

23 avr 2024 -06:38

## Des soins de santé mentale numériques ? C'est possible !

La numérisation pourrait faire partie de la solution aux longs délais d'attente dans les soins de santé mentale. Interventions numériques et applications peuvent aider à lutter contre la dépression, l'anxiété et les troubles du sommeil, entre autres. L'intégration d'outils numériques de bonne qualité dans les soins classiques permettrait de contrecarrer la prolifération d'applications d'auto-assistance. Un bon encadrement de et par les professionnels de santé donne les meilleurs résultats. Grâce à une série de nouvelles recommandations, le Conseil Supérieur de la Santé souhaite contribuer à l'élaboration d'un tel cadre au niveau national.

## Services numériques de santé mentale

Vous avez probablement déjà vu des publicités pour ces applications ou peut-être même les avez-vous déjà utilisées : des outils numériques qui prétendent vous aider à améliorer votre sommeil, à mieux gérer le stress ou à diminuer l'anxiété. Que ce soit sur votre smartphone ou sur le web, il existe une multitude d'applications censées favoriser votre bien-être mental. D'un côté, le Conseil Supérieur de la Santé s'inquiète de cette prolifération, mais de l'autre, il souhaite accueillir l'innovation dans le domaine des soins de santé mentale. En outre, les soins de santé mentale numériques vont bien au-delà des applications d'auto-assistance. Pensez également aux thérapies en ligne, à l'utilisation de données provenant de dispositifs portables ou aux expériences de réalité virtuelle.

## Le progrès technologique comme levier

Selon le Conseil Supérieur de la Santé, la numérisation peut renforcer le système de soins. L'écart entre l'offre et la demande de soins de santé mentale crée des défis majeurs. Les interventions numériques et autres applications permettent à un plus grand nombre de personnes d'obtenir facilement un soutien. Par exemple en leur évitant les contraintes traditionnelles des rendez-vous physiques, elles permettent souvent également de réduire les temps de réponse. En outre, l'anonymat des plateformes en ligne peut donner aux utilisateurs la liberté de s'exprimer ouvertement et de demander de l'aide sans craindre de stigmatisation ou de jugement. La recherche a montré que, dans l'ensemble, les interventions numériques sont aussi efficaces qu'une thérapie en face à face pour des symptômes légers à modérés. C'est d'autant plus vrai lorsqu'elles sont combinées à une forme de soutien humain.

## Défis

Le Conseil Supérieur de la Santé recommande donc d'adopter les avancées technologiques. Cependant, la transformation numérique est également confrontée à de nombreux défis. Les professionnels de la santé en sont un maillon essentiel. Les formations initiales et continuées peuvent les aider à se familiariser avec

les outils numériques. En outre, des questions juridiques et éthiques relatives à la protection de la vie privée doivent être éclaircies de toute urgence avant que les outils numériques puissent être largement utilisés de manière sûre et efficace dans la pratique.

## Digital natives ou fracture numérique

La plupart des problèmes de santé mentale se développent pendant l'adolescence et le début de l'âge adulte. De plus, les adolescents sont particulièrement sensibles à certaines barrières dans les soins de santé mentale conventionnels. C'est précisément pour cette raison que la technologie peut leur être d'autant plus utile. Cependant, de nombreuses technologies testées auprès des jeunes ont été développées en premier lieu pour les adultes. Le Conseil recommande d'impliquer activement les jeunes dans la conception et le développement des interventions numériques.

En ce qui concerne l'utilisation des applications numériques par les personnes âgées, les études divergent. Le Conseil préconise d'accorder plus d'attention à l'inclusion des soins de santé mentale numériques, tant pour les patients âgés que pour les personnes ayant un statut socio-économique inférieur ou les groupes minoritaires. Encore une fois, il faut viser *l'inclusion by design* et les impliquer dès le début.

## Élaboration d'un cadre national et d'un plan d'action

Ce nouveau rapport consultatif du Conseil Supérieur de la Santé se conclut par 12 recommandations concrètes issues d'une analyse approfondie de la littérature scientifique et d'une consultation d'experts. Elles portent sur l'élaboration d'un cadre national pour les soins de santé mentale numériques, avec un accent particulier sur les enfants et les adolescents. En tenant compte des connaissances scientifiques, des lignes directrices internationales et du contexte belge, les recommandations visent à promouvoir la croissance et l'application des solutions numériques et à améliorer ainsi l'accès aux soins de santé mentale.

[Vers l'avis complet](#)

Conseil Supérieur de la Santé  
Avenue Galilée, 5 bte 2  
1210 Bruxelles  
Belgique  
+32 2 524 97 97  
<http://www.css-hgr.be>

Sofie Verdoodt  
Responsable communication  
+3225249105  
+32478731183  
[sofie.verdoodt@health.fgov.be](mailto:sofie.verdoodt@health.fgov.be)

Fabrice Péters  
Coordinateur général  
+32 486 31 47 59  
+32 2 524 91 74  
[fabrice.peters@health.fgov.be](mailto:fabrice.peters@health.fgov.be)