



Feel, l'application d'auto-thérapie pour sortir de la dépression grâce aux TCC

Feel est une application d'auto-thérapie, destinée aux patients souffrant de **dépression légère à modérée**. Il s'agit d'un soutien numérique qui aide les utilisateurs et les utilisatrices à aller mieux, pas à pas.

Elle répond aux besoins des Français ne pouvant accéder à une thérapie à cause des délais d'attente, par peur du jugement des autres ou pour des raisons financières.

Basée sur **les thérapies cognitives et comportementales** (TCC), l'application peut également constituer un complément à la thérapie pour les patient(e)s souhaitant rester actifs entre deux séances.

Trois psychiatres ont travaillé sur les contenus proposés, qui permettent une progression en toute autonomie avec des exercices quotidiens sous trois axes :

- Comprendre sa maladie («psycho-éducation») ;
- Multiplier les activités bénéfiques ;
- Mieux gérer ses émotions.

LIENS UTILES

[Télécharger l'application](#)

[AppStore](#)

[Playstore.](#)

CONTACTS PRESSE

[Etienne Richet](#)

07 85 89 64 57

[Alexandre Boisseau](#)

06 50 71 45 42

[Cécile Comtet](#)

07 72 66 77 91

DONNEES CLES

- Equipe de 7 personnes
- 18% des Français.e.s montrent des signes d'un état dépressif (source : DREES, Santé Publique France)
- 74% des patients ayant suivi une TCC numérique présentent une amélioration cliniquement significative (source : Psychological medicine, 2019)
- 69% des « beta testeurs » de l'application ont obtenu un meilleur score de santé mentale après deux semaines d'utilisation
- Plus de 60 articles détaillés de psychoéducation

DATES CLES

- Début 2024: lancement de Feel
- Avril 2024 : près de 500 inscrits

DIRIGEANT / PORTE PAROLE

David Callegari – Cofondateur



Âgé de 44 ans, David a lancé et développé deux entreprises dans le secteur des énergies renouvelables, dont In Sun We Trust, revendu au leader européen Otovo en 2021.

Après avoir vu les maladies mentales se multiplier dans son entourage après le Covid, David a eu l'idée d'une application pour accompagner les patients dépressifs. En regardant les solutions qui existaient sur le sujet, le manque d'ergonomie et le coût élevé de celles-ci lui ont donné envie de sauter le pas.

Il a décidé de créer une application disponible facilement, accessible pour tous et à un coût abordable.