

**Optimisons la prise en charge des patients en
santé mentale en tirant parti d'une intégration
stratégique des outils numériques**

**Par Lukenga Maria-pascale - Psychologue Clinicienne et
Assistante Doctorante à l'Université de Mons**



PLAN DE PRÉSENTATION

1 Introduction

2 Les 3 grands défis de la prise en charge en santé mentale

3 Les avantages de l'intégration des outils numériques

4 Les avantages de l'implication du patient dans l'élaboration de ces interventions

5 Méthodes pour intégrer l'expertise du patient dans la conception des interventions numériques

6 Le co-design des outils numériques en santé mentale

7 Conclusion

1. INTRODUCTION

Quelques chiffres :



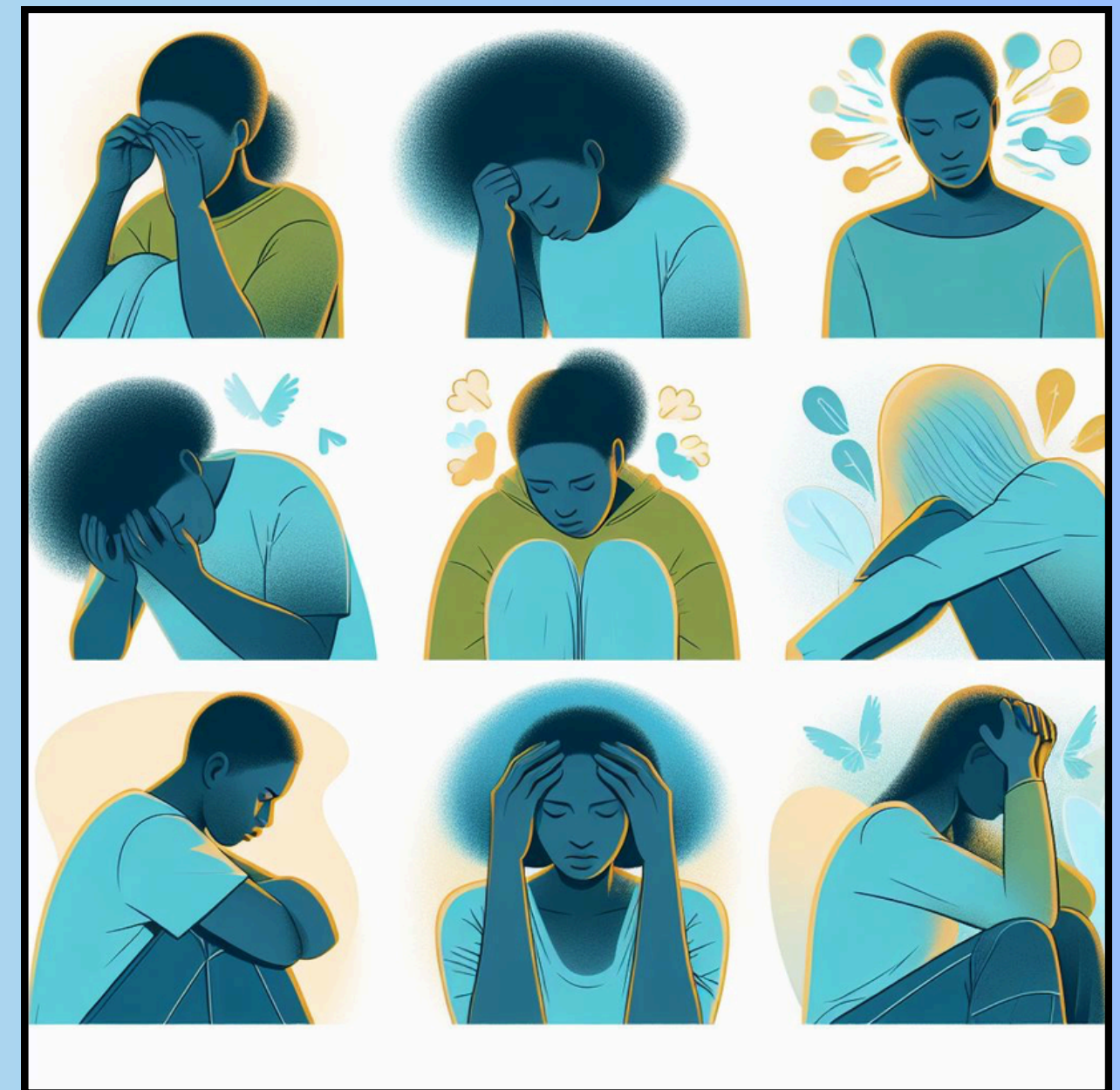
37 % des belges ont souffert de troubles émotionnels ou psychosociaux, tels que l'anxiété et la dépression, au cours des 12 derniers mois



En europe, le taux atteint 59% dans la tranche d'âge des jeunes de 16-24 ans



41 % de ces personnes, en quête de soins pour surmonter leurs difficultés ne parviennent pas à accéder à un spécialiste en santé mentale



2. LES 3 GRANDS DÉFIS DE LA PRISE EN CHARGE EN SANTÉ MENTALE

Defi n°1 : l'accès au soin

- Manque de professionnels
- Longs délais d'attente
- Barrières géographiques
- Barrières financières
- Manque d'information sur les soins disponibles...



Défi n° 2 : l'adéquation du soin à la problématique

- Parcours de soins complexes ou inefficaces
- Manque de formation des professionnels
- Mauvais diagnostic
- Facteurs culturels et/ou linguistiques non considérés...



Défi n°3 : l'engagement et la motivation des usagers

- Tabous et honte autour de la maladie mentale
- Auto-stigmatisation
- Peur du rejet
- Expériences négatives antérieures,
- Sentiment d'être incompris ou mal pris en charge
- Doutes sur l'efficacité des traitements...



3. LES AVANTAGES DE L'INTÉGRATION DES OUTILS NUMÉRIQUES



Avantages

- Accessibilité facilitée des soins
- Meilleure adéquation du soin à la personne
- Amélioration de l'efficacité des soins
- Prévention des troubles de santé mentale
- Rapport coûts/efficacité démontré

Limites

- Exclusion numérique et disparités
- Problèmes de confidentialité et de sécurité
- Complexité d'utilisation de ces nouvelles technologies
- Personnalisation des traitements*
- Défis liés à l'engagement à long terme



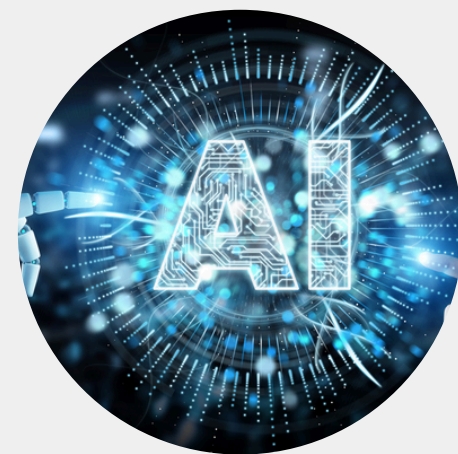
Il est important de noter que les outils numériques ne se substituent pas aux soins traditionnels, mais constituent un complément précieux pour améliorer la qualité et l'efficacité de la prise en charge.

DE QUELS OUTILS NUMÉRIQUES PARLE-T-ON?



Ordinateurs fixes ou portables, tablettes, smartphones :

Sites Web et forums, serious games, applications mobiles, téléconsultation, etc



Intelligence artificielle :

Chatbots, assistants virtuels, systèmes de diagnostic assisté par ordinateur, systèmes de recommandation, etc.



Montres connectées/bracelets :

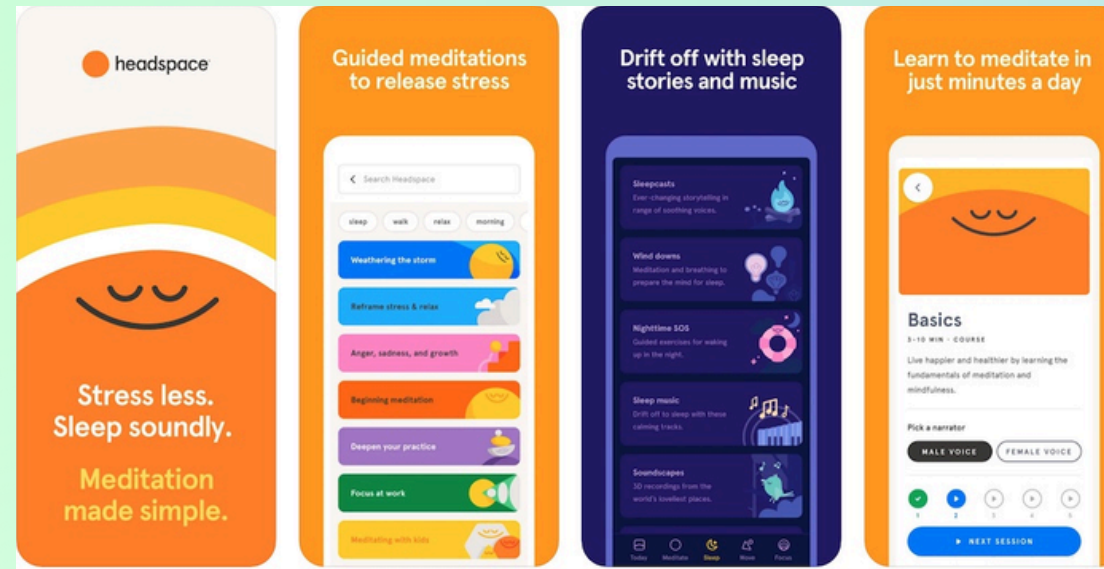
capteurs de fréquence cardiaque, tension artérielle, saturation en oxygène, sommeil, etc.



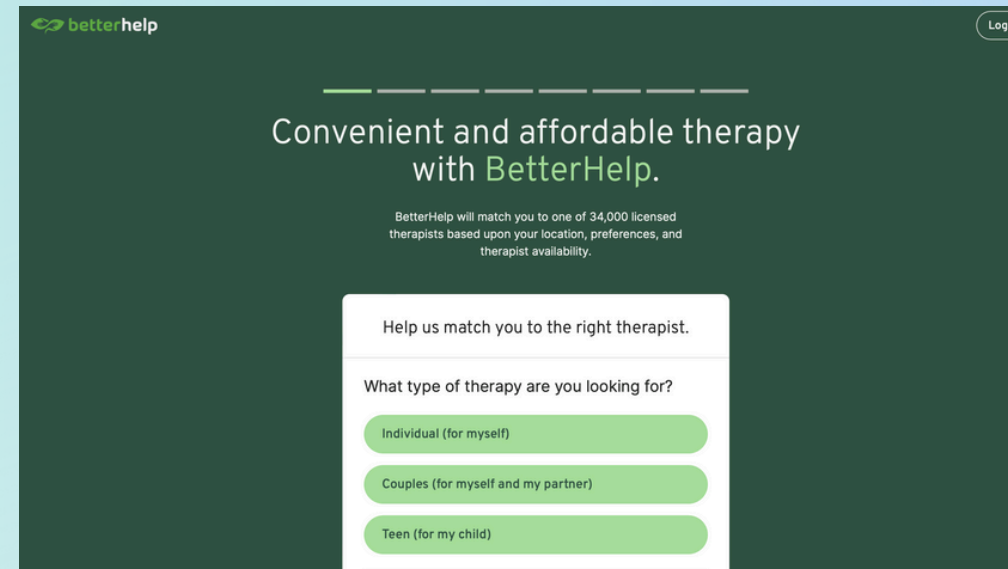
Technologies de réalité immersive :

Réalité virtuelle, augmentée, mixte via casques de réalité virtuelle, des lunettes de réalité augmentée, écrans courbés.

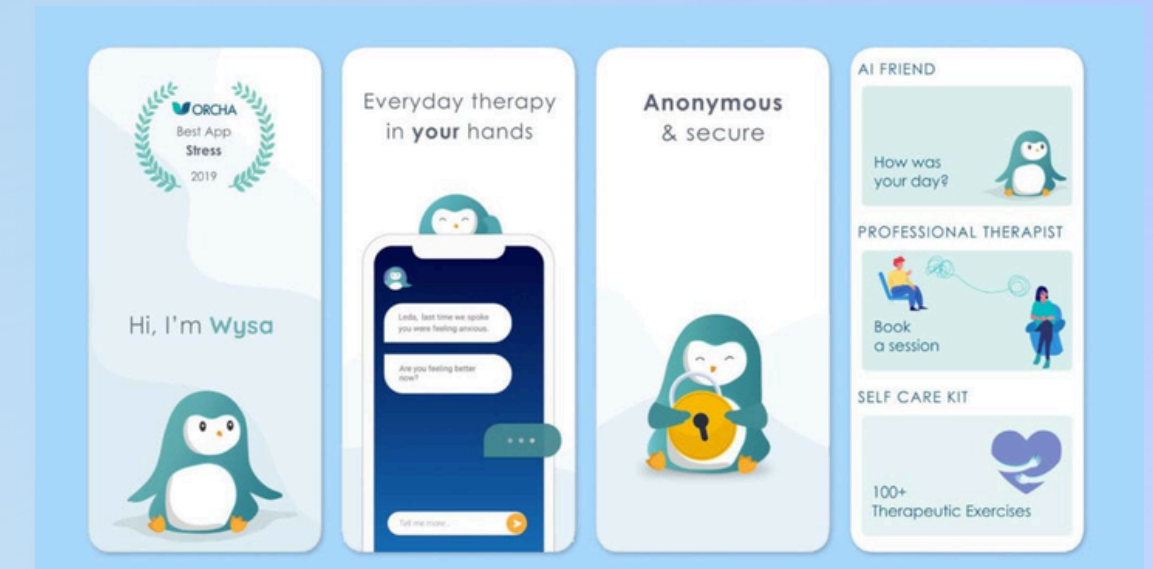
DE QUELS OUTILS NUMÉRIQUES PARLE-T-ON?



Headspace : application de méditation, de sommeil, de yoga et de concentration



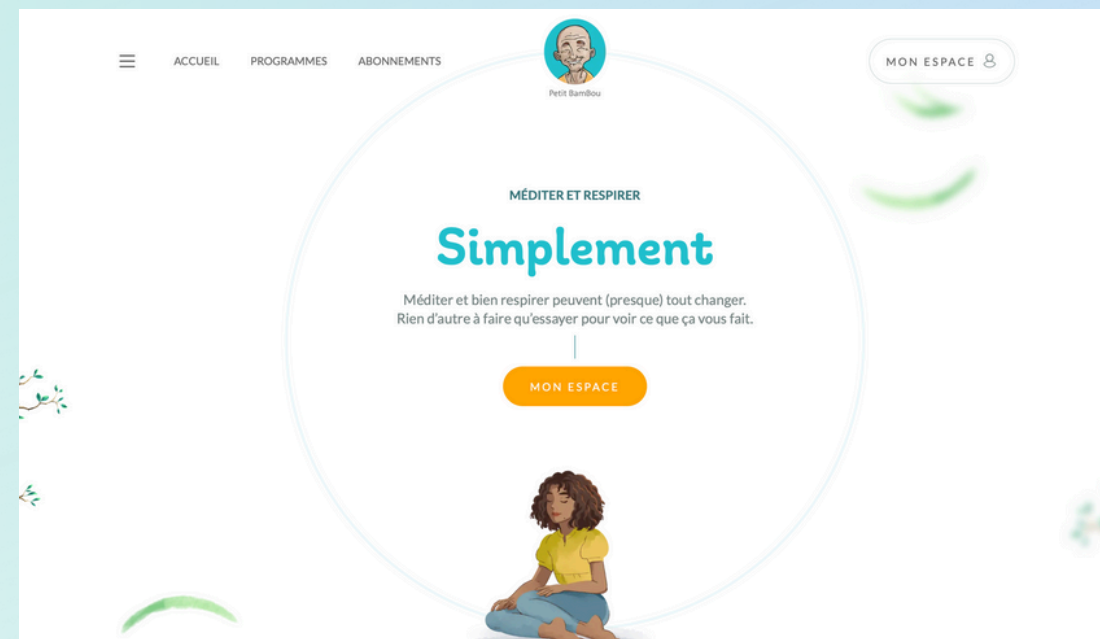
BetterHelp : plateforme web de santé mentale qui fournit des services de santé mentale en ligne directement aux utilisateurs.



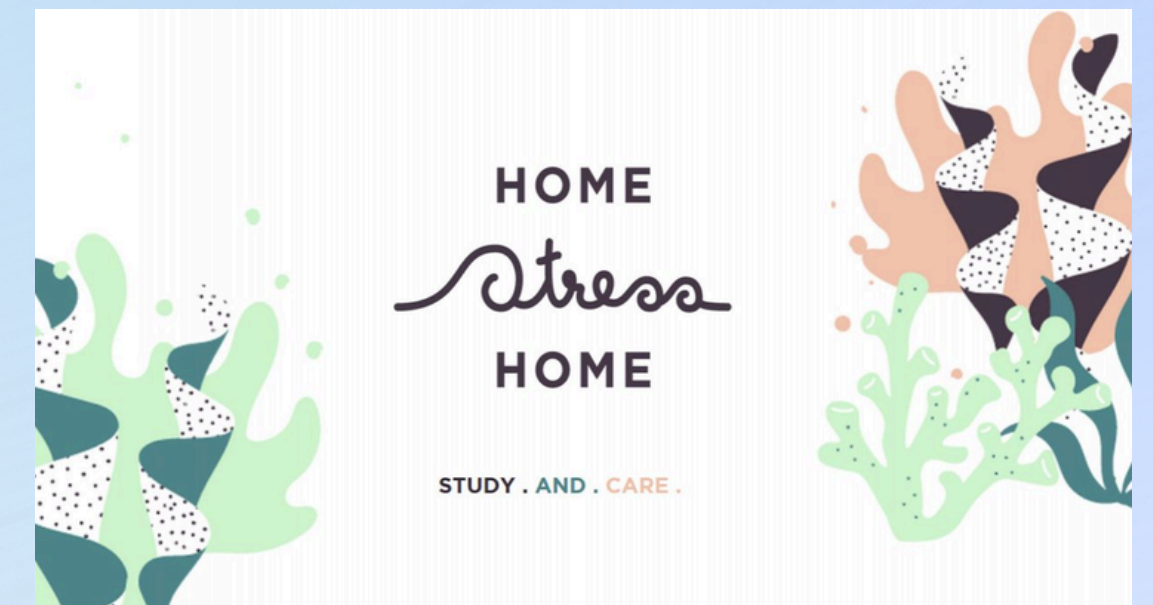
Wysa : application d'IA conversationnelle qui offre un soutien et un coaching anonymes, illimités et validés cliniquement en matière de santé mentale



HypnoVR : thérapie digitale pour réduire la douleur et l'anxiété, basée sur une expérience d'immersion multisensorielle thérapeutique



Petit BamBou : application et plateforme web de méditation de pleine conscience.



Home Stress Home : plateforme web UMons qui propose d'évaluer votre niveau de stress ou celui de vos enfants grâce à des questionnaires validés scientifiquement

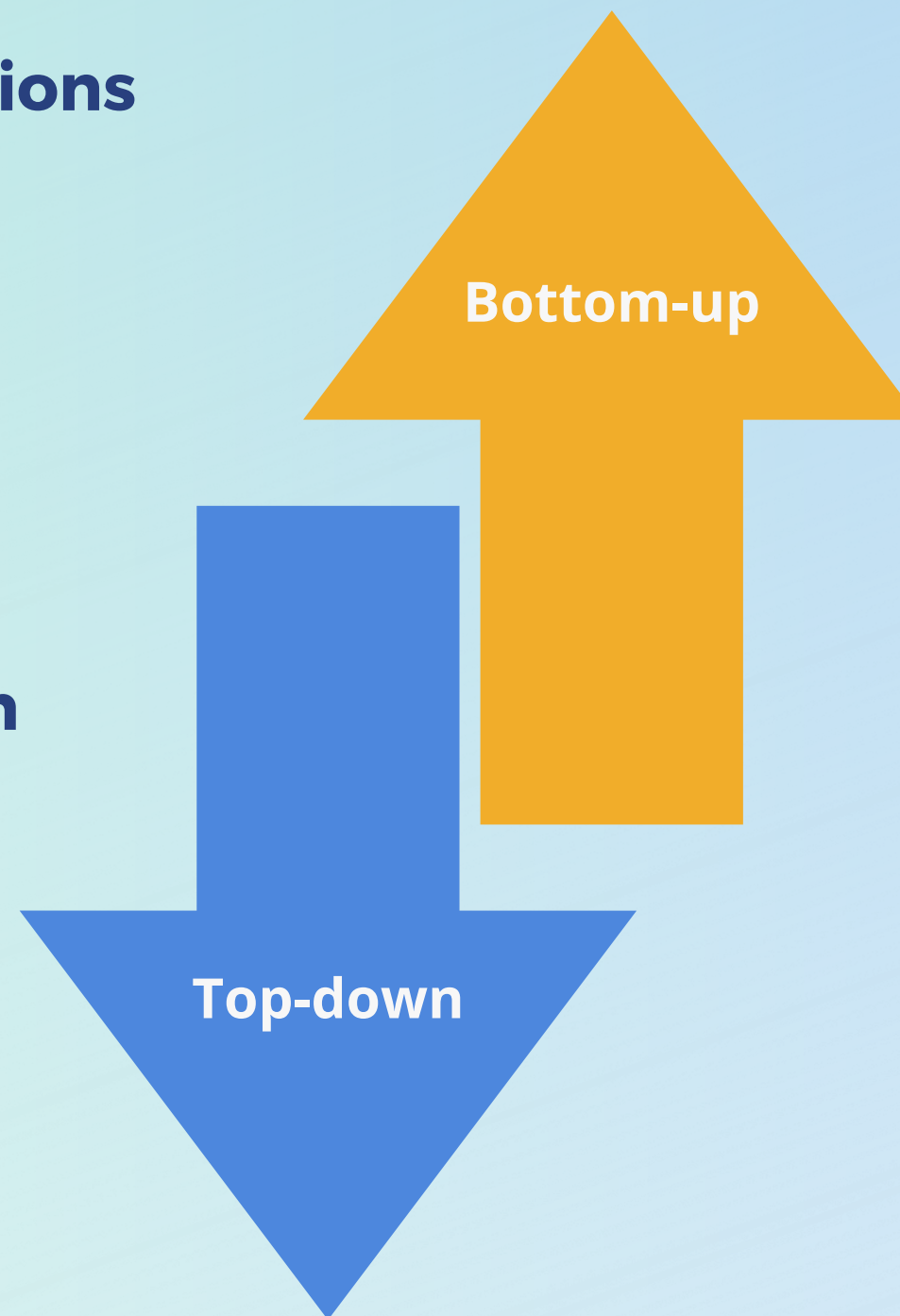
4. LES AVANTAGES DE L'IMPLICATION DU PATIENT DANS L'ÉLABORATION DE CES INTERVENTIONS

Approche Top-down des interventions en santé mentale numérique

- Conçues par des professionnels de la santé.
- Basées sur des normes cliniques et expertises.

Problèmes de l'approche top down

- Les interventions peuvent ne pas répondre aux besoins réels des patients.
- Les patients peuvent se sentir exclus de leur processus de soin.
- Les interventions peuvent être moins efficaces.



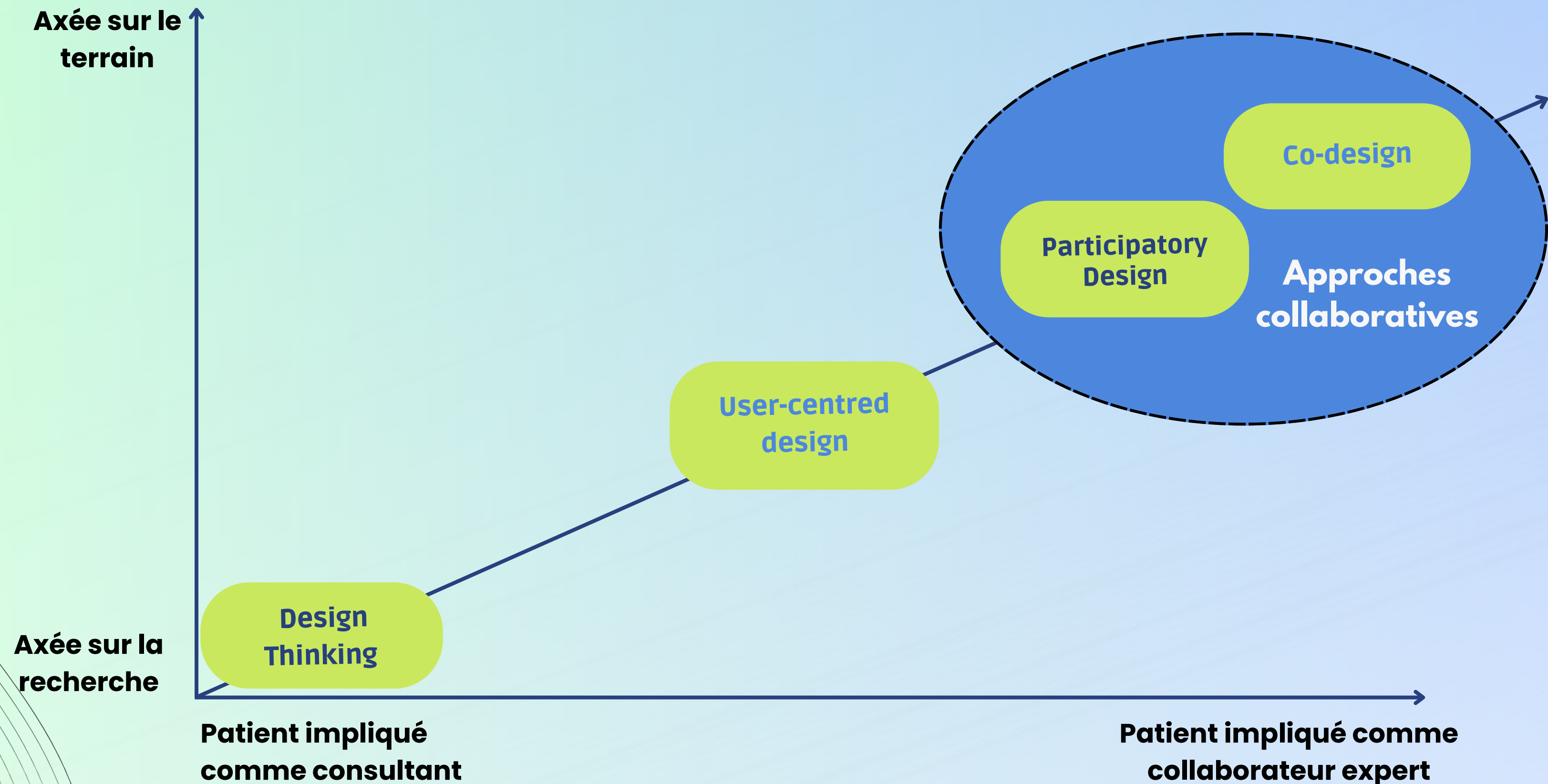
Transition vers une approche Bottom-Up

- Impliquer activement les patients dans l'élaboration des interventions numériques.
- Améliorer l'adaptabilité et l'efficacité.

Importance de l'implication du patient

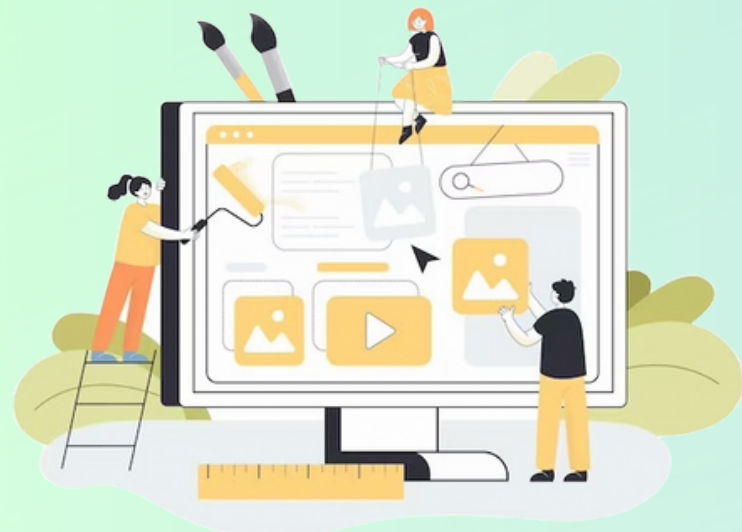
- Les patients sont les mieux placés pour identifier leurs besoins et leurs priorités.
- La participation des patients renforce leur sentiment d'autonomie et de contrôle.
- Les interventions participatives sont plus susceptibles d'être efficaces et durables.

5. Méthodes pour intégrer l'expertise du patient dans la conception des interventions numériques



6. Le co-design des outils numériques en santé mentale

Parties prenantes



Concepteurs de sites web

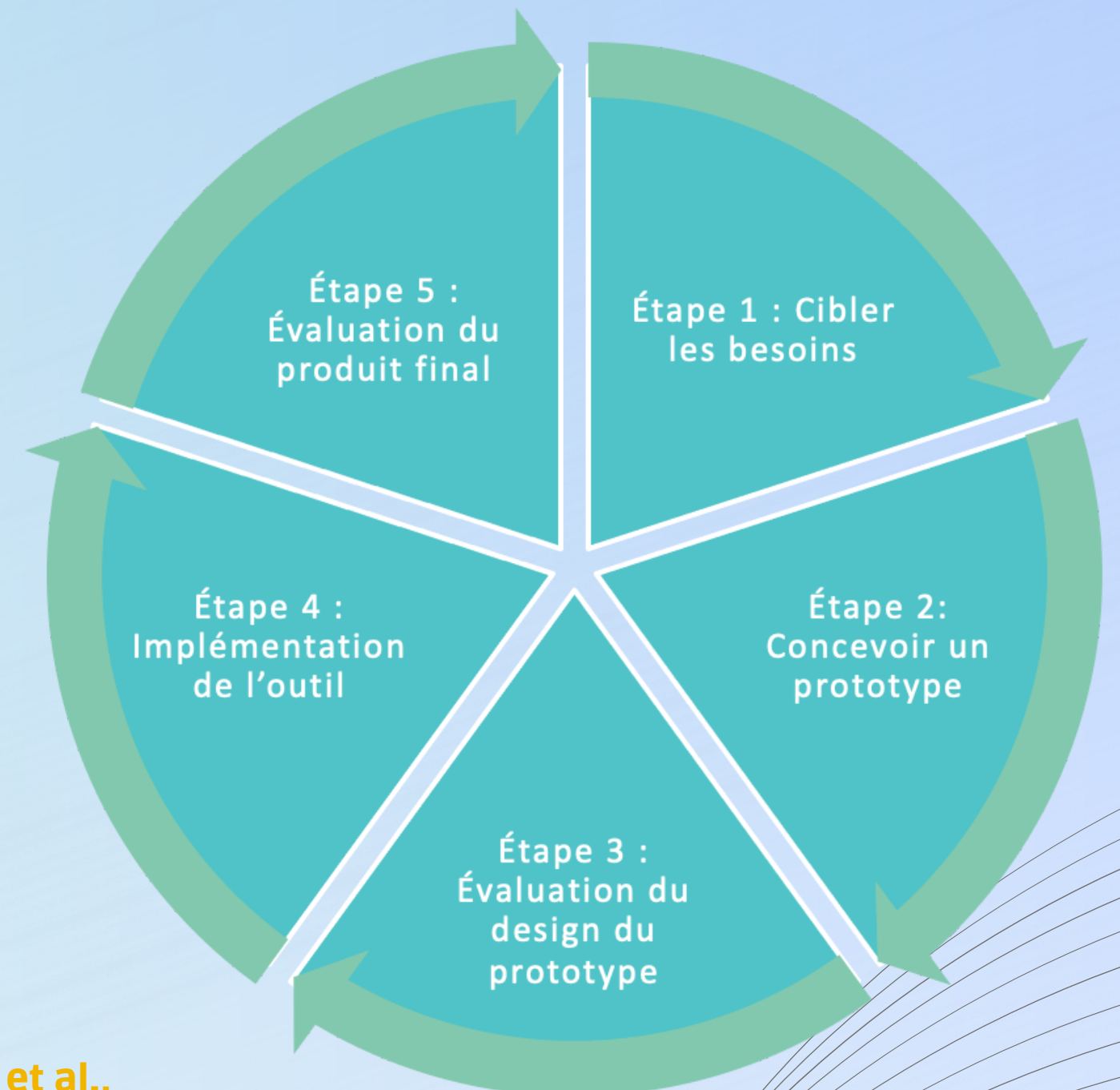


Professionnels de la santé mentale



Utilisateurs finaux / Patients

Processus de co-design issu d'un consensus dans la littérature



CONCLUSION

Les taux de prévalence des difficultés de santé mentale montrent l'urgence d'un plan d'action.

L'avènement des nouvelles interventions numériques augmente l'accessibilité des soins.

Toutefois, la santé mentale reste bel et bien une question de personnes et non de technologie.

**MERCI POUR
VOTRE
ATTENTION**

Contact : Maria-pascale.LUKENGA@umons.ac.be

