



MindDay

L'app n°1
pour prendre soin de
sa santé mentale



Une équipe d'experts au service d'une mission 🦊

MindDay est une entreprise à mission créée en 2021 par des experts du **soin psychologique** et des experts du **digital**.

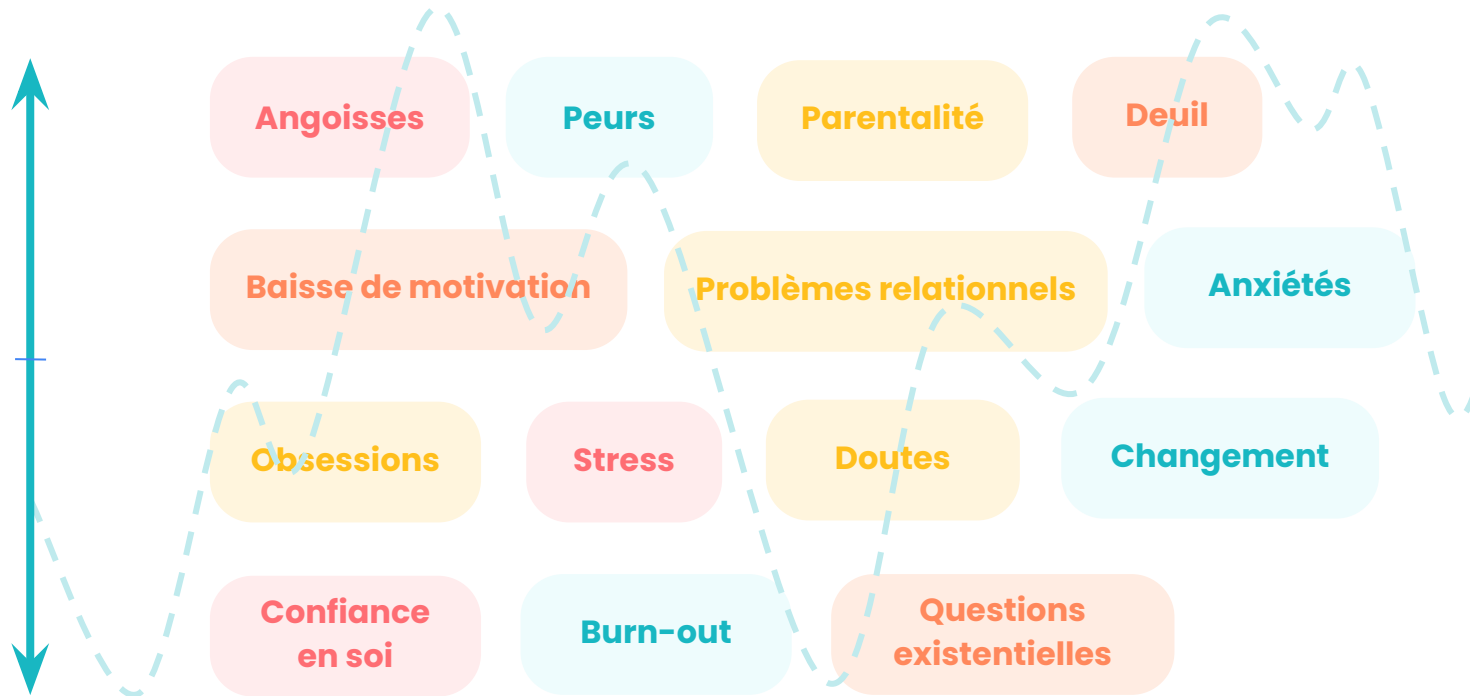
Notre mission est de **démocratiser la psychologie**, de **rendre les psychothérapies plus accessibles**, d'aider le plus grand nombre à atteindre un bien-être mental.

MindDay est soutenu par un **écosystème d'acteurs engagés** pour une santé innovante, durable et solidaire.



1 français sur 4 est confronté chaque année à des troubles psychologiques

Notre santé mentale est mise à l'épreuve par les événements de la vie et varie au fil du temps, or **80% des gens n'osent pas consulter de professionnels de santé mentale.**



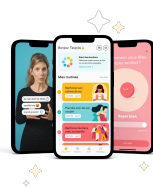
Les recommandations mondiales pour la santé mentale : créer une pyramide de solutions graduées

**Sensibilisation massive
& éducation psychologique**



Prévenir coûte 10 à 20× moins cher que traiter selon l'OMS

**Outils de prévention
primaire et secondaire
en "self-care"**



80% des troubles commencent par une détresse légère à modérée non traitée

**Accompagnement
psychologique**



Orienter vers un thérapeute lorsque c'est nécessaire (psychologues notamment)

**Prise en charge
médicale**



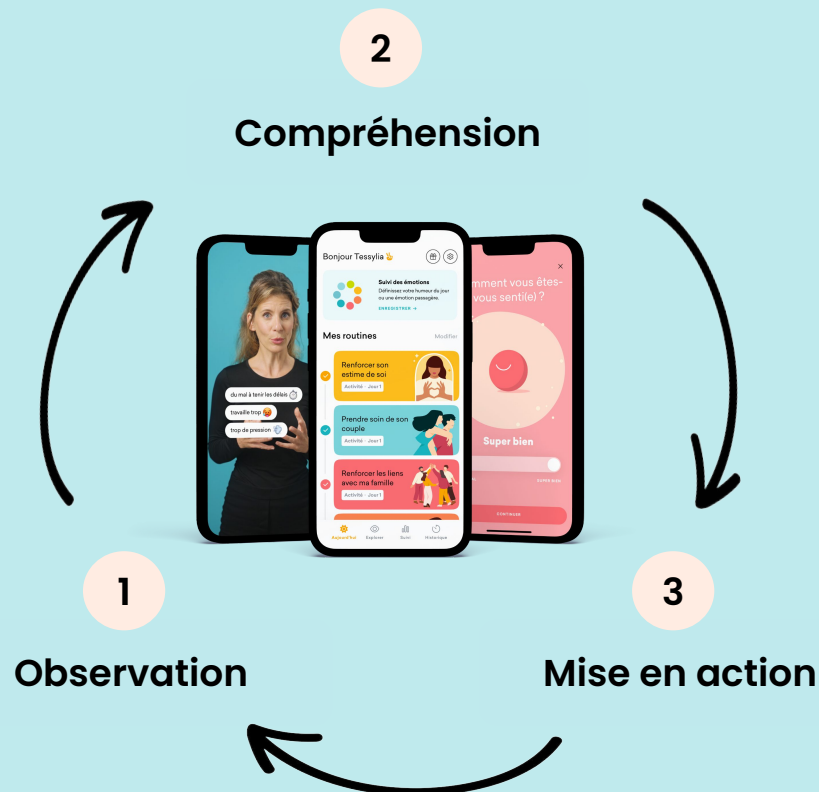
Pour les maladies qui nécessitent un traitement et un suivi médical (psychiatrie)

Notre approche psycho-éducative : les 3 clés d'un changement réel et durable

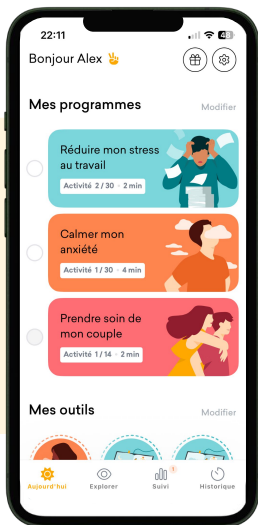
MindDay accompagne à travers des parcours structurés autour d'un triptyque :

- 👁️ **Observation** : prendre conscience de ses pensées et émotions, et prendre du recul
- 🧠 **Compréhension** : mieux appréhender ses mécanismes et acquérir des compétences psychosociales
- 🦊 **Mise en action** : agir et ancrer de nouvelles habitudes au quotidien

😊 Une méthode qui permet à chacun de travailler sur soi **en toute autonomie et en toute intimité**.



Des parcours d'accompagnement guidés, pédagogiques et curatifs



Programmes de 30 jours

pour apprendre et progresser sur +60 thèmes : anxiété, stress, confiance en soi, sommeil, relations, addictions, etc.



Séances d'auto-thérapie

immersives et interactives de 15 à 20min pour un travail en profondeur.



Outils thérapeutiques

pour ancrer de nouvelles façons de faire et de penser : autohypnose, méditation, cohérence cardiaque, etc.

Une application qui a séduit le grand public, aujourd'hui n°1 en santé mentale

2.500.000+
téléchargements

4,8/5
★★★★★
[Voir les avis](#)

200K+
Utilisateurs
premium

ELLE



Les Echos

Le Parisien

PRLP
PSYCHOLOGIES
2025
COUP D'OEIL DES PLUS

BA



BarbieJD



“C’est vraiment une **aubaine** pour moi d’avoir trouvé cette application. Je peux le faire **à mon rythme**, quand j’ai le temps. C’est super aussi dans les phases où on va mieux, ça aide à garder de **bonnes habitudes**.”

DT



dakota thzieb



“J’ai essayé beaucoup d’applications et celle-ci sort clairement du lot. Beaucoup de sujets. Beaucoup de **conseils faciles à appliquer**. Beaucoup de **bienveillance**. Merci!”

VI



Vininie85



“Vraiment une appli **très aboutie**. Elle m’a aidé à **dépasser** pas mal d’angoisses et de difficultés. Franchement je n’y croyais pas, mais la **variété** des thèmes et des actions proposés est très importante et forcément on y trouve son compte.”

[Découvrez tous les avis
de nos clients](#) 

MindDay dans votre organisation : un service complet de prévention en santé mentale

1. SENSIBILISER

Le plus grand nombre :
newsletter, mailing, espace
utilisateur, webinaires.

2. ACCOMPAGNER

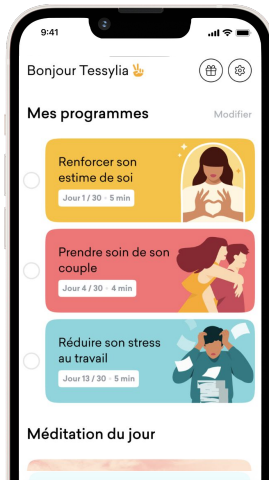
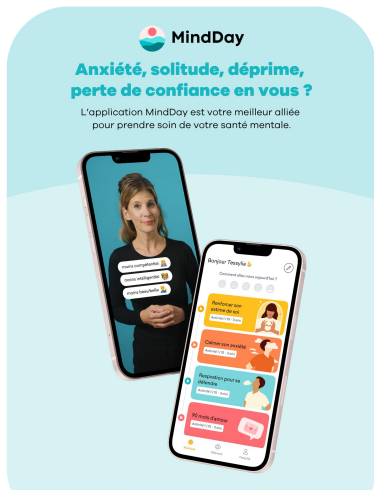
En toute autonomie via
l'application : observer,
apprendre et agir au quotidien.

3. ORIENTER

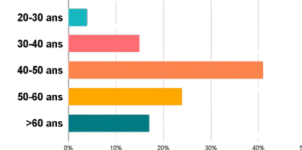
Vers un thérapeute en cas
de besoin, via des
partenaires spécialisés.

4. MESURER

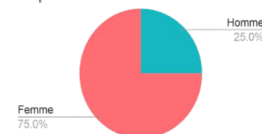
L'adoption, la satisfaction et
l'impact de l'application.



Répartition par âge (en %)



Répartition H/F



Un impact rapide sur la santé mentale 🦊

Les résultats d'une méthode rigoureuse, adoptée et efficace.

+38%

Amélioration du bien-être (test WHO5) pour les utilisateurs **après 6 mois d'usage***.

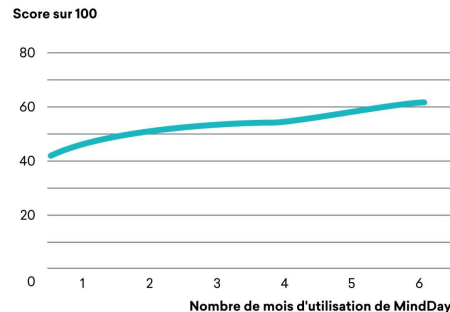
-31%

Diminution de l'anxiété (test GAD7) pour les utilisateurs **après 6 mois d'usage***.

-25%

Diminution de la dépression (test PHQ9) pour les utilisateurs **après 6 mois d'usage***.

Evolution du score de bien-être (WHO5) au cours des 6 premiers mois



**Résultats de l'étude d'impact MindDay réalisée sur 6 mois auprès de 1147 bénéficiaires MGEN, entre juin et décembre 2025. Enquête sur : la satisfaction, le rapport à la santé mentale, le score de bien-être (test WHO5), le score d'anxiété (test GAD7), le score de dépression (test PHQ9) et le score d'épuisement professionnel (test MBI).*