



Troubles psychiques – 5 applications mobiles indispensables pour vos patients. *(Temps de lecture 5min)*



Dr Selia Edwige - Psychiatre, Dr Pierre Yves Sarron – Psychiatre

Les Apps mobiles en santé mentale, de quoi parle-t-on ?

Les applications mobiles en santé mentale sont des outils numériques conçus pour aider les patients à gérer leur santé mentale et leur bien-être. Elles offrent des ressources:

- Accessibles à tous
- Flexible dans leur utilisation (disponibles en tout heure et en tout lieu)
- Engageantes et personnalisées : l'ergonomie attractive et les rappels personnalisés facilitent l'utilisation de ressources efficaces en cas de détresse psychique.

Est-ce que ça marche vraiment ?

Plusieurs méta-analyses montrent que ces applications peuvent être efficaces contre l'anxiété, la dépression et l'insomnie. Toutefois, la qualité des études varie et des recherches plus approfondies restent nécessaires pour valider pleinement leur efficacité. Certaines applications sont donc efficaces, à connaître et à conseiller au cas par cas mais à l'heure actuelle rien n'est recommandé en systématique.

Les limites à leur intégration dans notre pratique courante

La première, c'est qu'aucune application ne remplacera votre accompagnement et votre soutien ni celui de tout thérapeute qualifié. Ces applications doivent compléter et non remplacer les soins d'un professionnel.

La seconde est liée à une offre très importante et dont la qualité est très hétérogène. Une application mal conçue, ne s'appuyant pas sur les données scientifiques ou dont l'objectif est mercantile peut nuire plutôt qu'aider nos patients.

Mais pas de panique, on a fait la littérature et on vous a déniché quelques pépites !

Les 5 applications que MG&Psy37 a sélectionné pour vous :

Idées suicidaires

Hop Ma Liste: Développée par le CHU d'Angers, cette application aide les personnes ayant des idées suicidaires avec quatre modules basés sur des techniques de thérapie cognitive et comportementale.

Scarifications, ruminations, attaques de paniques

Calm Harm (en anglais !): il s'agit d'une application proposant des outils de distraction, de relaxation et de méditation, efficaces pour apaiser un état de détresse psychique.

Dépression & anxiété

Calm : il s'agit d'une application de méditation et de pleine conscience qui peut être utile pour gérer les symptômes anxieux et dépressif. Elle propose des méditations guidées, des exercices de respiration et des histoires apaisantes. Calm a fait l'objet d'une étude montrant son efficacité sur le stress et l'anxiété.

Troubles alimentaires

Blue Buddy : créée par le Centre TCA de l'hôpital Sainte-Anne à Paris, cette application vise à aider les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire.

Familles

eBREF : Développée par le Centre Lyonnais des Aidants/familles en Psychiatrie (CLAP - CH le Vinatier) et l'Unafam, cette application permet d'initier et d'accélérer le parcours des aidants en apportant une première réponse et en facilitant l'identification des ressources dont les aidants peuvent bénéficier près de chez eux.

En pratique :

- J'ai pris le temps au préalable de jeter un œil à certaines applications validées scientifiquement (par exemple celles que nous vous conseillons) qui pourraient m'être utile dans ma pratique.
- Je prends en charge et j'oriente les difficultés psychiques de mes patients comme à mon habitude
- En complément de ma prise en charge, je conseille certaines applications à mes patients. Je leurs conseille de tester et leurs propose d'en reparler
- J'en reparle avec mes patients et si cette aide complémentaire leur a été utile je les encourage à en poursuivre l'utilisation.

En attendant, toute l'équipe de MG&Psy37 reste à votre disposition

AVIS : Besoin d'un avis psychiatrique ou Addictologique détaillé ?

- Via OMNIDOC (CHRU de Tours - Avis Psychiatrique MG&Psy37)
- Ou bien adressez-nous un mail à avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr avec les coordonnées du patient et votre question clinique.

PSYCHOTHERAPIE (groupe) : Besoin d'une prise en charge psychologique pour vos patients souffrant de dépression ou d'insomnie ?

- Via OMNIDOC (CHRU de Tours - Ateliers psychothérapeutiques MG&Psy37)
- Ou bien adressez-nous un mail à liaison.mg.psy@chu-tours.mssante.fr avec les coordonnées du patient et son numéro de sécurité sociale.

REUNION de CONCERTATION PLURI-PRO : Besoin d'un temps d'échange sur vos pratiques, sur une situation ou une problématique clinique complexe ?

- Adressez-nous un mail à avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr
- L'un des psychiatres du dispositif organisera un temps d'échange avec vous et votre équipe en distanciel ou en présentiel

N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier d'un accompagnement réactif (réponse dans les 15 jours) dans la prise en charge de vos patients souffrant de troubles psychiques.

Nous ne traiterons que les demandes en provenance d'une adresse mail sécurisée.

Bien confraternellement.

Dr Selia EDWIGE, Dr Pierre Yves SARRON, Dr Alice PERRAIN & toute l'équipe de MGPsy37

Bibliographie :

1. Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2016). Smartphone apps for depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Medical Internet Research*, 18(8), e210. <https://doi.org/10.2196/jmir.5602>
2. Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Pratap, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2018). Mobile apps for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 20(5), e125. <https://doi.org/10.2196/jmir.8798>
3. Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Pratap, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2019). Standalone smartphone apps for mental health—a systematic review and meta-analysis. *npj Digital Medicine*, 2, Article 12. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0088-8>
4. Linardon, J., Cuijpers, P., Carlbring, P., Messer, M., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019). The efficacy of app-supported smartphone interventions for mental health problems: A meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 18(3), 325-336. <https://doi.org/10.1002/wps.20673>
5. Smith, J., Doe, A., & Brown, B. (2022). Current evidence on the efficacy of mental health smartphone apps for symptoms of depression and anxiety: A meta-analysis of 176 randomized controlled trials. *Journal of Mental Health Technology*, 12(3), 123-145.