

# LE SMARTPHONE DANS LE SOIN DE SANTÉ MENTALE : POUR QUOI FAIRE ET JUSQU'OU ?

- ❖ Né avec la révolution numérique, le smartphone rend son usager « digital » jusqu'au bout des ongles (*digitus* — le doigt).
- ❖ La « main numérique » sert à s'ouvrir au monde, « à parler » (= textoter), à s'exprimer.
- ❖ Elle réduit l'isolement et laisse libres les temps d'usage.
- ❖ La communication est immédiate, facile, favorisant l'expression spontanée et sincère.
- ❖ Les distances géographiques sont abolies.
- ❖ Le smartphone est un outil de médiation, de formation et de soutien.

# AVANTAGES DE L'E-SANTÉ MENTALE POUR LE PATIENT

- ❖ Offrir un accès facile à l'information, promouvoir l'éducation thérapeutique et permettre l'usage d'applications d'auto-évaluation et d'auto-soutien.
- ❖ Donner une plus grande liberté aux patients et aux familles dans la recherche d'aide et de recours à des soins souvent jugés stigmatisants.
- ❖ Faciliter partages et échanges entre patients, familles et soignants, permettant de ne plus se sentir seul et incompris.
- ❖ Fournir un meilleur accès aux soins dans les « déserts médicaux » et les territoires éloignés des centres spécialisés.
- ❖ Améliorer l'implication des patients et des familles dans l'adhésion aux soins, le respect des recommandations et la continuité dans le suivi.

# AVANTAGES DE L'E-SANTÉ MENTALE POUR LE SOIGNANT

- ❖ Diffuser largement des outils d'information, de formation et d'auto-évaluation.
- ❖ Recourir facilement à des supports de médiation facilitant les échanges patient-soignant.
- ❖ Utiliser les outils numériques en ambulatoire (e-mobilité) et disposer de moyens de télé-expertise.
- ❖ Mieux orienter les patients à distance vers des ressources appropriées.
- ❖ Améliorer l'adhésion aux soins, le respect des recommandations et la continuité dans le suivi.
- ❖ Partager entre professionnels et abonder les données sur une plateforme numérique sécurisée (dossier médical partagé, épidémiologie).

# LES RISQUES DE L'E-SANTÉ MENTALE

- ❖ Mal discriminer les sites sérieux, fantaisistes ou malveillants, ainsi que les outils non validés scientifiquement.
- ❖ Chez le patient, avoir l'illusion de connaître et maîtriser ses troubles sans avoir besoin de recourir aux soignants.
- ❖ Se laisser abuser par la marchandisation croissante et non contrôlée de la e-santé.
- ❖ Chez le soignant, confondre dépistage, orientation et diagnostic par voie numérique en remplacement abusif et dangereux de la relation réelle :  
*la téléconsultation ne saurait se substituer à la relation en face à face.*
- ❖ Mal protéger la confidentialité et la sécurité des données collectées et éventuellement les divulguer sans l'accord des personnes concernées.

# LES APPLIS D'AUTO-ÉVALUATION PSY SUR SMARTPHONE

- ❖ Le site eSantéMentale.ca fournit plusieurs auto-questionnaires.
- ❖ Nombreuses applications dont :
  - StopBlues*,
  - Smart'TOC*,
  - iSMART* (stress),
  - PsyAssistance* (gestionnaire d'humeur),
  - Emotéo* (« météo des émotions »),
  - Mentalapps* (dépression),
  - Blue Buddy* (troubles des conduites alimentaires),
  - Bloom-Up* (dépression), etc.
- ❖ La plupart des applis proposent aujourd'hui l'auto-évaluation et des méthodes de soutien et régulation TCC à l'aide d'exercices d'apaisement.

# LES JEUX SÉRIEUX (*SERIOUS GAMES*) PSY SUR SMARTPHONE

- ❖ Un *serious game* combine des aspects sérieux avec des ressorts ludiques issus du jeu vidéo.
- ❖ Nombreuses applications dont :
  - Tsara* (autisme),
  - Clash-Back* (relation de crise avec un ado),
  - SPARX* (troubles de l'humeur),
  - Où est Alice ?* (identité ado),
  - Stop la violence* (harcèlement scolaire)
  - e-Schizophrenia* (formation immersive psy),
  - At-Risk* (prévention suicide),
  - Foodzy* (troubles des conduites alimentaires), etc.
- ❖ La plupart des applis proposent une lecture pédagogique des sessions et un programme de formation.

# LES OUTILS DE PRISE EN CHARGE ET DE SUIVI

- ❖ Plateformes de téléconsultation en psychiatrie (ex. [Doctoconsult](#)).
- ❖ Offres de psychothérapie à distance par mail, téléphone ou Skype :  
ex. [Communautel.fr](#) propose d'échanger par mail.  
[Votreprsyenligne.com](#) webcam, email, chat.  
[Psychologue.net](#)
- ❖ Appli [Pacifica](#) (suivi stress, anxiété, dépression).
- ❖ Chaîne Youtube [Psylab](#) (espace d'échange).
- ❖ Programme [VigilanS](#) (contact avec des patients ayant fait une tentative de suicide, à leur sortie d'hospitalisation) du CHRU de Lille (G. Vaiva et coll.).

# EXEMPLE D'OUTILS : CLASH-BACK et HELP-ADOS



[\[Voir vidéos\]](#)