Dans un contexte de souffrance psychique, Internet est-il ressource ?
Est-il un moyen de communication facilitant ou isolant ?

Quelle a été notre démarche ? Un groupe régional de réflexion autour de la e-santé mentale

L'accès à Internet est aujourd'hui facile, simple et rapide. Sur ordinateur, tablette ou Smartphone, l'accès aux informations peut être riche et varié. Le développement de ces technologies est aujourd'hui essentiel à l'accompagnement des personnes en souffrance, notamment les plus jeunes, tant Internet est devenu le moyen le plus simple et le plus rapide pour la recherche d'informations.

Mais nous savons aussi qu'Internet peut être source d'informations erronées voire inadaptées ou encore anxiogènes. Il est possible d'imaginer combien, lorsque les personnes sont en souffrance et vulnérables, l'impact de ces informations peut provoquer de nouvelles inquiétudes et être propice à un repli plus important encore (forum). Pourtant certains contenus nous paraissent bienveillants et à même d'orienter les personnes sans les stigmatiser comme le Psycom qui travaille à mieux comprendre les troubles psychiques, leurs traitements et l'organisation des soins psychiques.

Face à ces enjeux, nous sommes tous (professionnels, proches, usagers…) concernés et amenés à nous interroger sur la qualité et l'efficacité de ces outils, leurs indications, leurs bénéfices ou encore les théories sur lesquelles ils se fondent.

Aussi, en 2018, le CreHPsy a initié un groupe régional de réflexion autour de la e-santé mentale afin d'accompagner à l'usage de ces diverses technologies. Nous avons ainsi constitué une base de ressources non exhaustive de sites, d'applications mobiles, de serious game, d'illustrations qui favorisent selon nous le mieux-être des personnes, les aident à gérer leurs symptômes, soutiennent une démarche de déstigmatisation et permettent de gagner en autonomie et en pouvoir d'agir.

L'ensemble de ces outils numériques, avec leurs intérêts et leurs limites, leur apporte des informations, les aide à développer des compétences d'autogestion et à éviter les rechutes. Souvent accessibles aux plus avertis, ces dispositifs numériques le sont également grâce aux informations communiquées entre pairs.