

## SANTÉ MENTALE À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Depuis la démocratisation d'internet dans les années 1990, les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont touché toutes les sphères de notre société. La santé mentale est aussi concernée par ce virage numérique. En plus d'assister au développement exponentiel d'outils divers et variés, nous constatons que le numérique a un impact global sur la santé mentale.

Les usages d'internet ont fait évoluer aussi bien notre santé mentale que notre vision de la santé mentale. Immense plateforme d'informations, espace de partage des savoirs et de démocratisation de la connaissance, le web est aussi un lieu idéal pour favoriser l'entraide via les réseaux sociaux et les blogs d'utilisateurs. Ces outils encouragent le développement de nouvelles formes d'*empowerment* des personnes. Autant de supports pour aller vers le mieux-être de chacun et le rétablissement des usagers en psychiatrie.

Au-delà d'internet, les multiples technologies disponibles sont désormais employées au service de la santé mentale. On parle alors de la e-santé mentale, que l'OMS définit comme « les services du numérique au service du bien-être de la personne » et qui englobe notamment<sup>1</sup> :

- Les applications de santé et de bien-être pour les patients et les citoyens en général : suivi de traitement, hygiène de vie, objets connectés, etc.
- Les nouveaux outils numériques au service des pratiques médicales et de la prévention : consultations et aide à distance, réalité virtuelle appliquée aux soins, intelligence artificielle (algorithmes par exemple), jeux vidéo éducatifs, etc.
- La formation en santé : *MOOC*, *e-learning*, etc.
- Les blogs, réseaux sociaux et forums.

Mais l'évolution des usages des technologies de l'information et de la communication peut aussi être une source potentielle de mal-être : cyberharcèlement aux conséquences parfois dramatiques, cyberdépendances (aux écrans, aux jeux vidéo, etc) à tous les âges de la vie. À cela vient s'ajouter une vigilance particulière nécessaire face à la surproduction et la surconsommation d'informations (infobésité) de qualité variable. Le décryptage et le filtrage des contenus relatifs à la santé mentale nécessitent une réelle pédagogie pour sensibiliser les utilisateurs et les accompagner vers la maturité digitale.

### Ces questions pourront être abordées lors des actions organisées pendant les SISM 2019 :

- Comment s'y retrouver parmi les dispositifs d'e-santé ? Quels sont leurs bénéfices ? Leurs risques ? Leur rôle dans la prévention des troubles de santé mentale ? Quel est leur intérêt dans l'accompagnement des personnes concernées par les troubles psychiques ? Sont-ils des outils de substitution ou de complémentarité ? Quelles sont les conséquences sur la relation soignant/soigné ?
- Comment les TIC peuvent-elles influencer sur notre bien-être psychique ? Quels sont les problèmes liés à l'usage de ces technologies ? Comment soigner/lutter contre les cyberaddictions ? Comment éviter les cas de cyber-harcèlement ?
- Comment s'assurer de la qualité et de la véracité de l'information ? Comment éduquer les personnes au décryptage de l'information en santé et de ses sources ? Comment développer l'esprit critique des utilisateurs ? Comment éviter la propagation de rumeurs (« *fake news* ») ?
- Quel est l'impact des médias numériques sur la représentation des personnes concernées par les troubles psychiques ?
- Comment les réseaux sociaux ont-ils permis la libération de la parole de l'utilisateur et l'entraide entre pairs ? Quelle est l'importance des TIC dans l'*empowerment* et la citoyenneté ?
- Quelles compétences sont nécessaires pour l'utilisation des outils et services de e-santé mentale ? Comment développer la littératie en e-santé mentale des usagers, aidants et professionnels ? Comment combler la fracture numérique ?
- Comment impliquer les usagers dans le développement des outils d'e-santé afin qu'ils répondent à leurs besoins ?
- Qu'est-ce que le repérage des troubles psychiques ou des situations à risque grâce à l'intelligence artificielle ? Quels sont ses avantages et ses inconvénients ?
- Où en sont le gouvernement, le législateur et l'assurance maladie avec la e-santé ?
- Comment évaluer la qualité des outils de e-santé ? Quels sont les intérêts de la labellisation ?
- Quels sont les risques pour les données personnelles des utilisateurs ? Comment et pourquoi les protéger ?

<sup>1</sup> Typologie complète : Lupton, D. (2013). The digitally engaged patient: Self-monitoring and self-care in the digital health era. *Social Theory & Health*, 11(3), 256–270 ; Lupton, D. (2014a). Critical perspectives on digital health technologies. *Sociology Compass*, 8(12), 1344–1359.

## Nous vous invitons à ouvrir le débat sur ces questions !

**Mots-clefs :** e-santé mentale, numérique, digitale, internet, réseaux sociaux, blog, IA, chatbot, cyberharcèlement, cyberaddictions, infobésité, fake news, maturité digitale, empowerment.

### LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE

---

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

**Les Semaines d'information sur la santé mentale auront lieu du 18 au 31 mars 2019.**

A partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM, chacun peut prendre l'initiative d'organiser une action répondant aux objectifs des SISM.

### LES CINQ OBJECTIFS DES SISM

---

1. **SENSIBILISER** le public aux questions de Santé mentale.
2. **INFORMER**, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.
3. **RASSEMBLER** par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
4. **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
5. **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

### COLLECTIF NATIONAL DES SISM

---

Association des établissements gérant des secteurs de santé mentale (ADESM) • Advocacy France • Association française de psychiatrie (AFP) • Association des Maires de France (AMF) • Association nationale des psychiatres Présidents ou Vice-présidents des commissions médicales d'établissement des centres hospitaliers (ANPCME-CME) • Association nationale des Maisons des adolescents (ANMDA) • Réseau documentaire en santé mentale (ASCODOCPSY) • Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS) / EPSM Lille-Métropole • Centre national audiovisuel en santé mentale (CNASM) • Ecole des parents et des Educateurs d'Ile-de-France (EPE) • Elus, santé publique et territoires (ESPT) • Fédération française des psychologues et de psychologie (FFPP) • Fédération française de psychiatrie (FFP) • Fédération nationale des associations liées aux troubles des conduites alimentaires (FNA-TCA) • Fédération des acteurs de la solidarité • Fédération nationale des associations d'usagers de la psychiatrie (FNAPSY) • Mutualité Française d'Ile-de-France • Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN) • Psycom • Santé Mentale France • Société française de santé publique (SFSP) • Société médicale Balint • Union national des associations familiales (UNAF) • Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM).

**Information, inscription et programme :** [www.semaine-sante-mentale.fr](http://www.semaine-sante-mentale.fr)



[@Sism\\_Officiel](#)



[@Sism\\_Officiel](#)

#### Contacts

Collectif national des SISM : 01 45 65 77 24 - mail : [sism.contact@gmail.com](mailto:sism.contact@gmail.com)