

Jardin Mental

Un support à ma thérapie, pour mieux me connaître
et identifier ce qui influe sur ma santé psychique



- Auto-observation quotidienne
- Evolution et variations de mes ressentis, émotions et pensées
- Identification des comportements et évènements déclencheurs



Jardin Mental à été créé pour répondre à une problématique remontée par le terrain

Le Dr Lya Pedron, médecin psychiatre, a imaginé **Jardin Mental** (anciennement Mon Suivi Psy) en partant de sa pratique.

“Les patients ont du mal à relater fidèlement les évènements et les variations de leurs symptômes et ressentis entre deux séances, or c’est justement sur la base de ces informations que l’on peut poser un diagnostic et adapter efficacement la prise en charge, qu’elle soit médicamenteuse ou non.”

Lauréat d’un appel à innovateur lancé en 2019 par l’ARS IdF, l’application est financée par l’ARS, le FAST et est incubée à la Fabrique Numérique du Ministère des Solidarités et de la Santé avec le soutien de l’établissement Barthélemy Durand



Un service construit par et avec le terrain



Des patients
et des pairs



Jardin Mental

Une **amélioration continue**
en fonction des
demandes du **terrain**
pour une application
toujours plus
pertinente, aussi
bien pour les usagers
que pour les
professionnels de
santé



Des professionnels
de santé





Jardin Mental

- Entièrement gratuit
- Anonyme
- Sans création de compte
- Sans récupération de données
- Simple, ludique, et rapide. Quelques minutes par jour

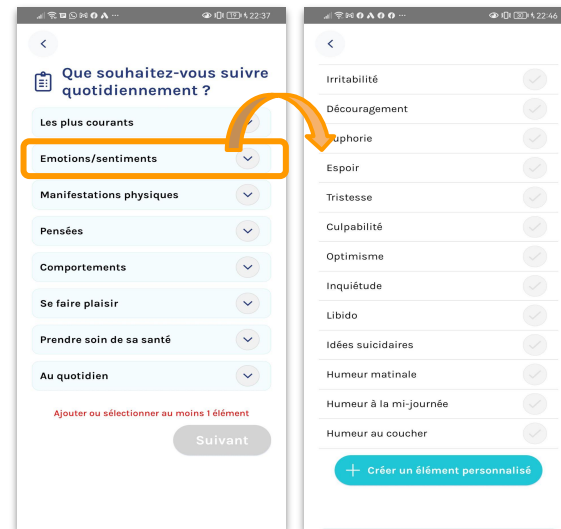


Un questionnaire journalier personnalisable



Le patient crée son propre questionnaire quotidien, en autonomie ou avec son thérapeute

Il renseigne tous les jours l'intensité de chaque indicateur avec une échelle de smileys



Des exemples d'indicateurs (symptômes, ressentis, comportements, ...) permettent d'aider le patient à créer le questionnaire qui sera le plus pertinent pour lui. Il peut également ajouter des indicateurs si il ne les trouve pas dans la liste

Un questionnaire journalier personnalisable



The smartphone screen shows a questionnaire interface with the following sections:

- Qualité du sommeil**: A row of five smiley face icons (red sad, orange neutral, yellow neutral, green happy, green very happy). Below them, a text box contains: "Plusieurs réveils nocturnes et impossible de se rendormir à partir de 3 heures du matin".
- Ajoutez une note générale sur votre journée**: A text box containing: "C'était compliqué au travail aujourd'hui pour moi. Je me suis disputé avec ma femme en rentrant".
- Avez-vous consommé des substances aujourd'hui ?**: Two radio buttons, "Oui" (selected) and "Non". Below them, a text box contains: "2 verres de vin à table et un avant de me coucher".
- Valider**: A large blue button at the bottom.

- Le patient crée son propre questionnaire quotidien, en autonomie ou avec son thérapeute
- Il renseigne tous les jours l'intensité de chaque indicateur avec une échelle de smileys
- Il donne des précisions pour chaque indicateur de son questionnaire s'il le souhaite
- Il fournit les détails importants de sa journée (événements, contexte, comportements, ...)



The smartphone screen shows a medication tracking app. At the top, there is a back arrow and the title 'Quel traitement avez-vous pris aujourd'hui ?'. Below this is a link 'Informations sur les traitements'. The first question is 'Avez-vous pris correctement votre traitement quotidien ?' with radio buttons for 'Oui' (selected) and 'Non'. The second question is 'Avez-vous pris un "si besoin" ?' with radio buttons for 'Oui' and 'Non' (selected). Below these is a section titled 'Détail de vos traitements de la journée (Optionnel)'. It lists two medications: 'Seroplex Escitalopram' with a dose of '10 mg' and 'Alprazolam' with a dose of '1 mg'. At the bottom is a large blue button labeled 'Valider'.

- Tous les jours, l'utilisateur renseigne le traitement qu'il suit
- Il renseigne s'il a pris correctement son traitement
- Il précise s'il a pris un "si besoin", qui sont des traitements à prendre en cas de crise
- Il peut renseigner le détail de ses prises de traitement, par médicament et par dose journalière

Une vision globale de son état de santé mentale



Outil “Statistiques”



L'utilisateur obtient un bilan sur la période de son choix



Moyenne de l'intensité de chaque indicateur suivi



Détails par niveau d'intensité atteint pour chaque indicateur

Visualiser son évolution dans le temps

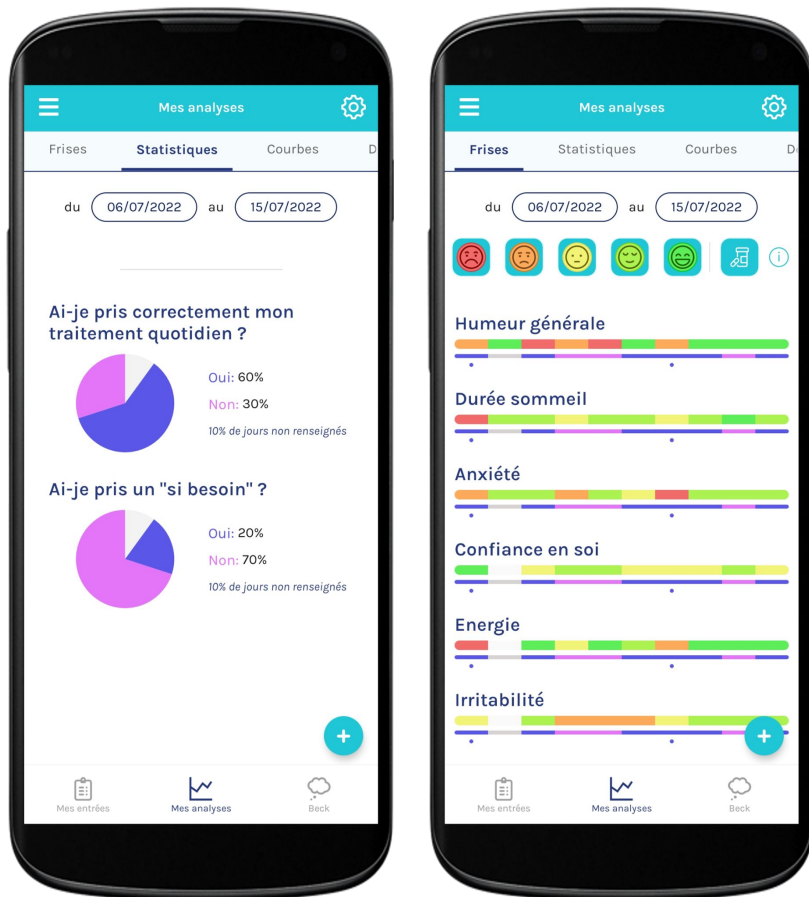


Outils “Frises” et “Courbes”

L'utilisateur peut visualiser son évolution grâce à deux outils différents : les courbes et les frises

Les courbes permettent à l'utilisateur de voir le détail de son évolution sur 7 jours

Les frises sont paramétrables sur la période de son choix et lui permettent de faire des corrélations d'évolution entre les différents indicateurs suivis

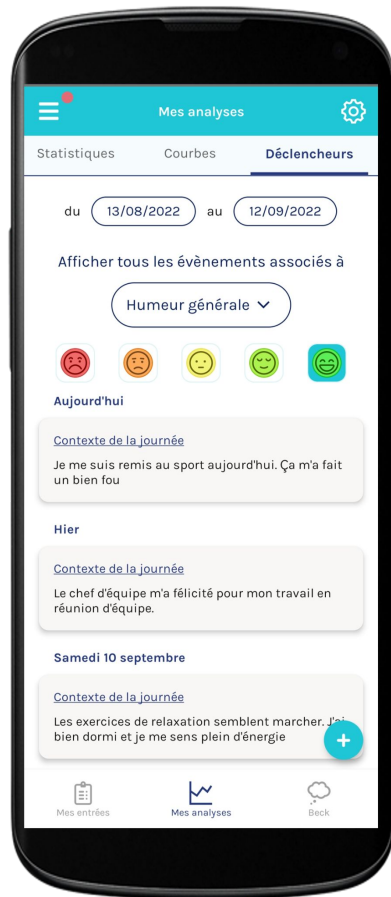


Observance et effet du traitement

L'utilisateur peut évaluer l'observance de son traitement, ainsi que sa consommation de "si besoin" sur la période de son choix

Les prises (et les oublis) de traitement peuvent être ajoutées sur les frises pour visualiser les effets du traitement sur chaque indicateur

En bleu : traitement pris correctement; en rose : oublié/incomplet; point bleu : prise d'un si-besoin



Outil “Déclencheurs”

L'utilisateur retrouve en un clin d'oeil toutes ses notes personnelles associées à l'indicateur et à l'intensité de son choix (par exemple une humeur excellente)

Cet outil aide l'utilisateur à comprendre les “déclencheurs”, les événements qui provoquent des fluctuations de son état émotionnel

Envoyer le bilan des 30 derniers jours à son professionnel de santé



The smartphone screen displays a mobile application interface for sending a 30-day health report. At the top, there is a back arrow and a clipboard icon with a downward arrow. The main heading is 'J'envoie par mail mes données des 30 derniers jours'. Below this, a section titled 'Je souhaite envoyer mes données à :' contains a text input field with the email 'monprofessionneldesanté@mail.fr'. An optional section titled 'Optionnel : je peux donner un nom à mon bilan pour mieux l'identifier' contains a text input field with 'Martin R.'. A note below this field states 'Le nom choisi sera affiché dans l'objet du mail'. At the bottom, there is a large blue button labeled 'Envoyer par mail'.



Envoi du bilan à la personne de son choix (en général le professionnel de santé)



L'utilisateur peut envoyer par mail un bilan des 30 derniers jours



L'envoi est anonyme, mais l'utilisateur peut renseigner un nom d'objet pour son envoi



1

Aide au diagnostic Suivi et adaptation de la thérapie

"La patiente m'a dit je vais très bien. Mais en regardant le niveau d'anxiété je me suis rendu compte qu'il était toujours très élevé. J'ai donc pu adapter le suivi avec cette information"



2

Education thérapeutique

"Tous les jours, en quelques minutes, le patient va recenser des informations précieuses au niveau cognitif et émotionnel, ce qui va lui permettre de mieux prendre conscience de sa pathologie"

3

Empowerment Prévention des rechutes

"C'est un moyen pour le patient d'accroître sa motivation entre deux séances et d'être plus autonome dans la prise en charge de sa maladie"

Jardin Mental s'adresse à ...



Tous les professionnels de santé, acteurs de la prise en charge et du rétablissement du patient : psychiatres, psychologues, infirmiers, pair-aidants, ...



Tous les patients, grâce à son caractère entièrement personnalisable, peu importe leur trouble et leur type de suivi.

"J'ai vu que mes troubles du sommeil n'étaient pas liés à mes acouphènes et j'en ai parlé à mon médecin"

"J'ai compris que j'avais des pensées obsessionnelles déclenchées par certains événements ou activités"

"Je prends peu à peu conscience de ce qui m'arrive"

"Cela permet de détecter un début de phase difficile et de mettre en place des actions correctives pour aller mieux plus vite et surtout pour sombrer nettement moins bas"



Des usagers de plus en plus nombreux à utiliser Jardin Mental



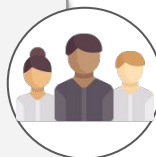
+ 65 000
Utilisateurs uniques



+ 3 000
Professionnels



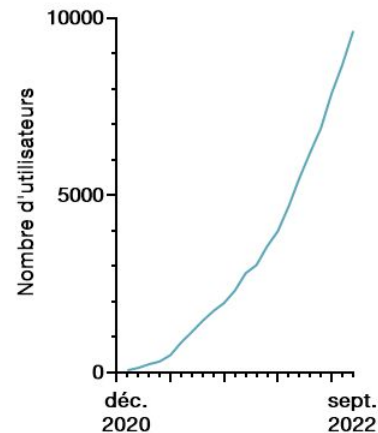
1000
Utilisateurs par jour



9500
Utilisateurs engagés



Utilisateurs engagés
sur **Jardin Mental**



Une **croissance exponentielle** qui
répond à un besoin important

Les médias à destination des professionnels de santé en parlent



L'appli « Mon Suivi Psy » devenue « Jardin Mental » répond à un besoin essentiel : aider une personne à prendre conscience de ses troubles et à en parler au médecin.



Portée et déployée par la Fabrique du numérique des ministères sociaux, **Mon suivi psy** est une application mobile (déjà disponible dans les stores) qui permet au patient de mieux connaître son trouble et de préparer au mieux la prochaine consultation avec le professionnel de santé qui le suit.



L'application Mon Suivi Psy propose à tout un chacun de se demander régulièrement comment va son mental pour viser le mieux-être et se sentir bien. Mon Suivi Psy est un service public, gratuit et anonyme.



Mon suivi psy permet de remplir quotidiennement, en moins de 2 minutes, le journal de son moral et de ses ressentis, et par conséquent d'avoir une vision plus fidèle de ce qui se passe pour soi et de donc d'informer le psychiatre ou le psychologue. Ces derniers pourront ainsi rapidement adapter le suivi global (médicamenteux, psychothérapie...).



LE MAGAZINE
DE L'EXERCICE
COORDONNÉ

Une "start-up" d'État, soutenue par l'ARS Ile-de-France, a lancé l'application "Mon suivi psy". Un outil qui permet des suivres des indicateurs variés, facilitant l'analyse du thérapeute et favorisant la psychoéducation du patient.



C'est dans un contexte de crise sanitaire et d'augmentation des troubles psychiques que l'application Mon Suivi Psy a vu le jour courant 2021. Son objectif initial : faciliter le suivi des symptômes des patients et ainsi améliorer leur prise en charge. Un dispositif gratuit et anonyme.



L'OPTIMISME

« Jardin Mental » : une app santé innovante pour mieux comprendre son trouble psy



L'appli Mon suivi psy utilisée par près de 3.000 professionnels et plus de 6.500 patients actifs



Android MT

Jardin mental : l'appli qui cultive la santé mentale et traque l'angoisse !

2 septembre 2022 par [Richard Romano](#)

Ce n'est plus un secret, les maladies mentales et autres troubles psychologiques, angoisses, dépressions n'ont cessé d'augmenter en France, et plus encore depuis la crise liée au Covid. Heureusement, l'État arrive de nouveau à la rescousse avec l'appli Jardin Mental !



Jardin Mental : l'appli innovante pour mieux comprendre les troubles psychiques



Antoine de Zélicourt

Porteur du projet

jardinmental@fabrique.social.gouv.fr



Sabrina Palumbo-Gassner

Chargée de déploiement

contact.jardinmental@fabrique.social.gouv.fr



Caroline de Kerhor

Chargée de portefeuille

caroline.de-kerhor@fabrique.social.gouv.fr

