour Rima

- Membre 3 – Fatou : Étudiante (Université) : Problème : stress lié aux études (cours, examens, trouver un stage)
- Membre 4 – Lara : Étudiante (Université) : Problème : stress lié aux études et à son avenir (cours, examens)

Pour Mahmoud

- Membre 5 – Alia – Étudiante Problème : stress lié à la surcharge académique et à la peur de ne pas être à la hauteur (examens, projets, attentes personnelles élevées)
- Membre 6 – Yassin – Étudiant :Problème : stress lié aux résultats scolaires et à la responsabilité envers le business familial (pression de réussir, manque de temps, attentes de la famille)

Pour Chakib

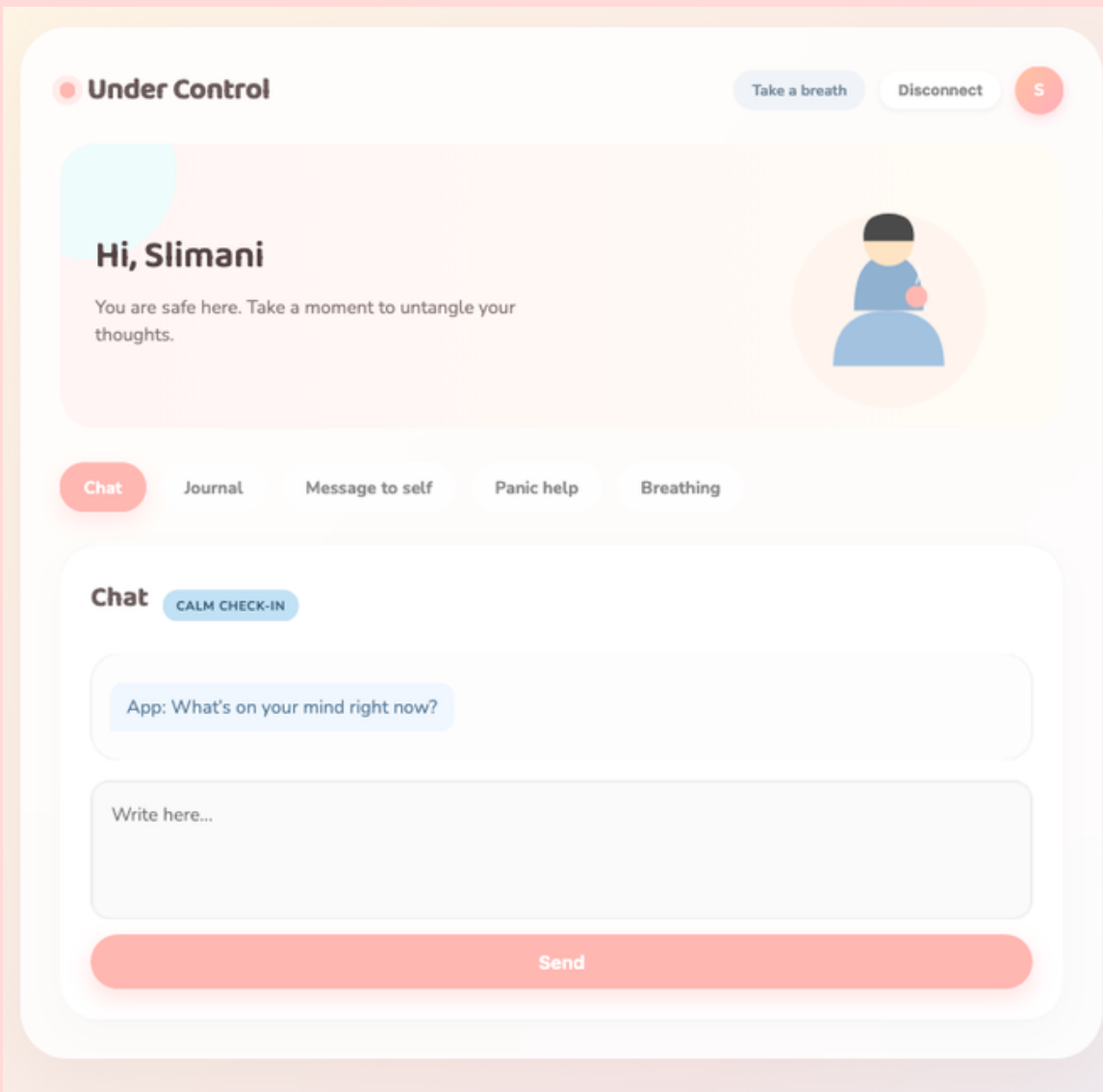
- Membre 7 Hynd – Étudiante + job étudiant :Problème : stress lié à la gestion du temps (cours, travail, manque de sommeil, surcharge mentale)
- Membre 8 Skander – Chauffeur / Livreur : Problème : stress lié aux délais de livraison, à la circulation, aux imprévus (retards, clients pressés, problèmes de stationnement), reçu d’amendes souvent involontaires etc...

PMR et CR (acquisition) :

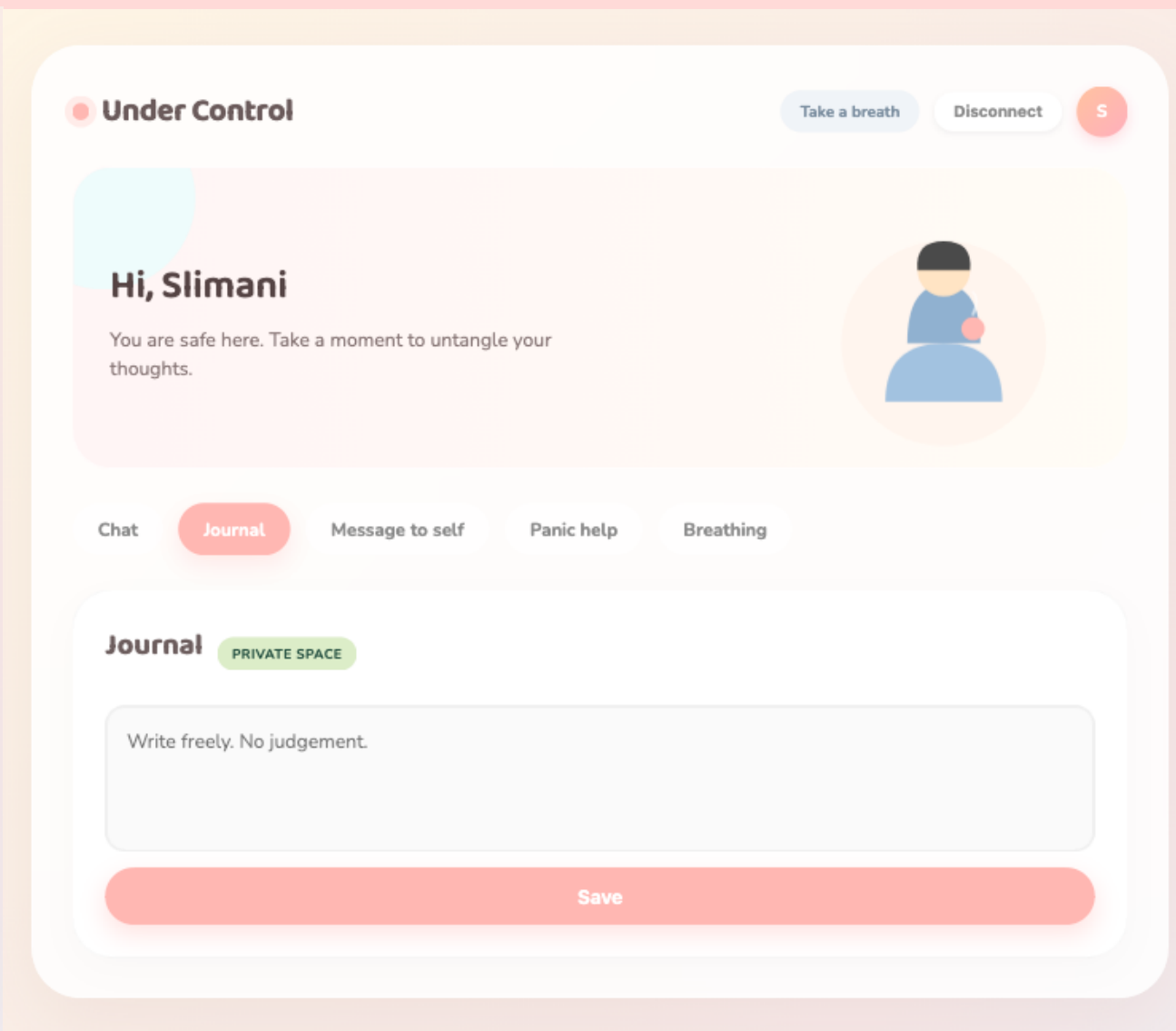
description du problème

- L'overthinking et le stress touchent particulièrement les étudiants et jeunes adultes
- Les pensées envahissantes apparaissent souvent sans raison précise et tournent en boucle
- Ces moments sont difficiles à gérer seul(e), surtout quand ils surviennent de manière imprévisible
- Le stress peut s'intensifier avant des événements importants (examens, entretiens, présentations)
- Dans certains cas, cela peut mener à des crises de panique ou à un blocage mental
- Les personnes concernées ne recherchent pas forcément une thérapie
- Elles ont plutôt besoin d'un outil ponctuel, immédiat et non jugeant
- Il existe donc un manque d'outils simples permettant d'aider efficacement sur le moment

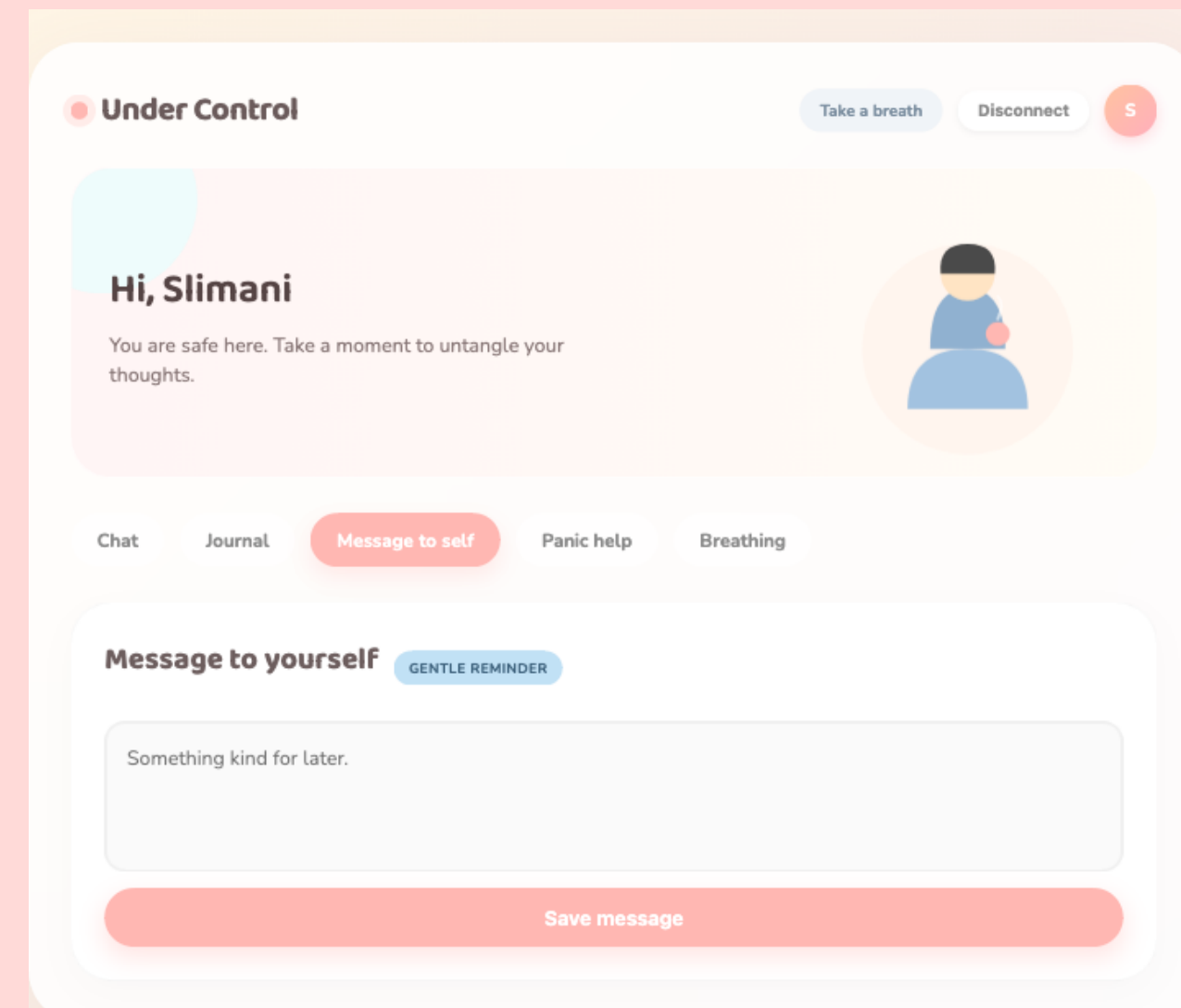
Fonctionnalités et écrans :



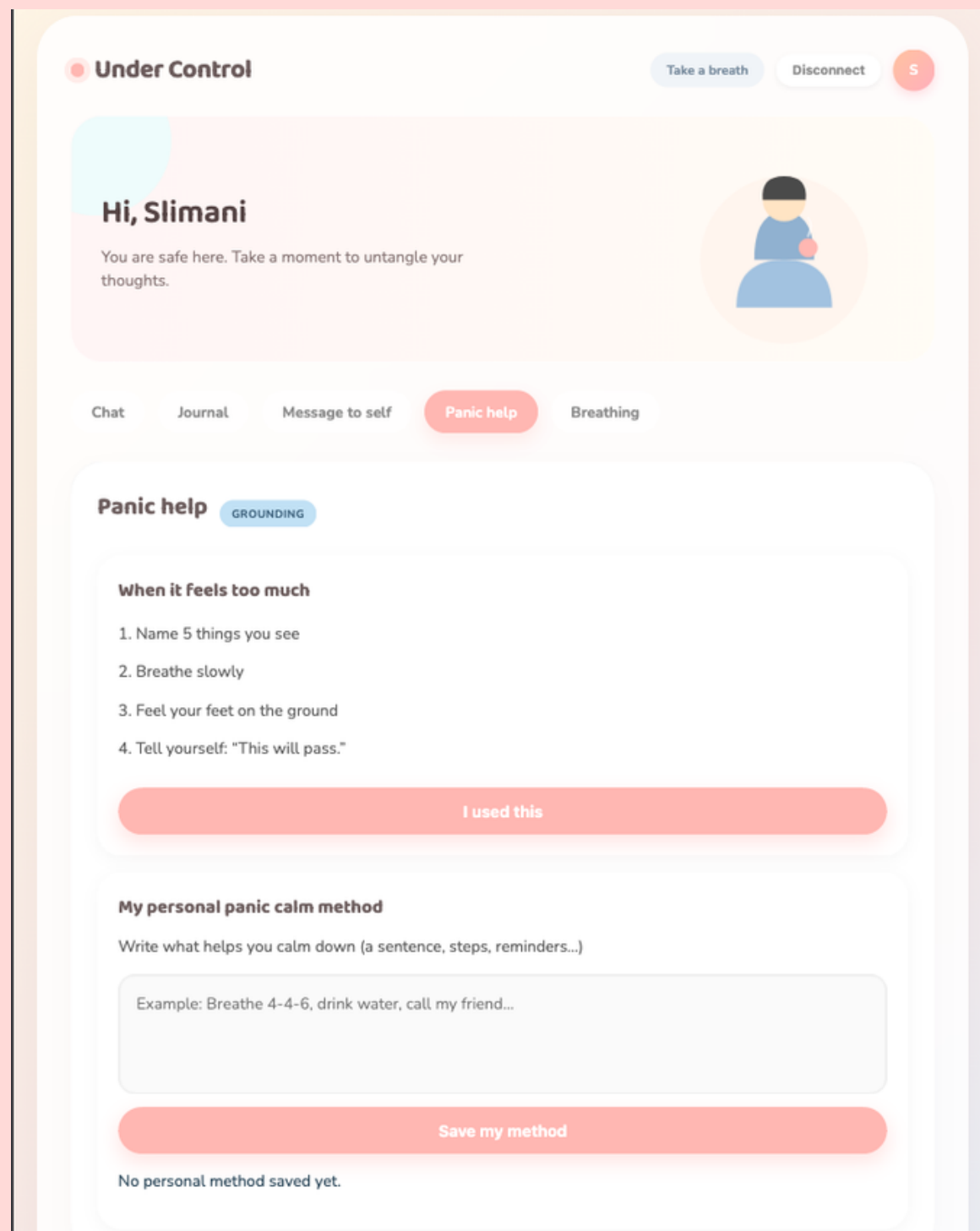
Chat : permet d'exprimer ses pensées à travers des questions guidées afin d'identifier le problème et prendre du recul sur le stress.



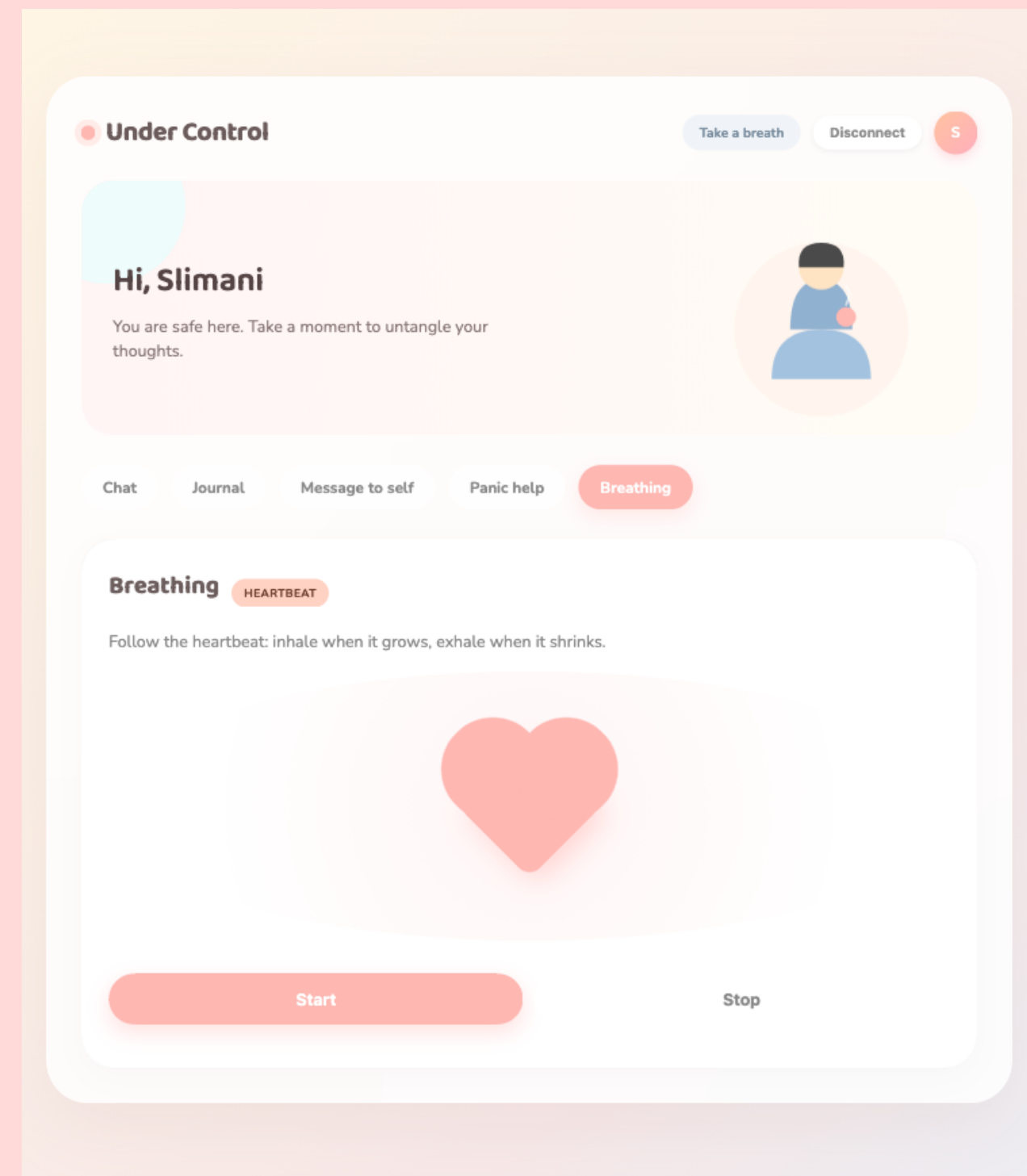
Journal : espace d'écriture libre et privé pour déposer ses pensées et clarifier l'esprit sans interaction guidée.



Message à moi-même : permet d'écrire un message rassurant ou motivant à relire plus tard dans les moments de doute.



Aide en cas de panique : propose des exercices simples pour faire redescendre rapidement le stress lorsqu'il devient trop intense. Ainsi que la possibilité d'enregistrer ces propres techniques de calmement



Respiration : exercice de respiration guidée par un rythme visuel pour apaiser le corps et ralentir le rythme cardiaque.

Étude de marché : utilisateurs/clients

Qualitatives

Étude de marché : utilisateurs/clients :

Quantitatif

Étude de marché : concurrents

Qualitatif

Étude de marché : concurrents

Quantitatif

Analyse détaillée du comportement des utilisateurs face au problème

une semaine après le déploiement de l'application

Analyse détaillée du comportement des utilisateurs face au problème

deux mois après le déploiement de l'application

Problème des utilisateurs et application : conclusion et décision concernant la suite du projet

Une semaine après le déploiement de l'application

Problème des utilisateurs et application : conclusion et décision concernant la suite du projet

Un mois après le déploiement de l'application

Aperçu des annexes

- 2b. Vue d'ensemble des slides d'annexe
- 3b. PMR + problème : questions d'entretiens, faits d'utilisateurs nommés
- 3c. CR acquisition : stratégie + avancement hebdo
- 5b. Prototype manuel : design détaillé
- 5c. Prototype manuel : comportements, retours, analyses (équipe + externes)
- 5d. Application/site : techno + hébergement + tests (équipe + externes)
- 5e. application : architecture
- 7b. Entretiens : questions + résultats
- 7c. Questionnaire : questions + résultats
- 7d. Étude marché utilisateurs : sources + éléments clés
- 8b. Étude marché concurrents : sources + éléments clés
- 9c. Tables de suivi : tables + requêtes (anglais + SQL)
- 9d. Comportements/retours app : équipe + externes + historique actions
- 11b. BMC
- 12b. Plan financier pluriannuel : dépenses + point mort
- 13b–16b. Échanges utilisateurs par membre (1 slide/chacun)

PMR et description du problème :

questions pour les entretiens

- **Quel est votre prénom ?**
- **Que faites-vous dans la vie (études, travail) ?**
- **Honnêtement, comment allez-vous en ce moment ?**
- **Vous vous considérez comme une personne qui stresse souvent?**
- **Dans quelles situations ressentez-vous le plus d'overthinking ou de stress ?**
- **À quelle fréquence ces pensées apparaissent-elles ?**
- **Que faites-vous actuellement pour gérer ces moments ?**
- **Ces pensées ont-elles un impact sur votre sommeil ou votre concentration ?**
- **Utilisez-vous déjà une application pour gérer le stress ou l'anxiété ?**
- **Qu'attendriez-vous d'une application pour vous aider dans ces moments-là ?**

PMR et description du problème :

informations factuelles pertinentes recueillies auprès des utilisateurs nommés

- **Les utilisateurs interrogés sont des étudiants, jeunes adultes et mes des adultes**
- **Les épisodes d'overthinking apparaissent principalement le soir ou avant des événements importants**
- **Les solutions actuelles sont jugées peu efficaces ou trop contraignantes**
- **Les utilisateurs recherchent une aide rapide, simple et non jugeante**
- **Peu d'utilisateurs souhaitent un suivi thérapeutique sur le long terme**
- **L'écriture et le fait de se sentir accompagné sont perçus comme apaisants**

CR (acquisition) :

Description de la stratégie de campagne d'acquisition d'utilisateurs

La stratégie d'acquisition reposait sur un contact direct avec des personnes qui ressentent du stress ou ont tendance à trop réfléchir dans leur vie quotidienne.

Nous avons principalement contacté des étudiants, des jeunes adultes et des parents actifs faisant partie de notre entourage personnel.

Les utilisateurs ont été approchés à travers des discussions en face à face ou par messages privés, durant lesquelles l'application a été expliquée et testée.

Cette approche permet d'obtenir des retours honnêtes et détaillés, sans coût, ce qui est adapté à notre projet en phase de lancement.

Semaine 1 – Premiers échanges (idée)

Nous avons présenté l'idée de l'application à 8 personnes de notre entourage (étudiants et adultes actifs). Ces échanges ont permis de confirmer que le problème de l'overthinking et du stress quotidien est bien réel et fréquent. Les personnes interrogées ont exprimé un besoin d'un outil simple, utilisable sur le moment, sans dimension médicale.

Semaine 2 – Retours et ajustements

Suite aux premiers retours, plusieurs utilisateurs ont suggéré l'ajout d'une fonctionnalité liée à la respiration pour aider à se calmer rapidement. D'autres ont souligné l'importance de pouvoir choisir sa propre méthode d'apaisement (panic attack). Plusieurs personnes ont également réagi à la couleur principale qu'on voulait mettre qui était le bleu. Ce choix a été perçu par certains comme « trop froid » ou « rappelant un univers médical ou hospitalier ». Suite à ces retours, nous avons décidé d'orienter l'interface vers des couleurs plus douces et naturelles, afin de renforcer le sentiment de calme et de sécurité.

Semaine 3 – Premiers tests du prototype

Les utilisateurs ont ensuite testé une première version du prototype.

Les fonctionnalités les plus appréciées ont été le chat guidé, l'espace d'écriture libre et le message à soi-même. Les retours ont montré que le fait de poser ses pensées par écrit aidait déjà à réduire le stress sur le moment. Ces premiers tests ont permis de confirmer les choix fonctionnels et d'orienter les prochaines améliorations.

Semaine 4 – Évolution du chat et validation finale

Suite aux retours des premiers tests, nous avons décidé d'améliorer encore plus la fonctionnalité du chat et remplacé le système de questions guidées par un chat intégrant une IA, permettant une interaction plus libre et naturelle. Cette nouvelle version a été présentée aux utilisateurs proches et les retours ont été très positifs : l'IA est perçue comme plus engageante et plus proche d'un véritable échange.

Prototype manuel : conception détaillée

Prototype manuel (avant développement)

- Simuler l'usage de l'application avant développement
- Tester le comportement utilisateur, pas le design graphique

Partie de l'application testée

- Fonctionnalité Chat
- Aide à l'expression des pensées, à l'identification du problème et à la prise de recul

Forme du prototype

- Google Doc utilisé comme simulateur de chat
- Suite de questions simples et progressives, posées une par une
- Réponses écrites librement par l'utilisateur

Pourquoi ce choix

- Ce choix de prototype a permis de tester l'expérience utilisateur sans attendre la finalisation technique de l'application
- Focus sur le problème utilisateur
- Les utilisateurs pouvaient répondre librement aux questions, comme dans une discussion écrite

Prototype manuel : comportement des utilisateurs, retours et analyse : équipe

Le prototype manuel de la fonctionnalité Chat a été utilisé par les membres de l'équipes, qui ont répondu aux questions en tant qu'utilisateurs, en fonction de leur propre situation et de leurs préoccupations réelles.

Lien vers le Google Doc (prototype du chat) : https://docs.google.com/document/d/1iFCCDYTkli_7Hnyed1YV2XGgNmiMJeZJV6GY6vKp0TU/edit?usp=sharing

Comportement

- Les membres de l'équipe ont compris le fonctionnement du chat sans explication préalable.
- Ils ont répondu de manière spontanée et détaillée aux questions proposées.
- Les moments de stress évoqués concernent principalement les études, le travail et la gestion du temps.

Retours

- Les questions sont perçues comme simples, rassurantes et non jugeantes.
- L'écriture aide à structurer les pensées et à verbaliser le problème principal.
- Les membres de l'équipe déclarent se sentir plus calmes après l'échange.

Analyse

- Le prototype confirme que le chat est une fonctionnalité pertinente et centrale.
- La verbalisation écrite permet un apaisement immédiat, même si temporaire.
- Le format guidé répond au besoin d'un outil simple, personnel et utilisable sur le moment.

Prototype manuel : comportement des utilisateurs, retours et analyse : utilisateurs externes (et entretiens)

Des utilisateurs externes ont testé le prototype manuel afin d'évaluer la pertinence et l'utilité du chat en situation réelle.

Lien vers le Google Doc (prototype du chat) :

[https://docs.google.com/document/d/1-](https://docs.google.com/document/d/1-RZ8Sb0cCOrTC86fGgGkpmlmcTv0s8Lh_k6Xu6tIx9A/edit?usp=sharing)

[RZ8Sb0cCOrTC86fGgGkpmlmcTv0s8Lh_k6Xu6tIx9A/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1-RZ8Sb0cCOrTC86fGgGkpmlmcTv0s8Lh_k6Xu6tIx9A/edit?usp=sharing)

Comportement observé

- Les utilisateurs identifient rapidement leur principale source de stress (études, travail, responsabilités).
- Les pensées apparaissent surtout le soir ou avant des échéances importantes.

Retours

- Les questions sont jugées claires et faciles à comprendre.
- L'écriture aide à structurer les pensées et apporte un apaisement immédiat.

Analyse

- Le chat répond à un besoin réel d'expression immédiate.
- La verbalisation guidée réduit le stress sur le moment, même si temporairement.

Entretiens (validation du problème)

- Le stress est lié à l'accumulation de responsabilités et à l'incertitude.
- Les solutions actuelles sont surtout temporaires.
- Les tests confirment la pertinence d'un outil simple et non médical.

application : technologie choisie + hôte

Type d'application :

- Application web nommée Under Control
- Accessible depuis un navigateur, sans installation
- Conçue pour aider à gérer les moments d'overthinking et de stress

Technologie choisie :

- Application web développée en technologies web (HTML, CSS, JavaScript)
- Code source hébergé sur GitHub
- Connexion à une base de données externe pour stocker les utilisateurs et les actions

Hébergement (hôte) :

- Application déployée et hébergée via Vercel
- Déploiement automatique à partir du dépôt GitHub
- Base de données hébergée sur Supabase
- Supabase utilisé pour la gestion des données et de l'authentification

Objectif technique

- Application accessible rapidement depuis n'importe quel appareil
- Infrastructure simple et fiable
- Solution évolutive adaptée à un projet étudiant

application : test d'équipe

application : tests d'interface équipe/externe

application : architecture

Code source :

Le code de l'application Under Control est stocké sur GitHub.

GitHub permet de versionner le projet et de centraliser les modifications de l'équipe.

Déploiement et hébergement :

L'application est déployée automatiquement sur Vercel à partir du dépôt GitHub.

Vercel héberge le site et le rend accessible publiquement via un navigateur web.

Gestion des données :

Les données des utilisateurs sont stockées et gérées via Supabase.

Supabase assure la gestion de la base de données ainsi que l'authentification des utilisateurs.

Fonctionnement global :

L'utilisateur accède à l'application depuis son navigateur.

Le front-end hébergé sur Vercel communique avec Supabase pour enregistrer et récupérer les données.

Cette architecture permet une organisation claire entre le code, l'hébergement et la gestion des données

Entretiens : questions, résultats

Questionnaire : questions, résultats

Étude de marché : utilisateurs/clients : sources

Étude de marché : concurrents : sources

Tableaux de suivi : table

Example rows

users :

id	username	password_hash	created_at
1	alex	2y10\$...	2026-01-29 10:12:03
2	sara	2y10\$...	2026-01-29 10:15:44

events :

id	user_id	event	payload	created_at
1	1	login_success	{"username":"alex","loggedInAt":"2026-01-29T..."}	2026-01-29 10:20:10
2	1	session_start	{"startedAt":"2026-01-29T..."}	2026-01-29 10:20:10
3	1	chat_message_sent	{"text":"I feel stressed"}	2026-01-29 10:21:05
4	1	session_end	{"durationMs":320000,"durationSec":320,"reason":"page_unload"}	2026-01-29 10:25:30

Objectifs du suivi

- Comprendre le comportement des utilisateurs
- Mesurer l'utilisation des différentes fonctionnalités
- Analyser les parcours et la durée des sessions
- Améliorer l'application à partir des usages réels

Table users : id, username, password_hash
created_at

Rôle :
Identifier les utilisateurs de l'application et suivre la création des comptes.

Table events : id, user_id, event (ex. login_success, session_start, chat_message_sent, session_end), payload (données associées à l'action), created_at

Rôle :
Enregistrer les actions réalisées par les utilisateurs afin d'analyser l'utilisation de l'application.

Tableaux de suivi : requêtes en anglais et en

Création du schéma (SQL)

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS users (  
  id INT UNSIGNED AUTO_INCREMENT PRIMARY KEY,  
  username VARCHAR(50) NOT NULL UNIQUE,  
  password_hash VARCHAR(255) NOT NULL,  
  created_at TIMESTAMP NOT NULL DEFAULT CURRENT_TIMESTAMP  
);  
  
CREATE TABLE IF NOT EXISTS events (  
  id BIGINT UNSIGNED AUTO_INCREMENT PRIMARY KEY,  
  user_id INT UNSIGNED NULL,  
  event VARCHAR(64) NOT NULL,  
  payload TEXT NULL,  
  created_at TIMESTAMP NOT NULL DEFAULT CURRENT_TIMESTAMP,  
  INDEX idx_events_user_id (user_id),  
  CONSTRAINT fk_events_user  
    FOREIGN KEY (user_id) REFERENCES users(id)  
    ON DELETE SET NULL  
);
```

Requête de suivi (Supabase)

#	Description (EN)	Requête
Q7	Insert a tracking event for a user action	<code>supabaseClient.from("events").insert({ user_id, event, payload, created_at</code> <code>});</code>

SQL

Requêtes d'authentification (Supabase)

Q1	Register a new user with email, password, first name and last name	<code>supabaseClient.auth.signUp({ email, password, options: { data: { first_name, last_name } } })</code>
Q2	Log in a user with email and password	<code>supabaseClient.auth.signInWithPassword({ email, password })</code>
Q3	Restore an existing session (auto-login on page load)	<code>supabaseClient.auth.getSession()</code>
Q4	Log out the current user	<code>supabaseClient.auth.signOut()</code>
Q5	List all users to find one by email (admin, for password reset)	<code>supabase.auth.admin.listUsers({ page: 1, perPage: 1000 })</code>
	Update a user's password	<code>supabase.auth.admin.updateUserById</code>

Requêtes legacy (PHP / SQL)

#	Description (EN)	SQL
Q8	Find a user by username for login verification	<code>SELECT id, password_hash FROM users WHERE username = ? LIMIT 1;</code>
Q9	Create a new user with hashed password	<code>INSERT INTO users (username, password_hash) VALUES (?, ?);</code>
Q10	Insert a tracking event	<code>INSERT INTO events (user_id, event, payload) VALUES (?, ?, ?);</code>

Comportement, retours et analyse des utilisateurs : application :équipe

Après avoir utilisé l'application pendant plusieurs jours :

- L'interface est intuitive et rassurante
- La navigation est claire et simple
- Le design procure réellement une sensation de calme

Ce que nous avons apprécié

- Le chat est fluide et naturel
- Le journal permet d'écrire sans pression
- L'animation de respiration aide à se recentrer
- Les messages à soi créent un effet motivant lorsqu'ils réapparaissent

Ce que nous avons ressenti

- Envie de plus de personnalisation
- Manque de statistiques pour visualiser notre évolution
- Certaines sessions restent très courtes

mahmoud **Application : Comportement, retours et analyse des utilisateurs :**

utilisateurs externes

- “Le design est apaisant.”
- “Je me sens plus à l’aise d’écrire ici que dans mes notes.”
- “Le chat donne l’impression d’être écouté.”
- “La respiration m’a aidé avant un oral.”

Ce que les utilisateurs ont ressenti.

- Diminution de la surcharge mentale après avoir écrit
- Impression d’avoir un espace privé et sécurisé
- Sensation d’accompagnement sans jugement

Remarques reçues

- “J’aimerais voir mon évolution sur plusieurs semaines.”
- “Ajouter des rappels automatiques serait utile.”
- “Plus d’options de personnalisation seraient intéressantes.”

Application : comportement des utilisateurs, retours et analyse :

contenu du suivi de l'historique des actions des utilisateurs dans l'application

Ce que nous avons observé en l'utilisant

- Le chat est souvent la première fonctionnalité utilisée
- Après un message exprimant du stress, la respiration est activée
- Le journal est utilisé pour approfondir l'expression des pensées
- Les messages à soi encouragent le retour dans l'application

Impression globale

L'application est utilisée :

- Comme un espace de décharge émotionnelle
- Comme un outil de régulation rapide
- Comme un rituel de recentrage

BMC

d

Plan financier pluriannuel (limité) : dépenses, seuil de rentabilité (arguments)

Échange avec les utilisateurs :

Profil de l'utilisateur interrogé :

Khalida, 52 ans, a récemment décidé de reprendre les études afin de changer de profession. Elle suit une formation à distance, ce qui représente un changement important dans son quotidien.

Problèmes évoqués :

Cette personne traverse une période complexe marquée par plusieurs sources de stress : reprise d'études après plusieurs années, difficulté d'adaptation à la formation en ligne, changements hormonaux liés à la pré-ménopause, maladie de ses parents, problèmes de santé personnels et absence d'activité professionnelle. L'accumulation de ces facteurs augmente la charge mentale.

Solutions actuelles :

Pour gérer ces moments, elle prend un bain, écoute de la musique, reste seule, va sur les réseaux sociaux ou sort marcher. Ces solutions apportent un apaisement temporaire mais ne structurent pas réellement les pensées.

Retours sur l'idée Under Control :

L'application est jugée pertinente et utile. Le journal sécurisé est particulièrement apprécié car il garantit la confidentialité. Le fait de regrouper plusieurs outils dans une seule application est vu comme un avantage important. Le chat et le journal sont considérés comme les fonctionnalités les plus intéressantes. L'intégration de l'IA est également perçue comme un point positif.

Apport pour le projet :

Cet échange montre que le besoin dépasse le public étudiant et concerne aussi des adultes en transition de vie. Il confirme l'importance de la confidentialité, du chat et d'un accompagnement simple et centralisé.

Échange avec les utilisateurs :

Profil de l'utilisateur interrogé :

Aicha, 48 ans. Elle travaille et a des enfants, ce qui lui prend beaucoup de temps et génère un stress quotidien important. Elle doit constamment jongler entre vie professionnelle et responsabilités familiales.

Problèmes évoqués :

Elle explique ressentir une charge mentale élevée. Ses amies travaillent également et elle a le sentiment qu'elles n'ont pas toujours le temps de l'écouter. Elle garde donc souvent ses préoccupations pour elle, ce qui augmente son stress.

Solutions actuelles :

Elle essaie principalement de garder ses pensées pour elle et de faire des activités qu'elle aime afin de se distraire. Cependant, cela ne lui permet pas toujours d'extérioriser réellement ce qu'elle ressent.

Retours sur l'idée Under Control :

Elle apprécie beaucoup l'idée de l'application. Le fait d'avoir un chat et un journal lui paraît particulièrement pertinent. Comme elle n'a pas toujours quelqu'un à qui se confier, cela lui permettrait d'extérioriser ses pensées et de se sentir écoutée, même en l'absence de disponibilité de ses proches.

Apport pour le projet :

Cet échange montre que le besoin d'un espace d'expression ne concerne pas uniquement les étudiants, mais aussi des adultes actifs avec des responsabilités familiales. Il confirme l'importance du chat et du journal comme outils centraux pour permettre aux utilisateurs d'exprimer leurs pensées lorsqu'ils ne trouvent pas d'écoute dans leur entourage.

Échange avec les utilisateurs :

Profil de l'utilisateur interrogé :

Alia est étudiante en licence. Elle fait face à une charge académique importante entre les examens, les projets et les exigences qu'elle s'impose elle-même. Elle est perfectionniste et a souvent peur de ne pas être à la hauteur malgré ses efforts.

Problèmes évoqués :

Elle ressent un stress important lié à la surcharge académique Elle a tendance à ruminer, surtout le soir, et à trop réfléchir à ses performances. Elle se met une forte pression personnelle pour réussir et atteindre ses objectifs. Lorsqu'elle est submergée, elle a du mal à organiser ses pensées et à prioriser ses tâches.

Solutions actuelles :

Elle utilise principalement la section Journal de l'application pour écrire librement ses pensées. Cela lui permet de vider son esprit et de structurer ses idées. En période de forte anxiété, elle utilise également la fonctionnalité Breathing pour se recentrer et se calmer quelques minutes. L'écriture régulière l'aide à prendre du recul sur ses émotions et à relativiser son stress.

Retours sur l'idée Under Control :

Elle apprécie particulièrement l'ambiance douce et rassurante de l'application, qu'elle perçoit comme un espace sûr et sans jugement. Le journal est, selon elle, la fonctionnalité la plus utile car il est simple et accessible. La fonctionnalité "Message to yourself" est motivante, notamment avant des examens ou des échéances importantes. Elle suggère l'ajout d'un suivi d'humeur visuel ou de rappels doux afin d'encourager la régularité.

Apport pour le projet :

Son témoignage montre que les étudiants ont un réel besoin d'un espace simple pour gérer le stress académique.

L'application contribue à transformer un stress diffus en pensées structurées, plus faciles à gérer.

Elle ne supprime pas le stress, mais elle aide à le rendre plus maîtrisable.

Échange avec les utilisateurs :

Profil de l'utilisateur interrogé :

Nassim, 31 ans, actuellement sans emploi stable, traverse une période d'incertitude professionnelle et financière. Il vit seul et cherche à se réorienter, mais l'absence de revenus réguliers et la pression sociale liée à sa situation augmentent son stress quotidien.

Problèmes évoqués :

Il exprime un stress lié à l'instabilité financière, au manque de visibilité sur l'avenir et au sentiment de stagnation. Il évoque une comparaison constante avec son entourage, une perte de confiance progressive et des pensées répétitives liées à la peur de ne pas réussir à s'en sortir. Ces préoccupations reviennent principalement le soir, lorsqu'il se retrouve seul avec ses pensées.

Solutions actuelles :

Pour gérer ces moments, il regarde des vidéos, joue en ligne ou sort marcher pour se changer les idées. Il évite parfois de penser à sa situation en se distrayant. Ces solutions lui apportent un soulagement temporaire, mais les pensées reviennent rapidement une fois la distraction terminée.

Retours sur l'idée Under Control :

Il estime que l'application peut être utile dans les périodes d'incertitude où les pensées deviennent envahissantes. Le chat guidé lui permet de structurer ses inquiétudes au lieu de les subir passivement. Il apprécie particulièrement le fait que l'outil soit discret, accessible à tout moment et qu'il ne donne pas l'impression d'un suivi médical formel.

Apport pour le projet :

L'échange montre que l'instabilité professionnelle et financière génère des pensées répétitives similaires à celles des étudiants. Il confirme l'intérêt d'un outil simple et autonome, permettant de retrouver rapidement un sentiment de contrôle.