

ÇA M'INTÉRESSE | Santé

*Santé mentale*  
**ces applis qui aident vraiment**

Envie d'apaiser son stress, de soigner sa déprime, de combattre l'insomnie... Des applis nous proposent leur soutien, avec l'avantage d'être toujours disponibles et plus abordables qu'une consultation psy. Voici celles qui ont fait leurs preuves.

PAR ÉMILIE GODINEAU



**S**il existait quelques applications de santé mentale (proposant surtout de la méditation) avant le Covid, la pandémie et les confinements ont été des accélérateurs. La première a accru les états de stress et d'anxiété, les seconds ont motivé l'essor des téléconsultations et applis pour prendre soin de soi. «Les outils numériques\* ont l'avantage d'être disponibles tout le temps, explique Geoffrey Kretz, membre de Mental-Tech, collectif dédié à l'émergence de solutions numériques en santé mentale. De plus, le fait d'être anonyme derrière son écran rend parfois la démarche plus facile pour certains qu'une consultation.»

**Pour combattre anxiété et dépression**

**JARDIN MENTAL (EX-MON SUIMI PSY)**

Le développement de cette appli a été financé par l'agence régionale de santé (ARS) Ile-de-France. Destinée à ceux qui veulent faire le point sur leur santé

mentale comme à ceux qui sont suivis par un psy, elle propose de noter chaque jour ses pensées et émotions, les médicaments pris, les objectifs que l'on se fixe... Des outils d'analyse permettent ensuite de visualiser son état et son évolution. On peut partager ces données avec son psy pour faciliter et améliorer la prise en charge. *Gratuite.*

**MINDY**

Imaginée pendant la crise sanitaire et lancée en 2022, elle propose de surmonter ses angoisses et son mal-être grâce aux thérapies cognitives et comportementales (TCC). Il s'agit d'identifier les pensées qui font souffrir, puis de s'entraîner à penser et agir de façon différente. L'appli comprend des séances vidéo sur des thèmes variés (amour, travail, santé...), des exercices d'écriture pour faire le point et progresser, des routines quotidiennes pour améliorer son humeur... *Essai gratuit de 7 jours, puis 49,99 €/semestre ou 79,99 €/an.*

**FEEL**

Lancée en janvier dernier, elle s'adresse aux personnes qui souffrent de dépression légère ou modérée. Conçue en collabo-

ration avec des psychiatres, l'appli comprend des articles pédagogiques (gratuits) pour mieux comprendre la maladie, des exercices cognitifs pour apprendre à gérer ses émotions et se libérer des pensées négatives, ainsi que des exercices comportementaux pour adopter des habitudes positives. *Essai gratuit de 2 semaines, puis 9,99 €/mois ou 29,99 €/6 mois.*

**Pour lutter contre le stress et l'insomnie**

**PETIT BAMBOU**

Créée il y a presque dix ans, c'est la première application de méditation en France : 1 Français sur 10 l'a déjà téléchargée. Riche de plus de 130 programmes, chacun comptant en moyenne 10 séances de méditation, elle s'enrichit régulièrement. Les thèmes : sommeil, lâcher-prise, confiance en soi, audace, libération mentale, résistance face aux difficultés... L'outil de cohérence cardiaque et 4 programmes (découverte de la respiration, découverte de la méditation...) sont gratuits. *Accès complet : 6,99 €/mois ou 240 € à vie.*

STOCK/GETTY IMAGES PLUS, BENJAMIN HUCKER

### CALM

Lancée en 2012 et élue appli de l'année par Apple en 2017, elle est surnommée « l'application la plus heureuse du monde ». Traduite en sept langues, elle propose des séances de méditation, des exercices de respiration, des musiques pour dormir et des sons de la nature. *Essai gratuit de 7 jours, puis 11,99 €/mois ou 39,99 €/an.*

### HEADSPACE

Son mantra : stressez moins, dormez plus et prenez votre dose de bonheur quotidien. Revendiquant 70 millions d'utilisateurs dans le monde, cette appli comprend des programmes de méditation variés (réduire son anxiété, gérer ses émotions, manger en pleine conscience, renforcer l'estime de soi...), des contes et musiques pour s'endormir, ou encore des techniques pour booster sa concentration et sa créativité. *Essai gratuit de 2 semaines, puis 12,99 €/mois ou 57,99 €/an.*

## Pour décrocher des addictions

### KWIT

Lancée il y a douze ans et validée par l'OMS (Organisation mondiale de la santé), elle vise les personnes qui désirent arrêter de fumer ou craignent de s'y remettre. Son objectif : rendre le sevrage tabagique ludique. L'appli permet de visualiser ses progrès (argent économisé, durée de vie gagnée, goût retrouvé, impact environnemental réduit...) et de développer des stratégies en cas d'envie de fumer (exercices de respiration, messages de motivation, invitation à boire de l'eau...). Une partie est gratuite et une autre accessible sur abonnement. *Accès complet 9,99 €/mois ou 59,99 €/an.*

### SOBERO

Petite sœur de Kwit, née en 2023, cette appli est destinée aux personnes (non alcoolo-dépendantes sévères) qui souhaitent réduire ou arrêter leur prise d'alcool. On y trouve un suivi de sa consommation, des activités pour mieux comprendre sa relation à l'alcool, un groupe de soutien et un chat avec des experts. *59,99 €/an.* ●

\* Disponibles sur Google Play et AppStore.



**Geoffrey Kretz**  
Membre fondateur  
de MentalTech, créateur  
des applications  
Kwit et Sobero

### « LA PRÉSENCE D'UN COMITÉ SCIENTIFIQUE EST UN GAGE DE SÉRIEUX »

#### Comment reconnaître une bonne appli ?

Il faut regarder la note moyenne et le nombre d'avis (une bonne note avec peu d'avis n'est pas fiable). La fréquence des mises à jour est également importante : une appli doit évoluer avec le retour des utilisateurs et les nouvelles connaissances. On peut aussi rechercher la présence d'une « politique de confidentialité » claire et sérieuse et d'un comité scientifique. Enfin, monespacesante.fr recense les applications de qualité, mais aucune en santé mentale, pour l'instant. Les démarches pour y être référencé, que nous sommes en train de mener pour Kwit, sont longues et complexes.

#### Y a-t-il un risque de surdiagnostic ?

En Europe, le domaine médical est encadré et il y a peu de risques.

Aux États-Unis, en revanche, il y a eu des dérives avec des plateformes dispensant des médicaments, dont des antidépresseurs, vendus trop largement.

