

# FUTURA

## L'innovation au chevet de la santé mentale

Podcast écrit par Thibault Caudron et lu par Adèle Ndjaki

Cette semaine, parlons de santé mentale. Une personne sur 4 sera concernée à un moment de sa vie par un trouble psychique et psychiatrique. Chez les jeunes de 18 à 24 ans, ils seraient 42 % à souffrir de dépression modérée à sévère selon une étude réalisée par l'université de Bordeaux. Ces chiffres, qui n'ont fait qu'augmenter depuis 2021, sont si inquiétants que le nouveau Premier ministre, Michel Barnier, a annoncé vouloir faire de ce sujet une « grande cause nationale en 2025 ». De son côté, l'Agence du Numérique en Santé a lancé un Grand Défi pour faire émerger des technologies numériques innovantes au service de la santé mentale et de la psychiatrie. Des solutions voient le jour grâce à l'expansion de ces technologies et, dans cette chronique de Futura Innovation, nous allons explorer leurs apports, leur efficacité et leurs limites, tant pour les professionnels de santé que pour les patients atteints de troubles mentaux.

[Le thème de Futura News décliné sur un style hip hop calme et positif.]

« Dès demain midi et pour 15 jours au moins, nos déplacements seront très fortement réduits », annonce le 16 mars 2020 le président de la République, Emmanuel Macron . Vont alors s'ensuivre des mois qui vont mettre à mal la santé physique mais aussi mentale de millions de personnes. Si la crise du Covid a malheureusement servi de catalyseur dans ce secteur, elle a aussi mis en lumière le fort potentiel d'outils numériques, comme la téléconsultation par exemple qui auparavant était plutôt expérimentale, mais qui s'est imposée rapidement comme un moyen efficace de maintenir le suivi des patients ce qui a d'ailleurs permis de lever des réticences sur son acceptabilité. De fait, souvent accusées d'être responsables de nouvelles addictions et d'une augmentation du mal-être des plus jeunes, la pandémie a pu démontrer les bienfaits des technologies numériques. D'autant plus qu'elles ont intégré de nombreux pans de la vie quotidienne, alors, beaucoup attendent désormais de pouvoir disposer des mêmes facilités dans le domaine de la santé mentale, notamment en termes d'accessibilité (24h/24 et 7j/7), essentielle en psychiatrie. Comme le souligne Arnaud Goulliart, consultant spécialisé dans le numérique et la santé, « *l'innovation ne doit pas être pensée que sous l'angle technologique* ». Il y a aussi la dimension organisationnelle : typiquement, la téléconsultation, permet de gagner du temps, de s'ouvrir à tous les publics, et même de lutter contre les déserts médicaux. L'innovation peut aussi être basée sur l'expérience et le savoir de personnes qui ont vécu ou vivent avec des maladies psychiques. Dans ce cas, elle peut, par exemple, reposer sur un système de pair-aidance, donc d'entraide entre personnes souffrant ou ayant souffert d'un même trouble. C'est notamment l'ambition de Tuki, la première application communautaire francophone privée, anonyme et modérée, dédiée à la santé mentale et à l'entraide entre pairs.

Mais faisons un focus sur l'histoire entre le numérique et la santé mentale. Tout a commencé par le bien-être émotionnel, certainement parce que c'est le sujet le plus transversal et le moins sensible. Par exemple, l'application américaine de méditation et de relaxation Calm a été téléchargée 150 millions de fois depuis sa création en 2012, et sa cousine française, Petit Bambou, est disponible en 6 langues et compte 11 millions d'utilisateurs. Puis le marché a commencé à gagner en maturité et en diversité au fur et à mesure que les discussions autour de la santé mentale se démocratisaient et que les technologies offraient de nouvelles possibilités. Mais le numérique permet aussi d'améliorer la prévention et la détection de certains maux, ce qui peut permettre d'aiguiller le patient vers un professionnel dédié, que ce soit par le biais de la gamification avec la start-up Tricky ou par le développement de chatbots intelligents pouvant interagir directement avec le patient, comme c'est le cas pour l'application Mon Sherpa. Le sujet de la santé mentale commence aussi à se frayer un chemin dans le monde du travail, parfois responsable de certaines pathologies. L'application Moodwork accompagne ainsi les salariés dans cette démarche avec des outils d'auto-diagnostic pour analyser leur situation, des formations en ligne et un accompagnement personnalisé avec des psychologues et spécialistes.

*[Une musique dans un style similaire à la première, sur une autre mélodie.]*

Les thérapies peuvent désormais utiliser le numérique pour aider au traitement de certains symptômes précis, comme la réalité virtuelle qui stimule certaines zones du cerveau du patient et qui peuvent ainsi reproduire des effets quasi-similaires à ceux de certains médicaments. C'est le cas par exemple d'Hypno VR, une solution d'hypnose certifiée ISO 13 485 qui permet de libérer les capacités du cerveau pour traiter la douleur et l'anxiété, en limitant la prise de sédatifs et d'analgésiques. D'ailleurs, les objets connectés sont également de plus en plus présents dans le monde de la santé mentale avec des possibilités d'observation et d'action en temps réel. Et plus surprenant, bien que pas moins utiles, les crypto-monnaies permettraient, elles, de modifier certains comportements avec des motivations financières. Bliss, par exemple, est une application de bien-être qui rémunère ses utilisateurs avec de la cryptomonnaie lorsqu'ils effectuent des exercices respiratoires. Et ce n'est que le début, puisque bien d'autres technologies sont explorées pour aider la santé mentale, comme la reconnaissance vocale ou des expressions faciales pour donner des indications sur l'état d'un patient. Reste néanmoins à faire le tri dans toutes les offres existantes, il peut-être très difficile de s'y retrouver et de choisir des solutions validées scientifiquement. Autre sujet très important : l'accessibilité à toute personne atteinte d'un trouble mental, quel que soit son milieu social. Les personnes les plus en souffrance sont également les plus vulnérables socialement et les plus précaires. Or, la plupart des dispositifs proposés sont payants. Autant de conditions pour une diffusion massive de ces outils qui améliorent le suivi des patients, facilitent l'accès aux soins et développent une nouvelle vision de la santé mentale.

C'est tout pour cet épisode de Futura Innovation, rédigé par Thibault Caudron. Pour ne pas manquer nos futurs épisodes, abonnez-vous dès à présent à Futura News, et si vous le pouvez, laissez-nous une note et un commentaire sur vos apps d'écoute préférées. Cette semaine, je vous invite à découvrir notre épisode de Futura SANTÉ dans lequel Emma Hollen vous donne 3 astuces pour éviter le coup de blues hivernal. Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée et je vous dis à la prochaine dans Futura INNOVATION.

