

Vous cherchez une application ou un site web sur la santé mentale ?

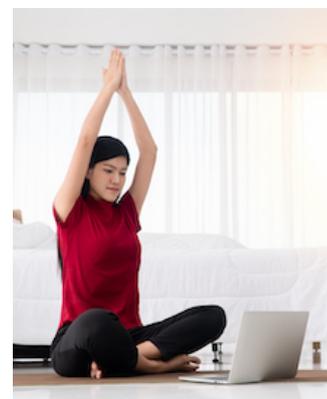


Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Les problèmes de stress et de santé mentale sont malheureusement courants dans la société moderne. Bien que de nombreuses personnes puissent bénéficier d'une consultation avec un professionnel de la santé mentale, l'aide n'est pas toujours facilement accessible. Heureusement, il est de plus en plus évident que les interventions de santé mentale en ligne peuvent être utiles pour la santé mentale, ce qui inclut les applications et les sites web.

L'histoire de D

D. est un jeune adulte qui a des problèmes de stress et d'anxiété. Malheureusement, elle vit dans une zone rurale et il n'est pas facile d'accéder à un professionnel de la santé mentale. Elle fait une recherche sur l'aide en ligne, mais elle est dépassée par le nombre de sites web qui apparaissent. Elle décide de consulter son médecin de famille pour lui demander quelles applications elle pourrait lui recommander...

Apps

Il existe un nombre croissant d'applications pour la santé mentale, mais il peut être difficile de savoir lesquelles sont réputées, sûres et efficaces. Seul un pourcentage infime est associé à des organismes de santé crédibles. D'une part, il existe de bonnes applications qui peuvent être utiles. D'autre part, il existe des applications qui peuvent être une perte de temps et d'argent et, pire encore, qui peuvent être nuisibles.

Applications spécifiques des organismes financés par des fonds publics

Description	Questions traitées	Âge	Langues	Coût
Always There Par Jeunesse, J'écoute Permet de chatter avec ou d'appeler Jeunesse, J'écoute. Android Store https://play.google.com/store/apps/details?id=com.speakfeel.khp_en&hl=en_CA iOS https://apps.apple.com/ca/app/always-there/id579718991	Santé mentale	Enfants/jeunes	Français Anglais	Gratuit

<p>Be Safe Par MindYourMind, un service financé par les pouvoirs publics en Ontario. Permet à l'utilisateur de créer un plan de sécurité numérique ; informe l'utilisateur sur les ressources en matière de santé mentale et de toxicomanie pour les personnes vivant en Ontario ; oriente les utilisateurs vers les meilleures options pour leurs besoins grâce à une aide à la décision ; crée un "script d'aide" personnel qui aide les utilisateurs à trouver les mots qui leur permettront d'atteindre Permet à l'utilisateur de tendre la main en toute sécurité www.BeSafeApp.ca</p>	Santé mentale	Les jeunes et les jeunes adultes	Français Anglais	Gratuit
<p>BoosterBuddy Par Island Health Authority, Colombie-Britannique BoosterBuddy est une application gratuite conçue pour aider les adolescents et les jeunes adultes à améliorer leur santé mentale. Gérez votre parcours de bien-être personnel et gagnez des récompenses en vous faisant guider par votre acolyte à travers une série de quêtes quotidiennes conçues pour établir et maintenir des habitudes positives. http://www.viha.ca/cyf_mental_health/boosterbuddy.html</p>	Santé mentale et bien-être en général	Jeunes/jeunes adultes	Anglais	Gratuit
<p>Calm Harm Application développée pour aider à la santé mentale des adolescents en utilisant les principes de la thérapie comportementale dialectique. Approuvé par le National Health Service (NHS) dans sa bibliothèque d'applications numériques. https://www.nhs.uk/apps-library/</p>	Santé mentale et bien-être en général	Jeunesse	Anglais	Gratuit
<p>Tout ma tête Par le Centre de santé mentale Royal Ottawa Outil de résolution de problèmes destiné à aider les jeunes et les jeunes adultes à gérer leurs émotions et à faire face au stress que vous rencontrez sur le campus et en dehors. iOS, Android http://healthymindsapp.ca</p>	Faire face au stress pour les étudiants	Jeunes/jeunes adultes	Français Anglais	Gratuit
<p>iSMART Par le Centre d'études sur le stress humain (CSHS) de l'Université de Montréal. Outil numérique permettant de mieux comprendre comment vous réagissez au stress et d'apprendre à le prévenir et à y faire face. iOS, Android https://centrexel.com/en/projects/ismart-en/</p>	Souligner	Jeunes adultes et adultes	Français Anglais	Gratuit
<p>MindShift Par Anxiety Canada. Pour faire face à l'anxiété : des exercices de respiration, un vérificateur de symptômes pour vous aider à évaluer votre anxiété actuelle, et des mesures pour vous aider à surmonter des épisodes ou des situations difficiles. https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/</p>	Anxiété, problèmes de sommeil	Jeunes/ jeunes adultes	Français Anglais	Gratuit
<p>mood. (spelled "mood.") Par MindYourMind Aide à suivre l'humeur et les habitudes de sommeil quotidiennes. https://mindyourmind.ca/tools/mood-mindyourmind</p>	Humeur, sommeil	Enfant / jeune	Anglais	Gratuit
<p>Moodie En partenariat avec la Société pour les troubles de l'humeur du Canada (MDSC). Suivre la consommation de nourriture, le sommeil, l'activité physique et les soins personnels, tout en motivant les utilisateurs à se soucier de leur santé mentale et physique. Conçu pour compléter d'autres services de santé mentale, les utilisateurs peuvent autoriser un professionnel à consulter leurs données de suivi de la santé mentale. https://feelingmoodie.com</p>	Suivi de l'humeur, soins de santé mentale, portail pour les professionnels	Jeunes/Adultes	Anglais	Gratuit
<p>Daylio App Facilite le suivi des humeurs et encourage les activités saines Chaudry, 2016 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5344152/</p>	Suivi des humeurs	Jeunes / Adultes	Anglais	Gratuit
<p>SAM (Self-Help Anxiety Management) Par des chercheurs de l'Université de l'Ouest de l'Angleterre. Aide les utilisateurs avec des activités multimédia et des mini-jeux. Il comprend également un soutien social par les pairs. https://sam-app.org.uk/</p>	Surveiller et gérer les crises de panique et l'anxiété	Jeunes / Adultes	Anglais	Gratuit

Applications notables des sociétés commerciales

Description	Questions traitées	Âge	Langue	Coût
<p>Headspace</p> <p>Application très appréciée qui introduit les bases de la pleine conscience et de la méditation avec le "Take 10 Free Trial".</p> <p>www.headspace.com</p>	Conscience, anxiété, sommeil	Jeunes / adultes	Français Anglais	Essai gratuit
<p>Calme</p> <p>Récompensé par l'"App of the Year" d'Apple en 2017. Conçu pour réduire l'anxiété, améliorer le sommeil et vous aider à vous sentir plus heureux.</p> <p>Calme se concentre sur les quatre domaines clés que sont la méditation, la respiration, le sommeil et la relaxation, dans le but d'apporter de la joie, de la clarté et de la paix dans votre vie quotidienne.</p> <p>www.calm.com</p>	Anxiété, sommeil	Jeunes / adultes	Français Anglais	Gratuit
<p>Sanvello</p> <p>Anciennement connu sous le nom de Pacifica, Sanvello aide à combattre l'anxiété et le stress grâce à diverses techniques, ainsi qu'à une communauté de soutien.</p> <p>https://www.sanvello.com/</p>	Anxiété, stress	Jeunes / adultes	Français Anglais	Versions gratuite et premium
<p>Happify</p> <p>Happify est un espace permettant de surmonter les pensées négatives et le stress et de renforcer la résilience. Que vous vous sentiez stressé, anxieux ou triste, Happify vous aide à reprendre le contrôle de vos pensées et de vos sentiments.</p> <p>https://happify.com/</p>	Stress, anxiété ou tristesse	Jeunes / adultes	Français Anglais	

Applications pour la consommation d'alcool et de substances

Description	Questions traitées	Âge	Langue	Coût
<p>Saying When App</p> <p>Par CAMH pour obtenir de l'aide afin de réduire ou d'arrêter la consommation d'alcool.</p> <p>https://www.camh.ca/en/camh-ne...</p>	Consommation d'alcool	Adultes	Anglais	Gratuit
<p>Breaking Free from Substance Use</p> <p>Programme en ligne avec application complémentaire pour aider à la consommation de substances et à la récupération.</p> <p>https://www.breakingfreeonline...</p>	Consommation de substances	Adultes	Anglais Français	Gratuit

Sites web sur l'e-thérapie

Il s'agit de sites web qui proposent une e-thérapie (autogérée).

Problèmes d'humeur (par exemple dépression), anxiété, stress, SSPT

Description	Questions traitées	Âge	Langue	Coût
<p>MoodGym</p> <p>CBT en ligne pour les personnes de 16 ans et plus Développeur : Université nationale australienne</p> <p>https://moodgym.com.au/</p>	Troubles anxieux légers à modérés ou dépression.	16 ans et plus	Anglais	39 \$ AUD / an (à partir de janvier 2019) (Précédemment gratuit)

eCouch e-couch est un programme interactif d'auto-assistance. Il s'appuie sur des informations factuelles et enseigne des stratégies tirées de thérapies cognitives, comportementales et interpersonnelles ainsi que de la relaxation et de l'activité physique. Développeur : Université nationale australienne https://ecouch.anu.edu.au/welcome	Dépression, anxiété et inquiétude généralisées, angoisse sociale, rupture d'une relation, perte, deuil.	16 ans et plus	Anglais	Gratuit
Cope 2 Thrive CBT en ligne pour les jeunes http://www.cope2thrive.com/		Jeunesse	Anglais	Oui
Depression Center Thérapie de la dépression en ligne ; vous pouvez répondre à un quiz sur la dépression et vous pourrez imprimer les résultats pour les montrer à votre médecin. http://www.depressioncenter.net/	Dépression	Adultes	Anglais	Gratuit
OnTrack Depression Thérapie en ligne pour la dépression, qui vise à vous aider à vous remettre de la dépression. Vous pourrez noter vos humeurs et vos pensées dans un journal et des graphiques vous montreront comment vous vous en sortez au fil du temps. http://www.ontrack.org.au	Dépression	Adultes	Anglais	Gratuit
The Journal Programme en ligne qui peut vous enseigner des compétences pour gérer la dépression. Des modules en ligne basés sur la thérapie cognitivo-comportementale vous apprendront à modifier votre comportement et votre mode de vie pour vous aider à gérer votre dépression. www.Depression.org.nz	Dépression	Adultes	Anglais	Gratuit
Moodkit Plus de 200 activités d'amélioration de l'humeur et stratégies de modulation de la pensée Les meilleures applications de Healthline pour la dépression 2017 www.thriveport.com/products/moodkit	Problèmes d'humeur	Adultes	Anglais	International
PTSD Coach Canada Anciens Combattants Canada avec l'éducation et les techniques de TCC www.veterans.gc.ca/	PTSD	Adultes	Anglais Français	International
MindMaster du CHEO Anglais/français -- A utiliser par les adultes (parents ou professionnels) avec leurs enfants âgés de 4 à 9 ans pour maîtriser la régulation émotionnelle par la relaxation, la pensée positive et la pleine conscience. Comprend un guide pour les adultes, des vidéos et des pistes audio en rapport avec l'enfant. https://www.ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/iecmh.aspx#Mindmasters-2	Stress, légers problèmes d'anxiété et de tristesse	Enfants, jeunes, soignants	Anglais Français	International Téléchargement gratuit
Pain Squad Par l'hôpital pour enfants malades pour aider les enfants souffrant de la douleur du cancer www.sickkids.ca	La douleur du cancer	Enfants	Anglais	International

Apps pour les problèmes de sommeil

Description	Âge	Coût
CBT-i Coach US Department of Veterans Affairs https://mobile.va.gov/app/cbt-i-coach	Adultes	Gratuit
Bonnes nuits Jours meilleurs (Better Nights Better Days [anglais]) Programme en ligne de l'Université Dalhousie pour aider les enfants qui ont des problèmes de sommeil, toujours à l'étude grâce à une subvention des IRSC. Les familles peuvent s'inscrire et voir si elles peuvent bénéficier d'un traitement dans le cadre de ce programme. http://betternightsbetterdays.ca/fr	Enfants 1-10 ans	Gratuit

Site web pour les troubles d'alimentation

Description	Âge	Coût
-------------	-----	------

CanPed Par le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) Pour les parents d'enfants/jeunes (âgés de 9 à 18 ans) qui peuvent souffrir d'un trouble alimentaire http://www.canped.ca	9-18 ans	Gratuit
--	----------	---------

Vous cherchez d'autres applications ? Sites web d'évaluation des applications

Pour en savoir plus sur les applications pour la santé mentale, consultez les sites web suivants, qui proposent des évaluations d'applications réputées :

- Practical Apps, un site web du réseau de télémédecine de l'Ontario (OTN). Les applications sont examinées par une équipe d'experts. <https://practicalapps.ca/>
- iMedicalApps.com, une publication en ligne avec une équipe comprenant des médecins rédacteurs qui fournit des revues d'applications mobiles et de soins de santé. <https://www.imedicalapps.com>
- Psyberguide, un site web à but non lucratif dédié aux consommateurs qui cherchent à prendre des décisions responsables et informées sur les thérapies assistées par ordinateur et par appareil pour les maladies mentales. Un projet de l'institut One Mind. <http://psyberguide.org/>
- Le service national de santé britannique dispose d'une bibliothèque d'applications recommandées pour la santé mentale <https://www.nhs.uk/apps-library/filter/?categories=Mental%20health>

Références

David Gratzner et Faiza Khalid-Khan, thérapie cognitivo-comportementale sur Internet dans le traitement des maladies psychiatriques. CMAJ 01 mars 2016 188 (4) 263-272 ; DOI : <https://doi.org/10.1503/cmaj.150007>
<http://www.cmaj.ca/content/188/4/263>

Auteurs

Rédigé par les professionnels du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et de l'Université d'Ottawa. Remerciements particuliers à Ashley Radomski, Centre d'excellence de l'Ontario pour la santé mentale des enfants et des adolescents. Les auteurs de cet article n'ont aucun conflit d'intérêt à divulguer.

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cet article sont proposées "en l'état" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>

Vous connaissez de bonnes applications ou de bons sites web français sur la santé mentale ?

Il existe de nombreuses applications et sites web recommandés pour la santé mentale, mais la plupart sont en

ANGLAIS.

Si vous connaissez des applications et des sites web français de qualité sur la santé mentale, [n'hésitez pas à nous contacter.](#)