



# Évaluation d'applications mobiles de santé mentale des jeunes

Fondé sur le rapport « A Framework for Evaluation of Mobile Apps for Youth Mental Health » de Yuri Quintana (Ph. D.) et de John Torous (M.D.)

Commandité par



**Objectif avenir** RBC

Recherches par



# Table des matières

---

Introduction 03

En quoi les applis de santé mentale peuvent-elles être utiles ? 04

Quelles caractéristiques doit-on rechercher dans une appli de santé mentale ? 05

Comment aider un ami dans le besoin ? 08

Ressources additionnelles 10



# Introduction

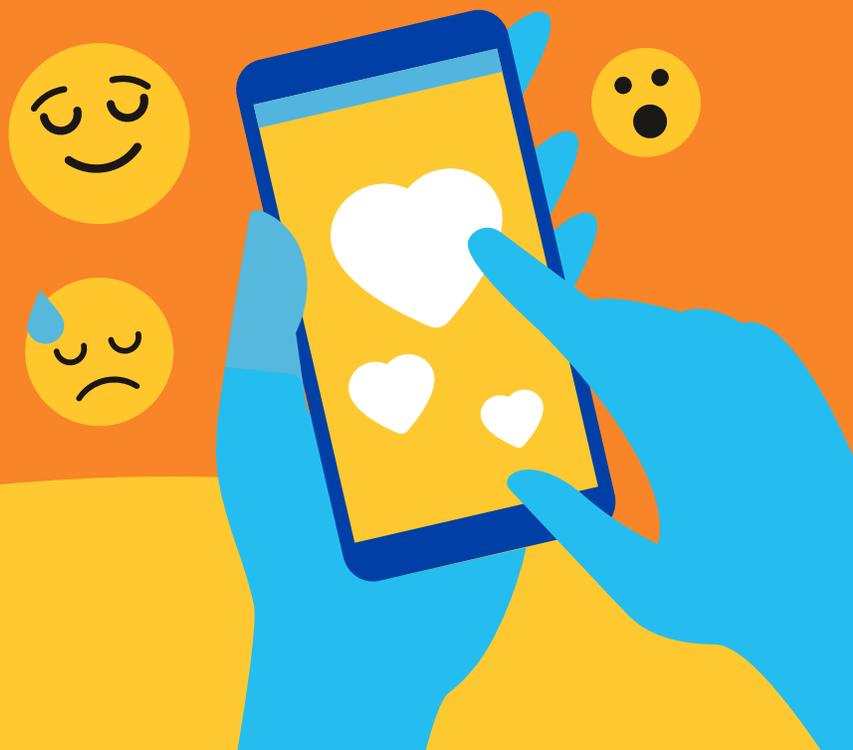
---

Vous êtes aux prises avec des problèmes de santé mentale ? Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul. Beaucoup de jeunes luttent contre des obstacles comme la dépression, l'anxiété, les troubles de l'humeur et la dépendance aux drogues et à l'alcool. Ces difficultés peuvent avoir une incidence considérable sur votre comportement à la maison, à l'école et avec vos parents et amis.

Heureusement, il existe du soutien et des traitements qui peuvent vous faire du bien ou vous aider à mieux gérer vos symptômes. Avez-vous déjà pensé à utiliser votre téléphone pour trouver de l'aide ? (Et pas seulement pour publier sur Instagram ou regarder

le dernier défi TikTok.) Il existe des applications conçues pour offrir du soutien aux gens devant composer avec des problèmes de santé mentale.

Mais comment savoir quelles applis mobiles fonctionnent réellement ? Et lesquelles vous conviennent ? Nous avons collaboré avec le Homewood Research Institute pour créer un guide qui vous aidera à comprendre comment les applis de santé mentale peuvent s'intégrer à votre quotidien et vous faire du bien.



# En quoi les applis de santé mentale peuvent-elles être utiles ?

En santé mentale, les médicaments, la thérapie par la parole et le soutien par les pairs sont les traitements auxquels on pense en premier. Ce sont assurément des stratégies importantes de gestion des symptômes, mais que faire en l'absence de telles sources de soutien ? Peut-être vous a-t-on placé sur une liste d'attente ou êtes-vous en situation de crise entre deux séances ?

Il existe des applis pour pratiquement n'importe quel problème de santé psychologique. Certaines vous permettent d'envoyer des textos à un conseiller lorsque vous êtes en crise, d'autres font le suivi du nombre de jours passés sans consommer la substance à laquelle vous êtes dépendant, tandis que d'autres, encore, établissent une liste de contacts que vous pouvez joindre d'un simple bouton dans les moments de détresse.

Les applis de santé mentale peuvent être utilisées seules ou en complément. Par exemple, si vous souffrez d'un trouble de l'humeur, vous pourriez télécharger une application qui fait le suivi de votre état d'esprit et une autre qui vous permet d'avoir accès à un thérapeute en cas d'urgence.

Vous pouvez même combiner ces applis aux traitements prescrits par votre médecin ou thérapeute. N'hésitez pas à leur demander des suggestions ; de nombreux médecins et thérapeutes considèrent les applis comme d'excellents outils à utiliser entre les séances.



# Quelles caractéristiques doit-on rechercher dans une appli de santé mentale ?

Vous ne savez pas quelles applis télécharger ? Voici quelques questions qui vous aideront à trouver la bonne :



1

## À quoi doit servir l'appli ?

De quels troubles mentaux souffrez-vous ? Il existe des applis spécialement conçues pour les jeunes qui souffrent de dépression, d'anxiété, de troubles de l'humeur, de toxicomanie ou d'idées suicidaires. Trouver une application qui s'attaque à des problèmes précis peut vous aider à obtenir un traitement ciblé.

2

## Qui a développé l'appli ?

Cherchez une appli qui repose sur des méthodes éprouvées en santé mentale. Des spécialistes en santé mentale ont-ils contribué à son développement ? Si c'est le cas, elle sera probablement plus efficace.

# 3

## Existe-t-il des preuves que l'appli donne les résultats annoncés ?

Toutes les applis de santé mentale indiquent de quelle façon elles peuvent améliorer votre vie. Des données ou des recherches appuient-elles ces hypothèses ? Cherchez des applis dont l'efficacité a été démontrée par des spécialistes qualifiés en santé mentale ou des preuves scientifiques.

# 4

## Quand a-t-elle été mise à jour pour la dernière fois ?

Les recherches et les recommandations en matière de santé mentale changent. Si la mise à jour d'une appli remonte à plus de deux ans, elle pourrait ne pas tenir compte des meilleures pratiques médicales actuelles. Cherchez une application soumise à de fréquentes mises à jour.



# 5

## Avez-vous le contrôle de vos propres données ?

Le partage de vos données de santé mentale est un acte de confiance. Vous devez savoir qui aura accès à ces données et comment elles seront utilisées. Pouvez-vous supprimer vos données de l'appli et de ses serveurs si vous décidez de la désinstaller ?

# 6

## La sécurité de vos données est-elle assurée ?

Avant de vous inscrire, lisez la politique de protection des renseignements personnels de l'appli pour vérifier si la façon de protéger, de chiffrer et d'utiliser vos données est acceptable pour vous.

# 7

## La confidentialité de vos données est-elle assurée ?

Les applis peuvent parfois partager des données anonymes sur l'utilisateur à des tiers. Assurez-vous de lire les petits caractères afin de savoir comment vos données seront utilisées et de déterminer si vous êtes à l'aise avec cette utilisation.

# 8

## Pouvez-vous vous le permettre ?

Bien que de nombreuses applis de santé mentale soient gratuites, certaines exigent des frais d'abonnement ou offrent la possibilité d'effectuer des achats intégrés à même l'appli. Avant de télécharger l'appli, assurez-vous de connaître ces frais.



# 9

## Pouvez-vous la personnaliser ?

Une fois que vous avez commencé à utiliser l'appli, êtes-vous en mesure de la personnaliser en fonction de vos besoins ? Par exemple, vous ne voulez pas d'une appli pour l'anxiété qui vous recommande constamment des solutions pour l'angoisse sociale alors que vous ne ressentez aucune anxiété en situation sociale.

# 10

## Est-elle facile à utiliser ?

Certaines applications sont mieux conçues que d'autres. Si l'utilisation de l'appli est déroutante, vous serez moins enclin à y avoir recours. Trouvez une appli dont la conception et le contenu vous plaisent.

# Comment aider un ami dans le besoin ?



Que pouvez-vous faire pour aider un ami dans le besoin ?  
[Jack.org](http://Jack.org), partenaire d'[Objectif avenir RBC](http://Objectif avenir RBC), a créé un guide intitulé [Être là](#) qui comprend cinq règles d'or :



Dis ce que  
tu vois



Montre que  
tu tiens à la  
personne



Écoute  
activement



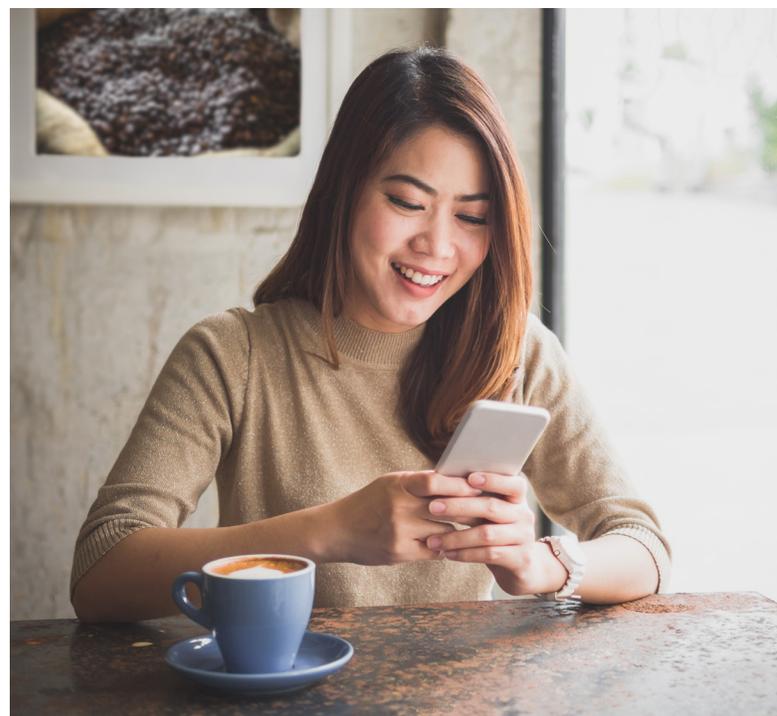
Reconnais  
ton rôle



Orientes la  
personne  
vers de  
l'aide

## Communiquer, montrer un soutien et écouter

Beaucoup de jeunes aux prises avec un problème de santé mentale se sentent dépassés, seuls et incompris. Si vous pensez qu'un jeune de votre entourage ne va pas bien, prenez les devants et demandez-lui comment il se sent. Ce peut être un simple échange, sans jugement ni supposition, dans lequel vous lui dites avoir remarqué un changement dans son attitude. Montrez-lui que vous vous souciez de lui. Vous pourriez, par exemple, lui prêter vos notes de cours, manger avec lui ou lui demander tout simplement ce que vous pouvez faire pour l'aider. Ensuite, écoutez attentivement ce qu'il vous dit.



## N'oubliez pas que vous n'êtes pas un spécialiste en santé mentale

Même si vous pouvez soutenir un ami, vous n'êtes ni un spécialiste ni un professionnel de la santé. N'oubliez jamais votre rôle. Aidez votre ami à s'intégrer à la collectivité ou à trouver le soutien professionnel dont il pourrait avoir besoin.

Ce ne sont pas tous les jeunes qui se sentent à l'aise de dire à leurs parents qu'ils ont des problèmes. Si vous le pouvez, demandez l'aide d'un conseiller d'orientation ou d'un adulte de confiance pour trouver des ressources communautaires qui pourraient l'aider – des séances de thérapie de groupe aux programmes publics qui offrent des conseils gratuits.

Vous pouvez également aider votre ami à trouver les applis de santé mentale appropriées et l'aider à les utiliser. S'il se sent épuisé ou désemparé, il pourrait ne pas être en mesure de faire les recherches qui lui permettraient de trouver les bonnes applications. C'est là que vous pouvez intervenir. À l'aide des questions de la section 2, évaluez les applis sur le marché. Lesquelles semblent les plus efficaces ? Faites une liste pour votre ami, puis encouragez-le à les essayer.



Si votre ami a des idées suicidaires, vous pouvez lui suggérer de télécharger une application qui avertirait quelques personnes choisies lorsque ces idées font surface. Proposez-lui d'ajouter votre nom à cette liste et agissez rapidement si vous recevez une alerte.



Si votre ami utilise une appli de thérapie cognitivo-comportementale qui suggère des activités à faire pour lui changer les idées, offrez-lui de l'accompagner. Certaines applis peuvent suggérer de sortir faire une promenade ou de passer du temps avec des amis : offrez-lui de marcher avec lui ou de rassembler un groupe d'amis pour aller voir un film.

**Le plus difficile pour quelqu'un qui tente d'aider une personne aux prises avec des problèmes de santé mentale est de ne pas savoir si ses efforts aideront et d'avoir peur de commettre un faux pas.**

Heureusement, grâce aux méthodes éprouvées des applis de santé mentale développées par des experts, vous avez de l'aide.

Cela dit, comme pour la plupart des problèmes de santé, il y aura de bons et de mauvais moments. Bien que les applications ne soient pas la solution à tout, elles peuvent contribuer à alléger les mauvaises journées et même à accroître le nombre de bonnes journées.

# Ressources additionnelles



Consultez ces autres ressources, dont la plupart sont soutenues par RBC Fondation conformément à notre engagement à l'égard du bien-être mental des jeunes dans le cadre d'Objectif avenir RBC (veuillez noter que cette liste n'est pas exhaustive) :

**Envoyez un texto à une ligne d'assistance ou parlez à un conseiller (proposé par Jeunesse, J'écoute):**

- Enfants et jeunes : Envoyez PARLER au 686868 ou appelez le : 1-800-668-6868
- Adultes : Envoyez MIEUX au 741741

**Mettez fin à la stigmatisation, participez au changement ou apprenez à être là pour quelqu'un:**

- Norme nationale sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire : <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/norme-etudiants>
- Rejoignez le mouvement Jack.org: <https://jack.org/rejoignez-le-mouvement>
- Connaissez-vous quelqu'un qui pourrait avoir des problèmes de santé mentale? Apprenez à être là pour eux: <https://etrela.org/Page-d-accueil>

**Trouvez un soutien professionnel dans un centre de services intégrés pour les jeunes près de chez vous :**

National

- ACCESS Esprits ouverts: <https://accessopenminds.ca/fr/trouver-un-site>

Alberta

- The Alex Youth Health Centre: <https://www.thealex.ca/youth-health-centre>

Colombie britannique

- Foundry BC: <https://foundrybc.ca/find-a-centre>

Manitoba

- Norwest Co-op Community Health Youth Hub: <https://norwestcoop.ca/locations/youth-hub>

Nouveau-Brunswick

- Le gouvernement du Nouveau-Brunswick (La Prestation des services intégrés): <https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/psi.html>

Nouvelle-Écosse

- Phoenix: <https://phoenixyouth.ca/services>

Ontario

- L'initiative des carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario: <https://youthhubs.ca/fr/sites>

Québec

- Aire Ouverte: <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte>

Si vous ne voyez pas votre province ci-dessus, c'est parce que le modèle n'existe peut-être pas encore dans cette province. RBC travaille activement avec d'autres fondations et organisations sans but lucratif au Canada pour donner vie à ce modèle dans d'autres juridictions à l'échelle nationale.

# Être là

Pour en savoir plus, visitez **Etrela.org**

L'information transmise par Objectif avenir RBC vise à faire connaître aux jeunes certains des services et programmes qui leur sont offerts en vue d'améliorer et de préserver leur bien-être mental personnel.

Objectif avenir RBC est un engagement de 500 millions de dollars sur dix ans pour aider les jeunes Canadiens à se préparer aux emplois de demain.

Vous éprouvez des problèmes de santé mentale ? Vous avez des pensées ou comportements suicidaires ? Pour votre sécurité, appelez un service d'assistance, le service 911 ou le service des urgences ou encore rendez-vous à la salle d'urgence la plus proche pour obtenir de l'aide.

Source: Quintana, Y, Torous, J. Cadre pour évaluer les applications mobiles de santé mentale pour les jeunes. Rapport de l'Institut de recherche Homewood, Guelph, Ontario, Canada, 20 mai 2020. Disponible sur URL: <https://hriresearch.com/2020/06/09/a-framework-for-rigorously-evaluating-digital-mental-health-tools/> (Recherche soutenue par RBC Fondation).

Pour en savoir plus sur l'appui de Objectif avenir RBC sur le bien-être mental des jeunes, veuillez visiter : <https://www.rbc.com/dms/entreprise/objectifavenir/amelioration-du-bien-etre-mental.html>

Le présent article vise à offrir des renseignements généraux seulement et n'a pas pour objet de fournir des conseils juridiques ou financiers, ni d'autres conseils professionnels. Veuillez consulter un conseiller professionnel en ce qui concerne votre situation particulière. Les renseignements présentés sont réputés être factuels et à jour, mais nous ne garantissons pas leur exactitude et ils ne doivent pas être considérés comme une analyse exhaustive des sujets abordés. Les opinions exprimées reflètent le jugement des auteurs à la date de publication et peuvent changer. La Banque Royale du Canada et ses entités ne font pas la promotion, explicitement ou implicitement, des conseils, des avis, des renseignements, des produits ou des services de tiers.