Sagbar pour les adultes qui bégaient

Sagbar est une application pour les personnes qui bégaient. Elle propose de courts exercices de respiration, de départ de la voix, de rythme, et pour les pensées avant une conversation difficile. Tu décides quand et combien de temps tu t'exerces.

À quoi t'attendre

- Dix courts exercices que tu peux mettre en pause ou arrêter à tout moment.
- Pas de compte, pas de publicité, aucun comptage de ton bégaiement. Les données restent sur ton appareil.
- Sagbar n'utilise le micro et la caméra que dans les exercices qui en ont besoin.

Pour commencer

- Commence par un exercice de respiration calme. Trois minutes suffisent.
- Mieux vaut s'exercer souvent et peu de temps que rarement et longtemps. Un jour de pause n'est pas un recul.
- Si tu vois un orthophoniste, parle de ta liste d'exercices avec lui ou elle.

Sagbar est une application d'entraide. Elle ne remplace pas l'orthophonie et ne pose aucun diagnostic.