



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# LA SANTÉ MENTALE, LA TECHNOLOGIE ET VOUS



L'élaboration de ce document a été rendue possible grâce aux commentaires, à la rétroaction et aux conseils des personnes aux prises avec des maladies ou des problèmes associés à la santé mentale, ainsi que de tous ceux qui travaillent auprès d'elles. Le scénario, les vignettes et les illustrations se fondent sur les réflexions personnelles et les réalités des personnes qui ont cherché à utiliser, ou continuent de le faire, la technologie dans le cadre des soins désirés et de leur rétablissement. Les vignettes doivent être interprétées comme un aperçu du chemin unique vers la santé mentale d'une personne et ne visent pas à simplifier ou à généraliser de façon excessive les complexités de l'expérience personnelle.

En collaboration avec Ascribe Marketing Communications, ce document a été guidé et élaboré par les personnes suivantes :

1. Alicia Raimundo;
2. Lindsay Ranger;
3. Don Mahleka;
4. Sandra Dawson;
5. Sheeba Narikuzhy;
6. Austin Mardon.

Elles ont généreusement donné de leur temps pour assurer la valeur, l'expérience et la rigueur de l'ensemble de connaissances sur la cybersanté mentale. La Commission de la santé mentale du Canada les remercie pour leurs contributions à l'élaboration de ce projet.

Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas nécessairement celles de la CSMC.



Les points de vue présentés ici représentent uniquement les points de vue de la Commission de la santé mentale du Canada. Le présent matériel a été produit grâce à la contribution financière de Santé Canada.

## EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

tous n'ont pas les mêmes besoins ou attentes en ce qui concerne les soins. Peut-être cherchez-vous des façons de vous sentir bien et de rester bien dans votre tête. Peut-être avez-vous besoin d'aide pour résoudre un problème spécifique. Quoi qu'il en soit, les technologies numériques peuvent vous donner plus de choix et possiblement un meilleur accès aux soutiens et aux services qui vous conviennent.

### Trouvez les moyens.

Les technologies de santé mentale sont très variées: d'applications de téléphone intelligent pour surveiller l'humeur, aux forums de soutien dans les médias sociaux et aux programmes de traitement en ligne. Ces outils peuvent vous permettre de mieux contrôler votre santé mentale et de savoir où et comment la gérer.

### Plus d'accès. Plus de choix.

Les technologies numériques sont puissantes, car on peut les utiliser presque partout. Elles peuvent vous offrir plus d'options qui s'adaptent à votre mode de vie et à vos horaires, que ce soit dans une grande ville, une banlieue ou une communauté éloignée. La technologie vous permet également d'obtenir un soutien plus rapide, évitant de longues attentes pour les rendez-vous.

Cette ressource consiste à utiliser la technologie pour accéder aux services et au soutien – pour vous ou pour l'un des vôtres.



## RECONNAÎTRE LA PROMESSE DE LA TECHNOLOGIE

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) a longtemps défendu la technologie comme moyen de fournir les services de santé mentale et de soutenir une approche plus accessible et plus étendue. En 2012, la CSMC a publié la première stratégie en matière de santé mentale pour le Canada intitulée [Changer les orientations, changer des vies](#). Celle-ci comprenait une recommandation visant à « accroître l'utilisation de la santé mentale à distance et des technologies de la santé mentale en améliorant l'infrastructure, en fournissant une formation et un soutien continu, ainsi qu'une plus grande souplesse dans la façon de financer les services ».<sup>1</sup>



## À QUI S'ADRESSENT LES TECHNOLOGIES EN SANTÉ MENTALE?

En deux mots : à tous. La technologie peut aider les gens de **TOUS ÂGES** avec **TOUTES SORTES** de besoins en santé mentale, et ce, **PRESQUE PARTOUT**. Voici quelques exemples.

Rappelez-vous que les besoins et les expériences de santé mentale de chacun sont différents. Ces histoires décrivent ce qui a fonctionné pour certaines personnes. Pour vous ce pourrait être autre chose.



Abigail **lutte contre les problèmes d'image corporelle depuis l'enfance**. À 16 ans, elle a commencé à se purger. Elle savait qu'elle avait besoin d'aide et elle s'est tournée vers Internet...



Hannah a **remarqué qu'elle buvait plus**, se sentait de moins en moins bien et commençait à songer au suicide. Sa cousine lui a alors indiqué une façon d'obtenir de l'aide...



Aditya a commencé à **ressentir les symptômes du trouble bipolaire** après avoir déménagé de l'Inde au Canada. Lorsqu'un épisode dépressif majeur l'a rendu incapable de prendre soin de ses enfants, son épouse s'est mise en quête de nouvelles solutions...



Benoit **s'est senti déconcentré, anxieux et coupé** de ses amis à son retour de l'université. Ses symptômes ayant provoqué une attaque panique caractérisée, son médecin l'a dirigé vers un thérapeute en ligne...



Phillip n'a **jamais été à l'aise avec sa propre sexualité**. Lors d'une période de grand stress, tourmenté par une homophobie intériorisée, il a trouvé un groupe de soutien en ligne pour personnes en crise et les choses ont commencé à changer...



Jacqueline ne se serait jamais imaginée en septuagénaire seule. **En colère, déprimée et tellement dépourvue d'énergie** qu'elle n'arrivait plus à faire son ménage, elle pensait qu'elle ne se sentirait plus jamais bien. Mais une suggestion surprenante a changé tout cela...

# L'HISTOIRE D'ABIGAIL

Abigail lutte contre les problèmes d'image corporelle depuis l'enfance. À 16 ans, elle a commencé à se purger. Un ami l'a découvert et lui a transmis le lien vers une vidéo sur les troubles du comportement alimentaire. Abigail s'est rendu compte qu'elle avait besoin d'aide, mais elle avait peur que ses parents ne soient effrayés s'ils l'apprenaient. Elle s'est donc tournée vers l'Internet.

L'une des premières choses qu'a découvertes Abigail fut un forum en ligne d'entraide par des pairs. Elle pouvait y parler de ses expériences anonymement avec d'autres personnes ayant traversé les mêmes choses et qui étaient maintenant en rétablissement. Elle s'est fait des amis rapidement et a commencé à ressentir de l'espoir. Plusieurs membres du groupe l'ont interpellée pour lui offrir des conseils et des informations, et une personne lui a suggéré une application pour surveiller son alimentation et son humeur.

Abigail a téléchargé l'application, ce qui l'a aidée à mieux comprendre ses déclencheurs et à développer des

compétences pour y faire face sainement. La connaissance acquise lui a permis de se sentir moins honteuse devant ses défis. Avec cette confiance nouvelle, elle a cherché une thérapie en ligne. Elle ne l'avait toujours pas révélé à ses parents. Obtenir de l'aide en ligne signifiait qu'elle pouvait obtenir de l'assistance sans quitter la maison, ce qui aurait soulevé des questions.

La thérapie d'Abigail lui a enseigné encore plus de stratégies pour gérer son trouble de l'alimentation. Elle continue de travailler avec son thérapeute sur Internet, surveille son alimentation et son humeur et discute avec ses pairs pour maintenir son rétablissement.

**REMARQUE :** Abigail a ce qui serait considéré comme un trouble de l'alimentation léger à modéré. Si son état s'aggravait, elle aurait peut-être besoin d'une thérapie en personne pour se rétablir.



# L'HISTOIRE D'HANNAH

Hannah vit dans une lointaine communauté des Premières nations. Régulièrement, elle et ses amis passaient leur temps à boire. Récemment, Hannah a remarqué qu'elle devait boire de plus en plus pour obtenir le même effet que d'habitude – et se sentait de moins en moins bien. Elle a dit à sa cousine qu'elle entretenait des pensées suicidaires et celle-ci l'a encouragée à obtenir de l'aide rapidement.

Hannah ne voulait pas aller au centre de santé communautaire, car elle craignait que les gens sachent qu'elle avait des problèmes. Sa cousine l'a informée d'un numéro où appeler pour obtenir de l'aide en privé. Elle l'a utilisé et a été mise en relation avec un clinicien de la ville plus au sud, ayant travaillé avec beaucoup de jeunes aux prises avec la consommation de substances et les pensées suicidaires.

Communiquant parfois oralement, parfois par messagerie instantanée, le clinicien a proposé des stratégies à Hannah pour faire face à son abus d'alcool et à ses pensées suicidaires. Hannah a également joint une ligne d'assistance au mieux-être pour les Premières nations et Métis, lui

permettant d'accéder à des services de soins traditionnels et de parler de l'impact des traumatismes intergénérationnels.

Au fur et à mesure qu'Hannah se rétablissait, elle a compris que d'autres jeunes de sa communauté pouvaient également obtenir de l'aide. Elle a décidé de créer un groupe de soutien par les pairs et a ensuite invité les amis avec lesquels elle avait l'habitude de boire à s'y joindre. Ils se réunissent chaque semaine et de nouveaux jeunes y adhèrent constamment. Hannah continue de discuter et de communiquer par messagerie instantanée avec son clinicien régulièrement pour continuer son rétablissement.

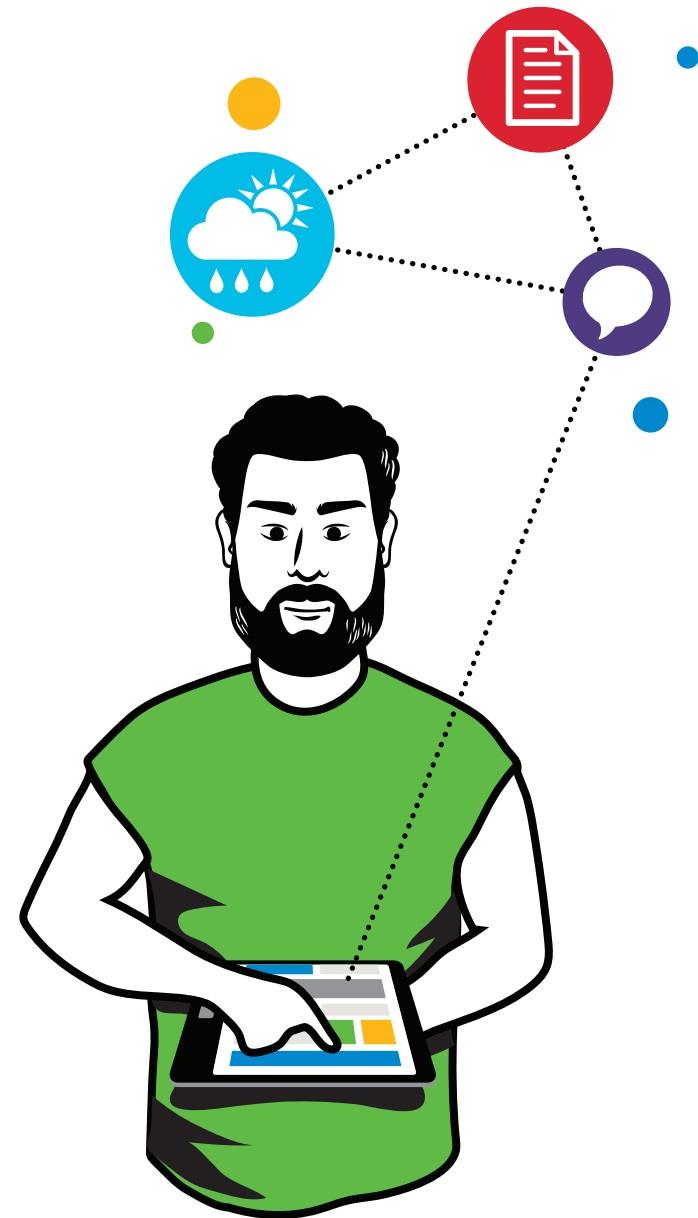


# L'HISTOIRE D'ADITYA

Aditya vécut les premiers symptômes du trouble bipolaire à l'adolescence en Inde. Son docteur a été d'une grande aide – et l'a été tous les ans depuis. Lorsqu'Aditya a déménagé au Canada avec sa femme et ses enfants, il a perdu ce soutien de confiance. Lorsque ses symptômes se sont manifestés à nouveau, il ne savait pas vers qui se tourner. Peu familier avec les soins de santé canadiens, et l'anglais étant sa deuxième langue, il a sombré dans un épisode dépressif majeur qui l'a alité, le rendant incapable de s'occuper de ses enfants durant plusieurs jours.

La femme d'Aditya a cherché en ligne pour obtenir de l'aide et a trouvé un service de discussion en direct avec une assistance de traduction. Aditya a pu discuter avec un psychiatre de ses troubles dans sa langue maternelle – depuis son domicile, selon son propre horaire. Le psychiatre a conclu qu'il fallait revoir le dosage des médicaments d'Aditya, possiblement en raison du stress du déménagement et de l'adaptation dans un nouveau pays. En plus d'ajuster les prescriptions d'Aditya, le psychiatre a transmis à Aditya des liens vers des ressources d'autoassistance en ligne et à quelques applications mobiles de confiance.

Les ressources d'autoassistance ont permis à Aditya de mieux appréhender ses troubles et de surveiller les signes avant-coureurs. L'une des applications a facilité le suivi de son traitement et le respect de la posologie, tandis que l'autre l'a aidé à suivre et à surveiller ses humeurs. Maintenant, lorsqu'il remarque un changement, il utilise le service de discussion pour obtenir de l'aide. Ces outils l'ont aidé à reprendre le contrôle sur sa santé mentale et à redevenir le père qu'il voulait être.



# L'HISTOIRE DE BENOIT

Environ un mois après avoir terminé l'université et réaménagé à la maison, Benoit a commencé à ne plus se sentir lui-même. Ses amis de l'école lui manquaient et il se sentait isolé dans sa petite ville rurale. Il n'arrivait pas à se concentrer sur sa recherche d'emploi et a commencé à avoir fréquemment des maux de tête, des douleurs d'estomac et des tensions dans les muscles. Une nuit, il était persuadé qu'il faisait une crise cardiaque.

Il a obtenu de l'aide médicale. Le médecin local a confirmé qu'il était en bonne santé physique et a indiqué à Benoit qu'il avait certainement subi une attaque de panique. Comme il n'y avait pas de psychologue à consulter localement, le médecin a recommandé Benoit à un thérapeute avec qui il pouvait communiquer par vidéoconférence. La thérapie a permis de stabiliser ses symptômes et a également permis à Benoit de rejoindre une communauté en ligne de personnes aux prises avec des troubles anxieux. Il s'est rapidement fait des amis et a commencé à se sentir mieux, sachant qu'il était soutenu, qu'il n'était plus seul.

L'un de ses amis en ligne lui a recommandé une application pour l'aider à reconnaître une attaque de panique imminente. Elle incluait des exercices de respiration guidés à suivre lors d'une attaque. Il a également trouvé une application de relaxation avec des méditations guidées et des sons de nature apaisante pour lui permettre de dormir.

Avec le temps, Benoit a commencé à se sentir plus détendu. Il continue à utiliser les deux applications lorsqu'il a besoin de se sentir calme, reposé et mieux outillé pour faire face aux contraintes de sa vie.





# L'HISTOIRE DE PHILLIP

Phillip était constamment harcelé à l'école au sujet de sa sexualité. Lorsqu'il a révélé son homosexualité à ses parents, son père l'a expulsé de la maison. L'homophobie intériorisée en raison de ces expériences a gravement endommagé son sentiment d'estime de soi en tant qu'adulte. Pendant une période particulièrement stressante, il a cessé d'aller à la gym et ses performances au travail ont chuté. Son patron le lui a fait remarquer, ce qui a encore amoindri l'estime de soi de Phillip. Il a commencé à entretenir des pensées suicidaires.

Ces pensées suicidaires ont incité Phillip à agir. Il a trouvé un service d'aide en ligne en cas de crise. La personne avec laquelle il a clavardé a suggéré d'essayer un programme de thérapie comportementale cognitive sur Internet – en partie autodirigée, avec un soutien d'accompagnement en ligne disponible.

La thérapie a aidé Phillip à contrer ses pensées et ses perceptions négatives. Au fil du temps, il a commencé à se sentir plus à l'aise avec lui-même et à chercher d'autres personnes qui

pourraient s'identifier à sa lutte. Il a trouvé un forum en ligne spécialement pour les membres de la communauté LGBTQ+, s'est fait des amis, s'est trouvé des partenaires potentiels dans sa ville et a fini par rejoindre un groupe de soutien par les pairs et un groupe social.

Son nouveau cercle est devenu la famille de Phillip, fournissant l'acceptation et le soutien qu'il n'a jamais eu à la maison. Il continue de recourir à la thérapie en ligne, qu'il trouve utile lorsqu'il est stressé et qu'il détecte des pensées négatives.



# L'HISTOIRE DE JACQUELINE

Jacqueline vit seule depuis le décès de son mari il y a quatre ans. Avec son arthrite, elle a du mal à sortir et à voir des amis. Ses enfants et ses petits-enfants mènent des vies chargées de leur côté. Elle ne se serait jamais imaginée en septuagénaire seule. Elle se sent négligée et isolée; elle a même perdu la motivation pour entretenir son appartement.

Ayant remarqué que Jacqueline n'agissait pas comme à son habitude, un voisin a réussi à lui faire exprimer ses sentiments et lui a suggéré de communiquer en ligne avec d'autres personnes âgées. Jacqueline fut immédiatement intriguée. Elle avait souvent utilisé les médias sociaux pour prendre des nouvelles de sa famille, mais ne l'avait jamais envisagé comme un soutien par les pairs.


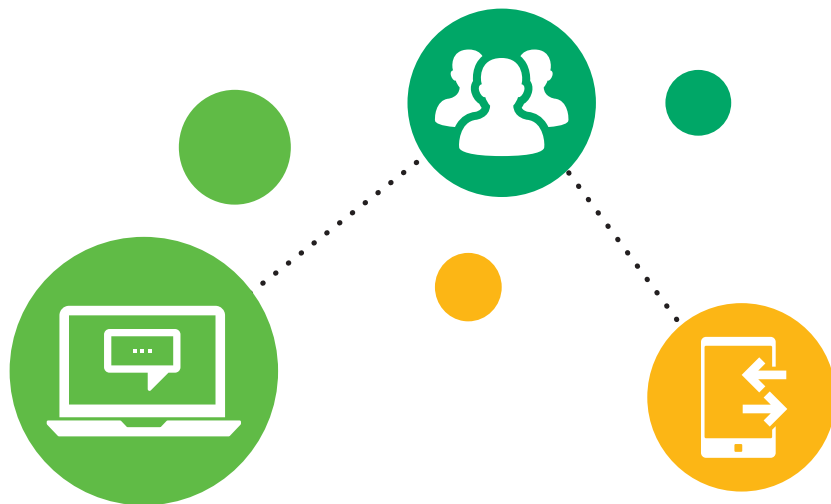
Discuter en ligne avec des personnes pouvant partager ses problèmes l'a fait se sentir appréciée et moins seule. Elle l'a également aidée à se rendre compte qu'elle était probablement déprimée.

L'un de ses amis en ligne lui a suggéré d'adopter un animal de compagnie. Jacqueline a toujours adoré les chats, mais avait peur de ne pas pouvoir s'occuper d'un animal. Un autre ami lui a alors suggéré l'idée d'un chat robot. Jacqueline a d'abord pensé que c'était étrange, mais l'idée lui a fini par lui plaire. Depuis plusieurs mois, elle possède un chat robot qu'elle nomme Ève. Avoir un animal de compagnie à caresser et à qui parler a permis à Jacqueline de se sentir beaucoup moins seule. Ève réagit en ronronnant quand on la flatte, ce qui apaise et détend Jacqueline.



# POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN DES TECHNOLOGIES EN SANTÉ MENTALE?

Lorsque les personnes souffrent de problèmes de santé mentale, il est crucial qu'elles puissent avoir accès à de l'aide rapidement. Or ce n'est pas toujours possible.<sup>2,3</sup> La demande élevée de services en personne signifie souvent de longs délais d'attente. Tous les services ne sont pas disponibles partout dans le pays, et parfois la stigmatisation – la peur d'être jugé lorsqu'on souffre d'un problème de santé mentale – peut empêcher les gens de chercher de l'aide.



Les technologies de la santé mentale permettent à plus de personnes d'obtenir plus facilement l'aide dont elles ont besoin – plus rapidement que jamais, peu importe où elles vivent. Et plus les technologies évoluent, plus elles sont efficaces pour aider à gérer ou à traiter les problèmes et maladies de santé mentale.<sup>4</sup> Aujourd'hui, on peut apprendre des stratégies d'adaptation pour la dépression à l'aide d'un agent conversationnel (*chatbot*), affronter une phobie à l'aide d'un casque de réalité virtuelle, ou apprendre à gérer l'anxiété grâce à un programme en ligne autoguidé. Il est également possible de parler avec un clinicien en ligne, par vidéo ou par l'entremise de messagerie instantanée. On peut ainsi obtenir de l'aide, même si l'on habite en lieu éloigné.

Bien que la recherche soutenant l'utilisation de la technologie en santé mentale continue d'évoluer, certaines technologies ont bénéficié de plus d'études que d'autres. À mesure que les technologies en santé mentale progressent, nous espérons voir plus d'analyses qui démontrent ce qui fonctionne bien et dans quelles circonstances. Pour plus d'informations, notamment sur les preuves de leur efficacité, téléchargez [Les technologies en santé mentale : Transformer le système à l'aide de la technologie : un document d'information](#).

# QUELLES TECHNOLOGIES PEUT-ON UTILISER POUR RENFORCER LA SANTÉ MENTALE?

## MÉDIAS SOCIAUX ET PLATES-FORMES DE SOUTIEN PAR LES PAIRS

Les médias sociaux, la messagerie instantanée et autres technologies qui permettent aux personnes de communiquer avec d'autres peuvent être des outils puissants pour le mentorat, les conversations empathiques et le soutien par les pairs.

## TRAITEMENTS INFORMATISÉS, RESSOURCES ET APPLICATIONS MOBILES

De nombreux programmes de traitement peuvent maintenant être suivis en ligne – sur un ordinateur, un téléphone intelligent ou une tablette – en tant que programmes ou applications téléchargeables. Certains peuvent être guidés par un clinicien ou un coach, alors que d'autres sont entièrement informatisés.

## TÉLÉSANTÉ/TÉLÉMÉDECINE

Un large éventail de services et de soutiens de santé mentale est disponible par téléphone ou par le biais d'un échange vocal ou vidéo sur un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur. Ceci permet d'accéder aux soins depuis la maison, une clinique ou un centre de santé ou un appareil mobile.

## TECHNOLOGIE PORTABLE

Comme son nom l'indique, la technologie « portable » est celle que l'on peut porter sur soi – par exemple une montre, un brassard ou un bracelet de cheville. Ces appareils peuvent mesurer et suivre vos statistiques de santé et surveiller votre bien-être.

## RÉALITÉ VIRTUELLE

La réalité virtuelle utilise des équipements spéciaux comme des lunettes, des casques et des gants avec des capteurs et des écrans pour vous permettre d'expérimenter des environnements simulés. La psychothérapie basée sur la réalité virtuelle sera probablement utilisée de plus en plus souvent dans le cadre de thérapies pour aider les gens à résoudre des problèmes de santé mentale tels que le syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

## ROBOTS

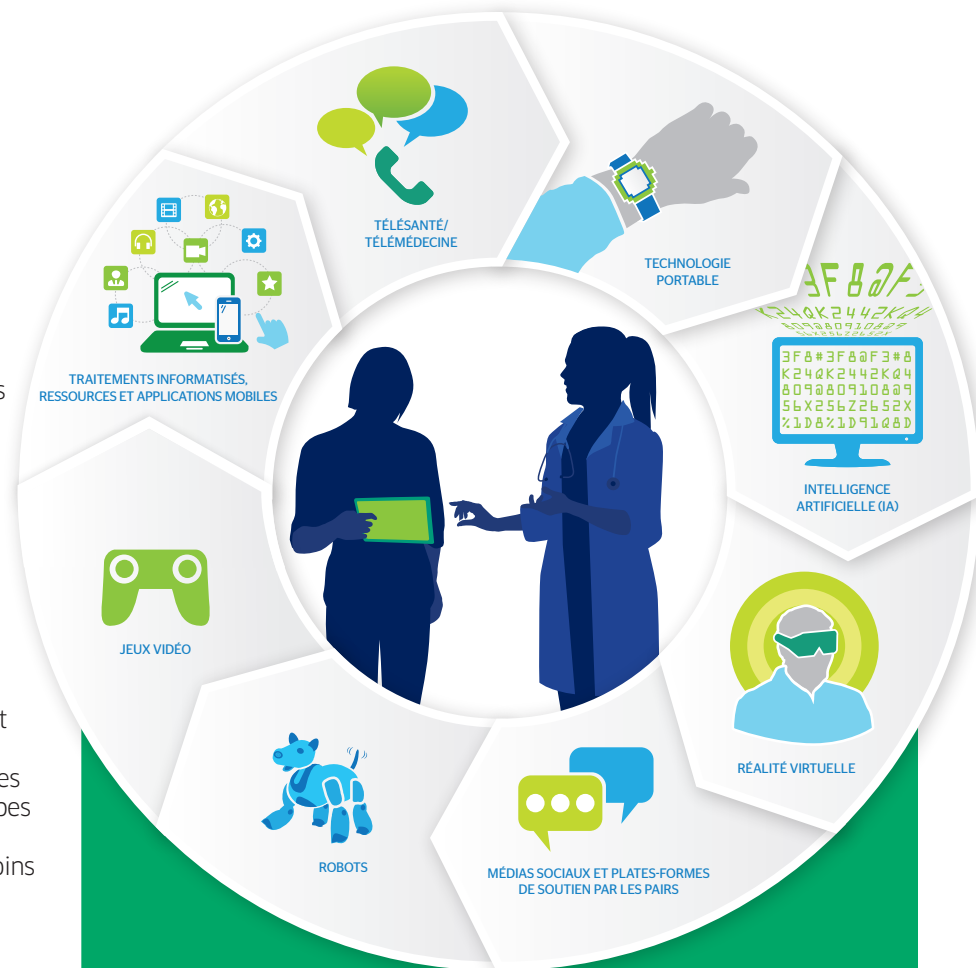
Les robots existent sous toutes les formes et toutes tailles, de machines qui simulent des animaux domestiques (comme les chats et les chiens) à celles qui administrent certains types de soins en milieu de santé. Interagir avec des robots peut aider les gens à se sentir moins seuls et accroître leurs interactions sociales.

## JEUX VIDÉO

On peut utiliser les jeux vidéo dans le cadre de thérapies de santé mentale pour aider les gens à mieux connaître leurs problèmes ou leur maladie et même les aider à relever et à surmonter des défis.

## INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA)

Les ordinateurs devenant de plus en plus « intelligents », ils peuvent se substituer à la réflexion d'un être humain et effectuer des tâches – comme le diagnostic des problèmes de santé mentale en fonction de la façon dont une personne répond à un ensemble de questions, ou encore la surveillance de l'amélioration d'une personne au fil du temps.



## MÉGADONNÉES, MÉGA POSSIBILITÉS

Les scientifiques et les cliniciens peuvent utiliser des mégadonnées – des quantités massives d'informations dans les systèmes informatiques et en ligne – pour identifier les tendances de la santé mentale parmi des milliers ou des millions de personnes puis utiliser ces informations pour concevoir des outils et des programmes plus efficaces. Ces mégadonnées sont anonymes : l'idée n'est pas de focaliser sur une personne, mais de donner une idée globale de la santé mentale qui permettra d'améliorer les soins pour tous.

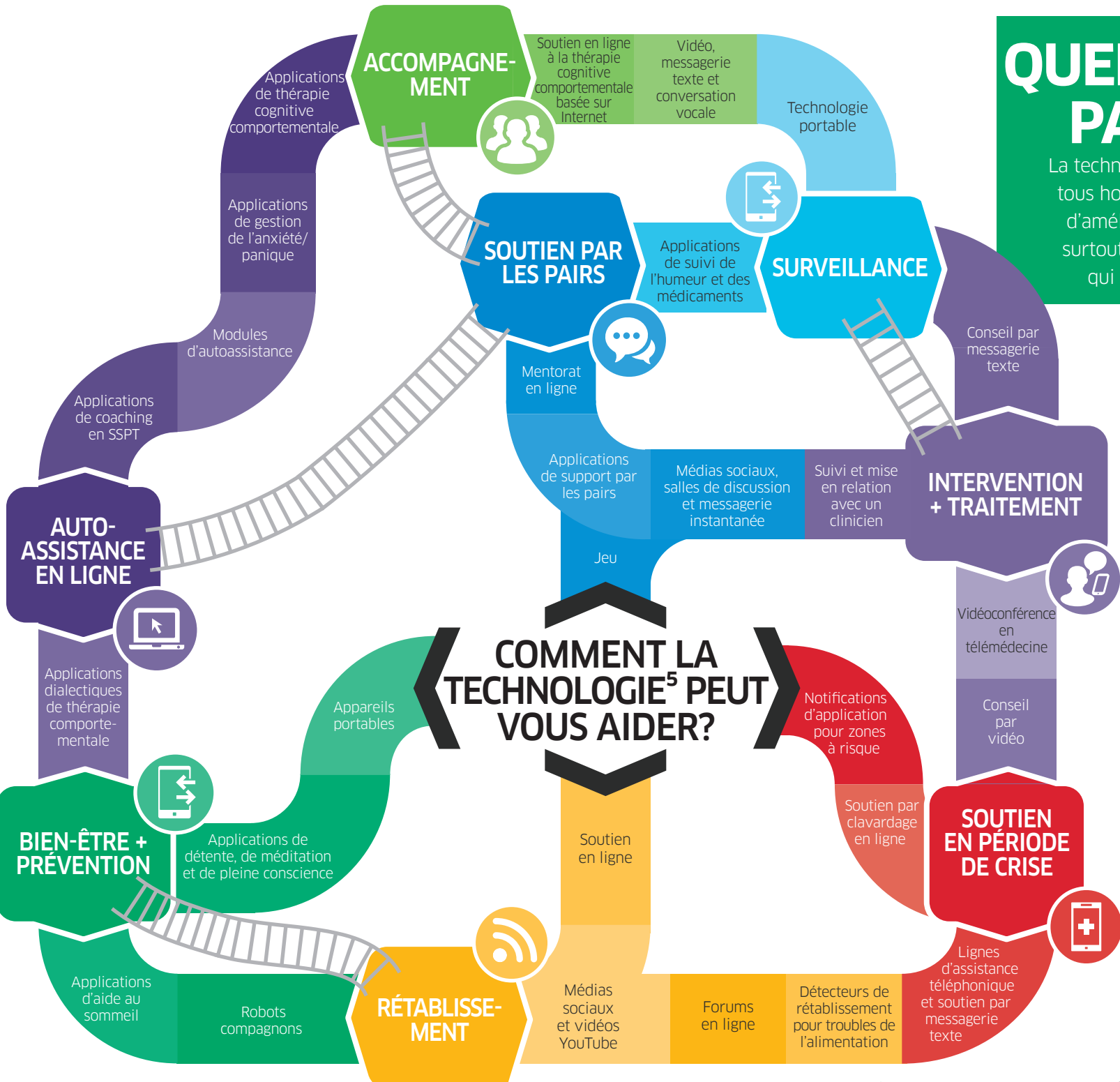
# QUEL EST VOTRE PARCOURS?

La technologie permet aux personnes de tous horizons de surveiller, de gérer et d'améliorer leur santé mentale. Il est surtout question de l'accès au soutien qui convient le mieux à chacun.

## LÉGENDE

- **BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION**  
Prenez des habitudes saines pour maintenir ou améliorer votre santé mentale générale lorsque vous vous sentez bien.
- **ACCOMPAGNEMENT**  
Travaillez avec un professionnel qualifié pour faire face à un problème de santé ou une maladie mentale.
- **SOUTIEN PAR LES PAIRS**  
Clavardez avec des personnes qui savent ce que vous traversez, obtenez des encouragements, découvrez des stratégies d'adaptation et plus encore.
- **INTERVENTION ET TRAITEMENT**  
Consultez un spécialiste en ligne pour évaluer, traiter ou faire le suivi, ou être référé à d'autres services.
- **AUTOASSISTANCE EN LIGNE**  
Accédez aux ressources pour connaître les problèmes de santé mentale et comment les aborder.
- **SURVEILLANCE**  
Surveillez vos humeurs, votre consommation de médicaments et autres, pour identifier les problèmes plus tôt et réussir votre rétablissement.
- **SOUTIEN EN PÉRIODE DE CRISE**  
Obtenez de l'aide immédiate en cas de crise de santé mentale.
- **RÉTABLISSMENT**  
Vivez une vie satisfaisante et pleine d'espoir, même si vous éprouvez des symptômes persistants d'un problème de santé mentale ou d'une maladie mentale.

## COMMENT LA TECHNOLOGIE<sup>5</sup> PEUT VOUS AIDER?



**Rappelez-vous : chaque parcours est unique.** Une personne navigue et accède à une gamme de services du continuum en fonction de ses propres besoins et circonstances. Cette infographie ne sert qu'à titre de démonstration.

# COMMENT VOUS PROTÉGER EN LIGNE

Lorsque vous utilisez des technologies de santé mentale ou obtenez des informations en ligne, vous les souhaitez dignes de confiance et fiables, et désirez que toute expérience ou information personnelle partagée en ligne demeure privée. Voici quelques conseils pour rester en sécurité.

## 1. Validez toujours la provenance.

Assurez-vous qu'un site Internet ou une application provient d'une source fiable. Recherchez l'auteur ou l'entreprise et voyez ce que les autres personnes ont dit à leur sujet. Découvrez la date de publication de l'information ou de l'application – si elle est récente ou ancienne – et si elle s'appuie sur une recherche universitaire. Si un site (ou une application) semble peu professionnel ou mal écrit, cela peut signifier qu'il n'est pas digne de confiance.

## 2. Vérifiez les commentaires et évaluations.

Les sites d'applications comme Apple App Store et Google Play encouragent les utilisateurs à publier des critiques et des évaluations qui peuvent vous aider à décider si une application est de qualité. Ne regardez pas seulement le nombre d'étoiles : lisez les commentaires pour savoir pourquoi les gens ont dit qu'une chose est bonne ou mauvaise. Si vous utilisez une application vous-même, assurez-vous de l'évaluer pour aider la personne suivante!

## 3. Lisez les petits caractères.

Tout le monde se moque de la longueur et de la monotonie des accords utilisateur et des déclarations de confidentialité. Mais lorsqu'il s'agit d'informations personnelles sur votre santé mentale, lisez toujours les petits caractères avant d'utiliser une application ou un service. Découvrez quelles données seront recueillies, où elles seront stockées et si elles seront partagées avec une personne autre que le fournisseur de services. Si vous utilisez un ordinateur public pour accéder à un service, effacez toujours l'historique du navigateur avant de vous déconnecter.



## 4. Partagez sélectivement.

L'anonymat constitue l'un des avantages de l'aide en santé mentale en ligne. Parfois, cela facilite l'échange des pensées et des sentiments. Cela vous aide également à protéger la confidentialité de vos informations. Parfois, la personne ou le service avec lequel vous travaillez doit obtenir des détails personnels pour vous aider efficacement. Si vous avez déterminé qu'il s'agit d'un service fiable, ne partagez que ce qui est nécessaire.

## 5. Initiez-vous au numérique.

Certaines personnes sont plus à l'aise que d'autres avec la technologie. Si vous doutez de vos « compétences techniques », recherchez des occasions d'apprentissage : des amis, des membres de la famille ou une bibliothèque locale disposant d'ordinateurs, d'un accès à Internet et d'un personnel qui peut vous aider.

## Trouvez la formule qui vous convient.

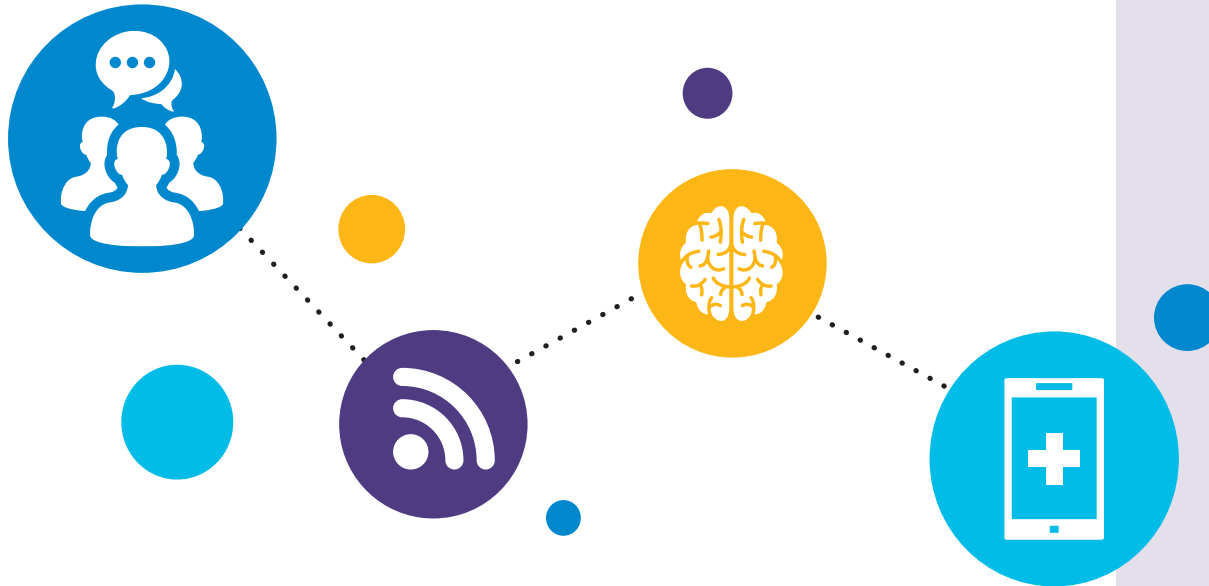
La technologie, le soutien par les pairs en face à face, la thérapie d'un clinicien – vous disposez d'un large choix pour guider votre parcours en santé mentale. Utilisez la

# EN SAVOIR PLUS SUR LA TECHNOLOGIE ET LA SANTÉ MENTALE

Pour en savoir davantage sur les efforts de la Commission de la santé mentale du Canada et ses partenaires en sensibilisation aux technologies en santé mentale et ses avantages.

Visitez notre site Internet :

<http://www.commissionsantementale.ca/Francais/focus-areas/cybersante-mentale>.



## References

- 1 Commission de la santé mentale du Canada. (2012). *Changer les orientations, changer des vies: Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*. Calgary, AB: Auteur.
- 2 Moock, J. (2014). *Support from the Internet for Individuals with mental disorders: Advantages and disadvantages of e-mental health service delivery*. *Frontiers in Public Health*, 2, 65.
- 3 Apolinário-Hagen, J., Kemper, J., & Stürmer, C. (2017). *Public acceptability of e-mental health treatment services for psychological problems: A scoping review*. *JMIR Mental Health*, 4(2), e10. doi: 10.2196/mental.6186.
- 4 Torous, J., Staples, P., & Onnela, J.-P. (2015). *Realizing the potential of mobile mental health: New methods for new data in psychiatry*. *Current Psychiatry Reports*, 17(8), 61. doi:10.1007/s11920-015-0602-0.
- 5 Cette liste de technologies n'est pas exhaustive.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



## Commission de la santé mentale du Canada

350, rue Albert, bureau 1210  
Ottawa, ON K1R 1A4

Tel: 613.683.3755  
Fax: 613.798.2989

[info@commissionsantementale.ca](mailto:info@commissionsantementale.ca)  
[www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)

[@MHCC\\_](https://twitter.com/MHCC_) [f/theMHCC](https://www.facebook.com/theMHCC) [@/1MHCC](https://www.youtube.com/channel/UC1MHCC) [@theMHCC](https://www.instagram.com/theMHCC)

[in/Mental Health Commission of Canada](https://www.linkedin.com/company/mental-health-commission-of-canada)