



**Santé mentale
et numérique**



SOMMAIRE

Quelques repères	p. 03
<ul style="list-style-type: none">• Numérique, e-santé, e-santé mentale, de quoi parle-t-on ?• La e-santé en chiffres• À qui s'adresse la e-santé mentale ?	

Le numérique : une aide pour la santé mentale	p. 06
<ul style="list-style-type: none">• E-santé mentale, un outil pour développer sa citoyenneté• Qualité de l'information• Internet, réseaux sociaux et applications mobiles : une aide pour la santé mentale	

Le numérique : un risque pour la santé mentale	p. 09
<ul style="list-style-type: none">• Internet, réseaux sociaux et risques pour la santé mentale	

Outils numériques : apports et limites	p. 10
---	-------

Développement de la e-santé mentale en France	p. 12
--	-------

Quelques points clés	p. 13
-----------------------------	-------

Élaboration de la brochure	p. 14
-----------------------------------	-------

Quelques adresses utiles	p. 14
---------------------------------	-------

En savoir plus	p. 15
-----------------------	-------

Sources	p. 15
----------------	-------

Introduction

Les technologies numériques touchent tous les domaines de notre vie quotidienne, y compris celui de la santé mentale. De l'information médicale, à la coordination des parcours de soins, en passant par les applications de prévention du mal-être, le dossier médical partagé, l'entraide mutuelle en ligne, le partage des savoirs, ou les téléconsultations, le numérique a changé notre façon d'interagir et de prendre soin de notre santé.

On nomme e-santé (mentale) l'ensemble des outils numériques au service de la santé (mentale).

Ces outils peuvent avoir des effets bénéfiques sur notre santé mentale, par exemple, en facilitant l'accès aux soins grâce aux consultations à distance, ou le soutien moral via les forums de discussion. Mais ils peuvent aussi devenir une source potentielle de mal-être : usages excessifs des écrans, des réseaux sociaux, harcèlement en ligne, etc. S'y ajoute la nécessité d'une vigilance face à la surproduction et la surconsommation d'informations¹ de qualité très variable, voire de fausses informations².

Cette brochure propose quelques repères sur la e-santé mentale, afin de sensibiliser à une utilisation réfléchie des technologies numériques en santé, pour en tirer un bénéfice.

Quelques repères

Numérique, e-santé, e-santé mentale, de quoi parle-t-on ?

Pour l'OMS, la e-santé se définit comme « les services du numérique au service du bien-être de la personne ». La Commission Européenne parle des « différentes applications des technologies de l'information et de la communication aux soins de santé »³.

(1) On parle de surcharge informationnelle, surinformation ou infobésité.

(2) Fake news ou infox : « Information mensongère ou délibérément biaisée répandue par exemple (...) pour contredire une vérité scientifique établie », Journal officiel, 4 octobre 2018.

(3) Vassiliou, La e-santé, pour une meilleure qualité des soins, La e-santé en Europe, Les Dossiers Européens, Commission Européenne Mai-juin 2009, N° 17.

La e-santé et ses équivalents (télésanté, santé numérique, santé connectée, cybersanté), désigne tous les domaines où les technologies numériques sont mises au service de la santé et du bien-être :

- les applications et les objets connectés de santé et de bien-être : hygiène de vie, suivi de traitement, etc.
- les outils numériques au service des pratiques médicales, de l'information et de la prévention⁴ : systèmes d'informations, consultations et aides à distance, réalité virtuelle appliquée aux soins, intelligence artificielle, jeux vidéo éducatifs, etc.
- les outils numériques de formation en santé⁴ : MOOC (formations en ligne ouvertes à un large public), e-learning, etc.
- les blogs, réseaux sociaux et forums.

La **e-santé mentale et la e-psychiatrie** regroupent tous les outils numériques consacrés au bien-être, au mieux-être et aux soins psychiques.

Les mots de la e-santé

Les technologies de l'information et de la communication (TIC) correspondent à la combinaison de produits et de services qui capturent, enregistrent et affichent des données et des informations, par voie électronique.

Les systèmes d'information (SI) en santé contribuent à la coordination des soins au sein d'un établissement de santé (Systèmes d'information hospitalier (SIH)), Dossier patient Informatisé (DPI), ou d'un territoire de soins (Systèmes d'information partagée de santé).

La télémédecine regroupe 5 catégories d'actes médicaux à distance : téléconsultation, télé-expertise, télésurveillance, téléassistance et régulation médicale (ex : centre 15).

La télésanté intègre des services de suivi et de prévention des problèmes de santé dans un objectif principal de bien être (objets connectés, applications d'auto-mesure, plateformes web, réalité virtuelle, etc.). On distingue 3 types de dispositifs technologiques :

- **centrés usagers ou grand public** : m-health ou m-santé (« m » pour mobile), applications de santé mobiles, applications de santé web, objets connectés, réseaux sociaux (communautés d'utilisateurs), portail d'information de santé, etc.
- **centrés fournisseurs de soins** (établissements et professions de santé) : systèmes d'information hospitaliers internes, partagés, ou embarqués, dispositifs de télémédecine, etc.

- **centrés acteurs assurantiels, régulateurs publics et industriels** : outils génériques de la gestion de la relation client, du datamining (outils de fouille de données, qui peuvent être de très grands volumes, appelés Big Data), permettant la collecte, le stockage et le traitement de données massives de santé.

La e-santé en chiffres

41 millions d'utilisateurs de smartphones en France, dont 43 % ont des applications de santé⁵.

66 % des Français pensent que les outils digitaux permettront d'améliorer le parcours de soins⁶.

89 % des établissements de santé considèrent l'innovation digitale comme une priorité stratégique⁷.

En 2017 : 78 000 nouvelles applications de santé.

En 2018 : **325 000 applications mobiles en santé dans le monde** (doublement en 2 ans), dont plus de 10 000 relatives à la santé mentale⁸.

74 % des spécialistes de santé ne savent pas comment conseiller et orienter sur la e-santé les personnes et leurs proches⁹.

En Europe : 10 pays (22 %) déclarent mettre en place un système d'évaluation de la qualité, la sécurité et la fiabilité des dispositifs de e-santé¹⁰.

À qui s'adresse la e-santé mentale ?

Les outils de e-santé mentale s'adressent à toute personne souhaitant améliorer son bien-être ou ayant besoin de soin ou de soutien en cas de troubles ou de souffrance psychiques.

Utilisés à l'initiative de la personne ou pour un proche, ces outils peuvent aussi être prescrits ou conseillés en complément des soins et de l'accompagnement (ex : évaluation et suivi de symptômes, psychoéducation, suivi de thérapie, suivi de traitement, etc.).

(4) Ce domaine n'est pas abordé dans cette brochure.

(5) Medappcare et AG2R La Mondiale, Enquête IPSOS : Les français favorables à la labellisation des applications mobiles en santé, 2016.

(6) Odoxa, Baromètre, 2018.

(7) CNEH, L'innovation digitale dans les établissements de santé, 2018.

(8) Centre for Telepsychiatry www.psykiatriensyddanmark.dk

(9) www.mHealth-Quality.eu.

(10) C. Peterson, C. Hamilton, & P. Hasvold, From Innovation to Implementation : EHealth in the WHO European Region WHO Regional Office for Europe, 2016.

Le numérique : un effet bénéfique pour la santé mentale

La e-santé mentale, un outil pour développer sa citoyenneté

La e-santé mentale est une opportunité pour les personnes concernées par des problèmes de santé mentale d'accéder directement à de l'information sur les troubles psychiques, les traitements, les droits, etc. Le pouvoir d'agir¹¹ des personnes est facilité par cet accès plus large à des informations scientifiques, mais aussi, via les réseaux sociaux, à des témoignages personnels, des partages d'expériences et l'accompagnement par des personnes vivant des expériences similaires.

Les outils numériques peuvent faciliter l'orientation dans le parcours de soins et d'accompagnement, permettant, aux personnes qui le souhaitent, d'être actrices de leur santé.

Qualité de l'information

Parmi la multitude de sites en santé, il est souvent difficile de se faire une idée de la qualité de l'information fournie.

Un moyen de se repérer est de vérifier si ces sites correspondent aux critères de qualité de l'information en santé¹².

Internet, réseaux sociaux et applications mobiles : une aide pour la santé mentale

Internet

L'Internet santé est de plus en plus utilisé, y compris pour les questions de santé mentale¹³.

Son utilisation peut contribuer à diminuer l'isolement social par la consultation de blogs ou la participation à des forums ou des communautés de personnes concernées par des problématiques similaires, ou l'assistance en cas de crise (ex : par le recours à un chatbot¹⁴ de soutien psychologique disponible 24h/24).

De plus, la possibilité de s'exprimer anonymement ou sous pseudo, permet d'aborder des sujets délicats en se sentant en sécurité.

(11) Aussi appelé Empowerment ou empouvoirement, selon la traduction proposée par le Conseil national du numérique.

(12) Standard de l'information en santé du Service public d'information en santé (SPIS), www.sante.fr.

(13) P. Minotte, « Internet santé mentale », 2018, 36.

(14) Agent de dialogue : « Logiciel spécialisé dans le dialogue en langage naturel avec un humain, qui est capable notamment de répondre à des questions ou de déclencher l'exécution de tâches ». Journal officiel n° 0285 du 9 décembre 2018 texte n° 58.



Réseaux sociaux

Les réseaux sociaux ont modifié la manière de communiquer, en particulier chez les jeunes qui les utilisent de plus en plus pour décrire leur détresse. Par exemple, les jeunes expriment bien plus souvent leurs idées suicidaires sur les réseaux sociaux qu'en face-à-face avec leur réseau amical, leur famille ou des membres des professions de santé.

Sur les forums, des jeunes qui ont réussi à surmonter leurs difficultés psychiques partagent leurs expériences et en inspirent d'autres.

Les réseaux sociaux aident certaines personnes à développer un sentiment d'appartenance à une communauté, une entraide mutuelle. Ils peuvent favoriser des rencontres non virtuelles et des relations sociales positives, bénéfiques durant des périodes d'isolement. Cela contribue à une prise de conscience de leurs problèmes de santé mentale et à la recherche d'une aide psychologique ou des soins adaptés.

Ces espaces virtuels permettent l'expression et le partage de savoirs basés sur l'expérience, complémentaires des savoirs scientifiques présents sur internet.

Applications mobiles

Avec l'expansion des smartphones, de nombreuses applications ont vu le jour, notamment dans le champ de la santé mentale. Elles proposent :

- **des services pour maintenir son bien-être psychique** par le recours à des exercices de méditation, l'auto-mesure des émotions, ou encore l'observation de ses activités quotidiennes (sommeil, fréquence cardiaque, activité physique, etc.)
- **un soutien face aux détresses psychologiques**, en proposant une mise en relation avec un membre de l'entourage, des numéros d'urgence, des structures de soins ou d'accompagnement.



Vigilance : Questions à se poser avant d'utiliser un outil de e-santé (application, site, etc.)

- **Qui propose l'outil ?** Les Conditions générales d'utilisation (CGU) permettent d'identifier les développeurs (organisme public, professions de santé, association de personnes concernées par une problématique de santé ou leurs proches, société savante, assurance, mutuelle, firme pharmaceutique, initiative individuelle).
- **Qui finance l'outil ?** Les sources de financement sont-elles visibles ? Un outil présenté comme gratuit imposera la plupart du temps des contreparties (ex : bannières publicitaires ou revente des données personnelles). La politique de confidentialité du développeur doit détailler les mesures de protection des données personnelles.
- **L'information santé est-elle fiable ?** Les sources d'information sont-elles visibles, datées et vérifiables ? Est-il possible d'accéder aux sources de financements et aux déclarations d'éventuels liens d'intérêts des développeurs ?¹⁵
- **L'outil est-il pertinent ?** Une application ou un site développés selon une démarche participative, avec ou par des personnes concernées par des problèmes de santé mentale, aura plus de chance de répondre aux besoins des personnes.
- **L'outil est-il sécurisé ?** Certains outils nécessitent l'accès à la géolocalisation, la liste des contacts ou l'activation du microphone voire à la caméra. La politique de confidentialité du développeur doit détailler les mesures de protection des données personnelles.
- **L'outil est-il certifié ? Labélisé ?** Par qui ?
Selon certains labels certificateurs, des avis positifs nombreux (= 400-500) sont en faveur de la qualité d'une appli mobile¹⁶.

(15) cf. Standard de l'information en santé du Service public d'information en Santé (SPIS), <https://sante.fr>.

(16) Applications mobiles santé: les pièges à éviter, La Tribune, consulté le 24 janvier 2019.

Le numérique : un risque pour la santé mentale

Internet et les réseaux sociaux peuvent aider à comprendre ses problèmes de santé mentale ou apporter un soutien psychologique, mais un usage problématique peut aussi devenir source de mal-être. En effet, l'utilisation d'internet, des jeux vidéo ou des médias sociaux peut aller d'un engagement bénéfique jusqu'à des comportements compulsifs et apparemment addictifs qui peuvent devenir nocifs.

Actuellement, malgré d'importantes recherches et publications sur l'épidémiologie, les aspects psychologiques, la neurobiologie, les critères de diagnostic et le traitement, **il n'existe pas de définition normalisée d'une *dépendance* à internet, aux réseaux sociaux ou aux jeux vidéo. C'est pourquoi on parle plutôt d'utilisation *problématique* ou *excessive*.**

D'autres risques potentiels des outils numériques incluent : harcèlement, agression en ligne, encouragement d'actes de violence, intimidation, exposition non souhaitée ou non souhaitable à des contenus à caractère pornographique, (images, vidéos, sextos¹⁷...) ou violents et problèmes de confidentialité, en particulier chez les jeunes.

Internet et réseaux sociaux

Des forums et des blogs sont parfois utilisés pour partager des méthodes suicidaires, faire des pactes de suicide, ou promouvoir des conduites à risques (ex : restrictions alimentaires, prises de substances toxiques, prises de risques). Leurs contenus contribuent à la banalisation ou la glorification de ces conduites.

Les réseaux sociaux peuvent aussi générer des sentiments de doute sur sa propre valeur, de perte d'estime de soi et d'insatisfaction. Ainsi, consulter plusieurs heures par jour les réseaux sociaux exposerait davantage à des personnes postant des messages émotionnels, pouvant entraîner une accumulation de sentiments négatifs et une augmentation du vécu dépressif.

Par ailleurs, si les réseaux sociaux peuvent améliorer la communication entre personnes, ils ne diminuent pas pour autant le sentiment de solitude chez certaines. De même, une connexion électronique constante avec des messages positifs superficiels peut amener à un sentiment de décalage, d'isolement ou d'exclusion.

(17) Pratique consistant à envoyer des messages multimédias à caractère sexuel. Journal officiel n° 0282 du 5 décembre 2013 - texte n° 118.

Violence virtuelle

L'exposition à des médias violents (jeux, images, et vidéos) peut engendrer une augmentation de la peur et de l'anxiété, des comportements violents, des pensées agressives, et une insensibilisation à la violence dans le monde réel.

Si une personne est exposée de façon problématique à ce type d'images, l'entourage peut atténuer ces effets en augmentant l'exposition à des jeux vidéo prosociaux¹⁸, en discutant de la différence entre la violence à l'écran et dans la vie réelle, ou en promouvant des expériences civiques favorisant l'empathie.

Des ressources pour faire face à l'usage problématique des outils numériques sont proposées dans la rubrique « Quelques adresses utiles » de cette brochure.

Outils numériques : apports et limites

La e-santé mentale propose certaines réponses à la baisse de la démographie médicale, aux inégalités territoriales, aux difficultés d'accès aux soins, à la nécessité de l'apprentissage tout au long de la vie. Elle contribue au pouvoir d'agir des personnes, à l'auto-support et à l'entraide.

Mais les technologies numériques posent de nouveaux problèmes éthiques, cliniques et juridiques. Les professionnel·le·s de santé vont désormais se tenir à jour en continu des tendances et controverses technologiques, et de leur impact potentiel sur la santé mentale. Ils ont aussi intérêt à s'investir dans l'éducation à l'usage de ces nouveaux outils, en explorer l'utilisation chez les personnes accompagnées et être sensibles aux problèmes éthiques et cliniques qui peuvent survenir, concernant notamment la confidentialité, l'autonomie, la bienfaisance/non-malfaisance et les considérations juridiques.

Si certaines applications vont dans le sens d'une amélioration des soins de santé mentale, parmi les centaines d'applications disponibles, très peu ont fait l'objet d'études scientifiques rigoureuses montrant leur efficacité et leur fiabilité.

De plus, la plupart ne garantissent pas la confidentialité et la sécurité des données de santé collectées.

(18) Jeux mettant en avant des conduites d'aide envers autrui



Sécurité et validation scientifique ? Intérêt d'un label qualité ?

Actuellement, en France, il n'existe aucune structure officielle évaluant et labellisant les applications mobiles dédiées à la santé. Le secteur des applications est donc un marché ouvert et non régulé, pour lequel les développeurs n'ont aucune obligation de validation scientifique.

Pour aider au choix, deux sociétés privées proposent une labellisation d'applications mobiles de santé :

- **MedAppcare**, « organisme certificateur du mieux-vivre connecté », accrédité par le Comité français d'accréditation (Cofrac) en janvier 2019 (marque CertiLife).
- **DMD Santé**, « plateforme d'évaluation collaborative d'applications mobiles », créateur en 2015 du label européen *mHealth Quality*, validant la qualité d'applications mobiles de santé.

Leurs processus de certification proposent des évaluations relatives à l'éthique, la sécurité, la confidentialité des données, la validité scientifique et médicale des contenus, l'ergonomie, l'usage potentiel et la conformité juridique.

Développement de la e-santé mentale en France

La France a pris depuis 2010 les mesures d'une politique de santé numérique.

- *Le Référentiel de bonnes pratiques sur les applications et les objets connectés en santé*, (Haute autorité de santé, 2016) référence des grilles d'évaluation de la santé mobile en France et à l'international.
- Depuis 2016, la France est impliquée, via le CCOMS¹⁹, dans le projet européen eMEN.
- Le programme *Pluriannuel Psychiatrie et Santé mentale 2018-2023* de la HAS, cite la e-santé mentale comme axe de travail.
- La *Stratégie e-santé 2020* s'articule autour de 4 priorités :
 - développer la médecine connectée à travers un plan big data en santé,
 - encourager la co-innovation entre professionnels de santé, citoyens et acteurs économiques par le lancement d'appels à projets dédiés à l'e-santé ou le développement de *living labs*,
 - simplifier les démarches administratives (admission, prise de rendez-vous en ligne, etc.) à l'aide d'une plateforme numérique facilitant la consultation et la participation des usagers,
 - renforcer la sécurité des systèmes d'information en santé grâce à un plan d'action dédié.
- La *feuille de route Santé mentale et psychiatrie* (juin 2018), cite la promotion de la santé mentale 3.0 dans ses priorités.
- La stratégie nationale *Ma santé 2022* prévoit une « gouvernance forte pour accélérer le virage numérique et organiser une stratégie française en matière de e-santé », accompagnée d'un financement de la « transformation numérique » à hauteur de 500 millions d'euros.

(19) Centre Collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS, Lille).



Quelques points clés

- Les outils de la e-santé mentale sont un potentiel soutien à l'amélioration ou au maintien d'un mieux-être, et à la gestion quotidienne des troubles psychiques.
- L'usage des nouvelles technologies peut agir positivement sur les pratiques de soins et d'accompagnement.
- Les outils du numérique peuvent être une aide et un soutien qui vient compléter et non remplacer les interactions humaines nécessaires aux parcours de soins, d'accompagnement et de rétablissement.
- Une vigilance est nécessaire dans l'usage des outils de la e-santé mentale car ils ne garantissent pas tous des conditions suffisantes d'efficacité, de fiabilité, de sécurité et de confidentialité.

Élaboration de la brochure

Cette brochure a été rédigée par Déborah Sebbane et Margot Morgiève, en collaboration avec l'équipe du Psycom.

Déborah Sebbane est psychiatre, doctorante en santé publique, directrice adjointe du Centre Collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale - EPSM Lille Métropole (CCOMS) et impliquée dans le projet européen e-Santé Mentale eMEN.

Déclaration de liens d'intérêts : Aucun.

Margot Morgiève est chercheuse en sciences sociales de la santé mentale aux CHU de Montpellier et de Lille, à la F2RSM-Lille, au CCOMS, ainsi qu'à l'ICM & Cermes3-Paris.

Déclaration de liens d'intérêts: Membre du Conseil scientifique de DoctoConsult, participe en tant qu'investigatrice aux études CRAZY'APP, EMMA, EQUIME, ORIAS et SMART'TOC.

Quelques adresses utiles

Sites internet, blogs et associations

- **Association e-Enfance** - www.e-enfance.org
- **Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (CLEMI)**
– *La famille tout écran*, Conseils en éducation aux médias et à l'information - www.cleml.fr
- **Commission nationale informatique et liberté (CNIL)** - www.cnil.fr
- **École des parents et des éducateurs (FNEPE)** -
Jeu L'Educ'Ecrans: prévenir les parents de jeunes enfants des dangers de la surexposition aux écrans
www.ecoledesparents.org
- **Decodex**: outil développé par Le Monde, pour vous aider à vérifier les informations qui circulent sur Internet - www.lemonde.fr/vérification
- **France Assos santé** - www.france-assos-sante.org
- **Mon enfant et les écrans** - www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr

- **Non au harcèlement** - www.nonauharcèlement.education.gouv.fr
- **Observatoire de la parentalité et de l'éducation du numérique**
- www.open-asso.org
- **Promeneurs du net**, une présence éducative sur internet -
www.promeneursdunet.fr

Ligne d'écoute

- **Net écoute** - 0800 200 000

En savoir plus

- **Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)** –
www.semaines-sante-mentale.fr - Bibliographies en ligne *Santé mentale à l'ère numérique*
- **Centre collaborateur pour la recherche en santé mentale (CCOMS)** - www.ccomssantementalelillefrance.org (Projet eMen et eQume)
- **Haute autorité de santé (HAS)** - *Objets connectés en santé, un référentiel pour améliorer les bonnes pratiques*, HAS, 2016
- **Le Monde** - Decodex: Un guide pour vous aider à y voir plus clair dans les informations sur internet www.lemonde.fr

Sources

- IRDES, *La E-santé*, mars 2018
- HAS, *Programme Pluriannuel Psychiatrie et Santé mentale 2018-2023*, juin 2018
- Ministère des Affaires sociales et de la santé, *Stratégie e-santé 2020*, juillet 2016
- Ministère des Solidarités et de la santé. Feuille de route Santé mentale et psychiatrie, juin 2018
- Commission de la Santé Mentale du Canada, *Trousse d'outils pour l'adoption de services de cybersanté mentale* août 2018
- MesINFOS Santé, vers un blue button à la française, avril 2016

Le Psycom est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale.

Le Psycom édite 6 collections de brochures d'information :

- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Soins, accompagnements et entraide
- Droits en psychiatrie
- Santé mentale et...

psycom 

11, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14
facebook.com/psycom.org - @Psycom_actu
www.psycom.org - contact@psycom.org



Rédactrice en chef: Aude Caria (directrice, Psycom).

Rédaction: Déborah Sebbane (psychiatre, directrice adjointe, CCOMS), Margot Morgiève (chercheuse en sciences sociales de la santé mentale), Julia Savalli (chargée de communication Psycom) et Céline Loubières (chargée de mission Psycom)

Relecture: Xavier Briffault (sociologue CNRS, rattaché au CERMES3 - Centre de recherche, médecine, sciences, santé, santé mentale, société) et Joan Sidawy (créateur du blog « Comme des fous »).

Illustrations: AdobeStock (libres de droits).