

Insight Timer :

Comment bien paramétrer son compte utilisateur

Pour ceux et celles que cela peut intéresser, ci-dessous des explications plus détaillées au sujet d'Insight Timer, l'appli que j'utilise comme minuteur pour mes méditations.

1) L'application est disponible gratuitement pour les téléphones et tablettes fonctionnant soit sous iOS (via l'App Store), soit sous Android (via Google play), mais ne marche qu'avec les appareils utilisant une version récente de leur système d'exploitation respectif. (Pour les iPhones, il faut au minimum iOS10 et un Iphone 5). Par contre Insight Timer n'est pas prévu pour fonctionner sur ordinateur ! Si vous n'avez pas encore de smartphone, c'est le moment de vous équiper. À titre d'information, sachez qu'un Iphone 5 d'occasion vaut actuellement moins de 100€ à la Fnac...

2) Les fonctions de base comme le minuteur peuvent être utilisées sans s'enregistrer comme utilisateur et vous pouvez donc commencer par les tester de la sorte. Par contre, pour pouvoir rejoindre le groupe « Méditants de La Bertais » que j'ai créé à votre intention, il faut impérativement ouvrir un compte nominatif (gratuit) sur Insight Timer.

3) Si vous décidez de le faire, **soignez le paramétrage de votre profil**, car c'est cela qui va nous permettre de nous reconnaître les uns les autres et au besoin de nous envoyer ensuite des messages au sein de l'appli. Je vous conseille donc :

- d'ouvrir l'onglet « profile » en cliquant sur l'icône située en bas à droite de l'écran d'accueil
- d'y créer votre compte (gratuit) si vous ne l'avez pas encore fait
- de bien indiquer **votre ville de résidence** (de façon à ce que nous nous repérons géographiquement plus facilement)
- de mettre **une photo de votre visage** dans votre profil pour que chacun puisse identifier les membres de notre groupe au premier coup d'oeil (le plus simple : prenez votre visage en photo avec votre téléphone et utilisez ensuite ce cliché pour votre profil).
- d'indiquer **votre prénom et votre nom complet** (pour qu'on soit certain de votre identité quand nous communiquerons via cette appli).

4) En haut à droite de votre écran, cliquez sur la petite roue crantée grise pour régler vos autres paramètres.

- Rendez-vous dans la rubrique « **confidentialité et messagerie** ».
- à la sous-rubrique « **MILESTONES** » (= jalons en anglais) : cliquez sur **Anyone** (Une étoile s'ajoutera sous votre photo chaque fois que vous aurez médité 10 jours d'affilée sans interruption ou fait 50 méditations avec le Timer, même avec des interruptions...).
- à la sous-rubrique « **Friend Requests** » (Demandes de personnes vous sollicitant comme ami), cliquez sur **Anyone**, de façon à ce que nous puissions organiser notre groupe en devenant tous « amis Insight Timer » les uns avec les autres, ce qui nous permettra de communiquer plus facilement ensuite. Rassurez-vous, en cas d'invitation reçue de personnes extérieures à notre groupe, vous aurez la possibilité de décliner leur invitation ou de les enlever de votre groupe d'amis si vous vous êtes trompé.
- à la sous-rubrique « **Direct message** » (envoi de messages en direct par un tiers), cliquez sur « no one » si, comme moi, vous ne souhaitez pas être contacté en direct par des personnes que vous ne connaissez pas.

- à la sous rubriques « **Stats & chart** » (statistiques et graphique), cliquez sur « no one » si vous ne souhaitez pas que d'autres que vous puissent avoir accès à vos statistiques de méditant.
- Activer « **receive notification for new messages** » pour que l'appli vous indique par une pastille rouge les éventuels messages que vous aurez reçu des membres de notre groupe.
- activer **Activity history for friends only**, (pour que vos statistiques de méditation ne soient visibles que de vos amis et soient cachées aux autres utilisateurs)

Rendez-vous à présent dans la rubrique « Merci pour vos messages »

- n'activez PAS l'option « désactiver les messages uniquement » sous peine de quoi les autres utilisateurs (dont moi-même).
- n'activez pas non plus l'option « Désactiver la fonction entière », sous peine de quoi vous ne pourrez plus voir avec qui vous avez médité après chaque session.

Attention, les messages échangés entre nous sont INTERNES à l'application. Ça veut dire que si vous ne regardez pas dans l'application (icône en bas à droite, puis « messages ») vous ne verrez pas mes messages et surtout vous n'y répondrez pas ! Or, pour que vous fassiez effectivement partie de notre groupe, il faut que vous acceptiez l'invitation à le rejoindre que je vais vous envoyer si vous me le demandez.

Idem vis-à-vis des invitations à devenir « ami Insight Timer » les uns avec les autres. Si vous recevez ce type de message de moi ou d'un autre membre, il vous faut accepter l'invitation pour qu'elle devienne effective.

Ceci fait, vous aurez le plaisir de voir apparaître votre liste « d'amis » sur l'écran d'accueil de l'appli, ce qui est notre but, car cela permettra à terme à chacun d'entre nous de contribuer à la régularité du groupe ! En particulier, après chacune de vos méditations faites en utilisant le Timer, vous verrez apparaître l'icône des autres membres du groupe ayant médité en même temps que vous ou un peu avant vous le même jour ! Sympa non...

5) Je vous laisse pour l'instant le soin de découvrir peu à peu par vous même les autres paramètres et réglages possibles, mais au besoin je compléterai ultérieurement ce petit guide de prise en main...

6) Sachez tout de même qu'il y a un grand nombre de méditations guidées disponibles gratuitement dans l'appli. Personnellement, je n'aime pas trop être guidé quand je médite et je n'ai donc pas beaucoup exploré cette rubrique. Mais j'ai vu qu'il y avait quelques noms connus (comme Fabrice Midal) qui offrent leurs services. A vous de voir si cela peut ou non vous intéresser ou vous aider...

7) Il y a aussi une section payante dans l'appli appelée « Cours ». Là, il faut payer (une petite somme) pour « acheter » un cours de méditation en ligne. Il y a quelques offres en français, mais l'essentiel des cours proposés est en anglais. Je n'ai pas testé ces cours et n'ai pas trop l'intention de le faire. Donc je n'ai pas d'avis à donner sur leur intérêt. Mais comme on peut bénéficier de 7 jours d'essai gratuit, si l'un ou l'autre d'entre vous a envie de faire le test un jour, qu'il n'hésite pas à nous dire ensuite ce qu'il en aura pensé.

Bon, une fois au bout du paramétrage de base de votre compte utilisateur, merci de m'en informer pour que je puisse vous inviter à rejoindre le groupe Insight Timer « Méditants de La Bertais »...

YannLB -mise-à-jour-du-30-mars-2020