

Semaine
de la
Santé Mentale

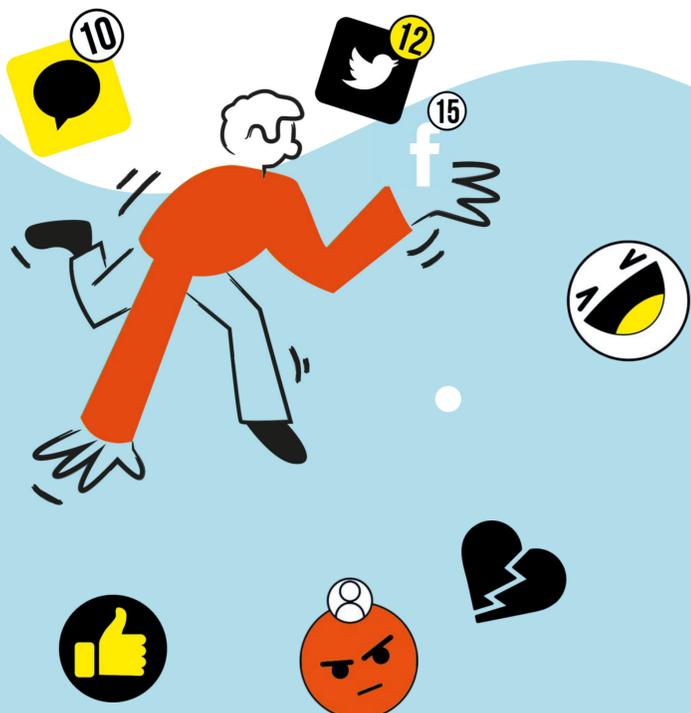


Dans le cadre de la
SEMAINE DE LA SANTE MENTALE

Brochure d'information - édition 2024

Services d'aide en santé mentale en Wallonie

SANTÉ MENTALE & NUMÉRIQUE



Cette brochure a été réalisée par le CRéSaM dans le cadre de l'édition 2024 de la Semaine de la Santé Mentale en Wallonie.

 cresam.be/projets/semaine-de-sante-mentale/



Partie 1

Services d'aide en santé mentale en Wallonie

Qui peut m'aider ?.....5

Où trouver de l'aide ?.....6

- Les psychologues conventionné·es.....6
- Les Services de Santé Mentale(SSM).....7
- Les maisons médicales.....7
- Les centres de planning familial.....8
- Les services d'écoute téléphonique.....8
- Le Centre de Prévention du Suicide et d'Accompagnement.....9
- Les équipes mobiles des réseaux de santé mentale.....9
- Les Soins Psychiatriques pour Personnes séjournant À Domicile (SPAD).....10
- Les hôpitaux psychiatriques.....11
- Les groupes d'entraide.....11

Comment trouver les coordonnées d'un service d'aide en Wallonie ?.....11

- Le site Internet trouverdusoutien.be.....11
- Les réseaux de santé mentale.....12

Sites utiles.....13

La pyramide de l'offre en santé mentale.....13



Partie 2

Santé mentale et écrans

Usage problématique des écrans : qui peut m'aider ? Vers qui me tourner ?	17
• Aborder les difficultés liées aux écrans : quelques écueils à éviter.....	17
• Les services d'aide "généralistes".....	18
• Existe-t-il des services d'aide spécialisés sur la problématique des écrans?.....	20
L'éducation aux médias	21
Du côté du CRéSaM	23
Autres ressources	24



Partie 3

Soins et ressources en santé mentale à l'ère du numérique

Internet comme ressource en santé mentale	27
Les "applis" de santé mentale	29
Les consultations en ligne	29
Les thérapies à média numérique : focus sur le jeu vidéo et la réalité virtuelle	30
Références	32

Partie 1

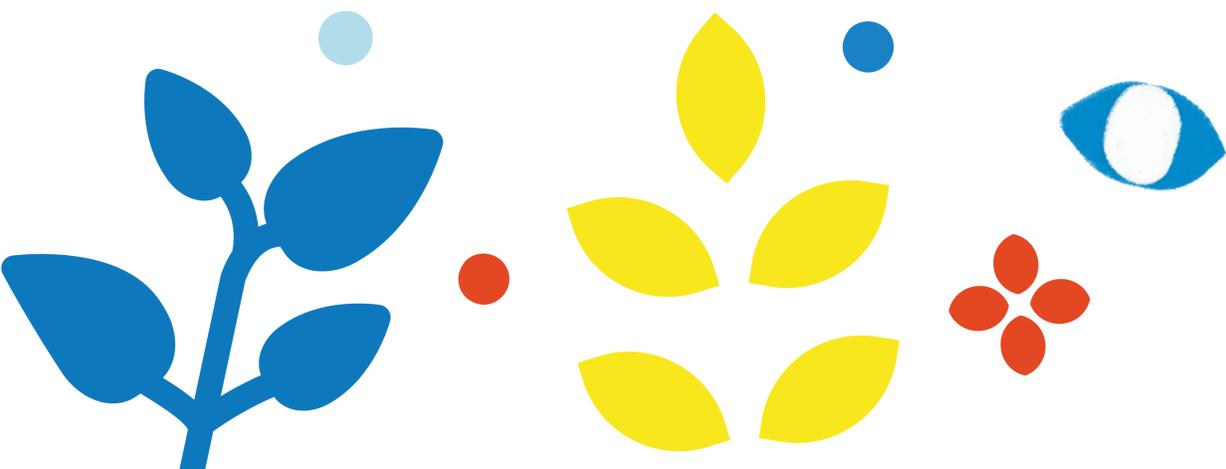
Services d'aide en santé mentale en Wallonie

Aujourd'hui, personne n'est à l'abri de difficultés en santé mentale. Qu'elles soient passagères et légères ou au contraire, plus longues et plus intenses, ces difficultés peuvent rendre difficile voire impossible "ce qui semble aller de soi" : aller travailler, aller à l'école, faire une course, voir ses ami·es, partager un quotidien familial... Les raisons sont souvent multiples et il est parfois difficile d'identifier "la" cause : séparation, emploi précaire, deuil, difficultés relationnelles, mal-logement, trop grande charge familiale/professionnelle, fragilité personnelle... Il s'agit parfois d'un "trop plein".

Alors pour faire face, heureusement nous avons des ressources ! Bien que réparties de façon inégales chez chacun·e d'entre nous, elles se trouvent en nous et autour de nous. Ces ressources sont variées, à l'image de ce qui détermine notre santé mentale : notre lieu de vie, nos relations sociales, notre entourage, notre vie professionnelle, scolaire, l'accès à la culture, aux soins de santé... Un cocktail singulier et propre à chacun·e pour (re)trouver son équilibre.

Parfois, ces ressources ne suffisent pas. Alors il est important de ne pas attendre que la situation empire, en allant chercher de l'aide auprès de ressources plus spécialisées. Le premier pas est souvent le plus difficile à franchir. Lorsque tout semble "bouché", qu'on "n'y arrive plus", ces aides peuvent nous permettre, lorsqu'on trouve "chaussure à son pied", d'ouvrir ses horizons et d'aller de l'avant.

Dans le paysage de la santé mentale, en Wallonie comme dans les autres régions de Belgique, l'offre de services s'est grandement diversifiée ces dernières années. Cette brochure reprend des informations relatives aux services agréés et subventionnés en région wallonne.



Qui peut m'aider ?

Certains services d'aide proposent des soins de santé mentale dispensés par un·e professionnel·le spécialisé·e tel·le que le·la psychologue, le·la psychiatre ou le·la psychothérapeute. Lorsqu'ils·elles travaillent en équipe, ces professionnel·les s'entourent d'autres intervenant·es tel·les que des infirmier·ères, des éducateur·rices, des assistant·es sociaux·ales, des ergothérapeutes, des psychomotricien·nes ou des pair-aidant·es.

D'autres professionnel·les et services prêtent quant à eux une attention à la santé mentale des personnes qu'ils accompagnent et contribuent à la soutenir sans pour autant se centrer exclusivement sur la santé mentale : un·e médecin généraliste, un centre de planning familial, une maison médicale... Chacun·e, à sa manière, peut constituer une précieuse ressource pour notre santé mentale.

Des groupes d'entraide sont également constitués par des personnes qui partagent un même type de difficultés et qui, par l'écoute, le soutien, le partage et l'action, tentent d'y remédier. Les proches et familles de personnes vivant avec un trouble de santé mentale peuvent également trouver du soutien en se regroupant, mais aussi s'informer et agir.

- **Le·la médecin généraliste**

Sensibilisé·e aux problèmes de santé mentale, c'est un·e interlocuteur·rice privilégié·e qui pourra soit discuter directement des problèmes que l'on rencontre, soit orienter vers un service ou un·e spécialiste de la région en fonction des besoins et des sensibilités propres à chacun·e.

- **Les "psys"**

Les psychologues

Un·e psychologue est un·e professionnel·le de formation universitaire, formé·e aux sciences psychologiques (sciences humaines). Il·elle est spécialiste du fonctionnement et du comportement humain dans ses multiples dimensions : affectives, neurologiques, cognitives, relationnelles. Selon leurs aspirations et parcours professionnel, les psychologues se spécialisent dans différentes méthodes thérapeutiques, et développent des compétences en techniques d'entretien individuel et/ou conduite de groupe.

Les psychiatres

Un·e psychiatre est un·e médecin spécialisé·e en psychopathologie et psychopharmacologie. Il·elle est habilité·e à prescrire des médicaments psychotropes, des examens complémentaires (IRM, prise de sang) et/ou des arrêts de travail à son·sa patient·e. Souvent, les psychiatres se spécialisent dans différentes approches thérapeutiques.

Les psychothérapeutes

Un·e psychothérapeute est une personne qui pratique la psychothérapie. "La psychothérapie est définie comme une forme de traitement des soins de santé mentale et non comme une profession des soins de santé spécifique nécessitant un agrément (SPF Santé Publique, 28/03/2019)". La psychothérapie ne peut être exercée que par des personnes qui ont déjà un titre professionnel de santé reconnu, et qui remplissent une série de conditions. Si ce n'est pas le cas, des conditions pour obtenir une équivalence sont fixées par le·la législateur·rice.

Où trouver de l'aide ?

Concernant les consultations chez un·e psychologue ou un·e psychiatre, il y a bien sûr toute l'offre privée chez le·la praticien·ne de son choix. Nous évoquerons ici les dispositifs qui portent une attention à ce que le coût financier d'une consultation/un accompagnement ne constitue pas un frein.

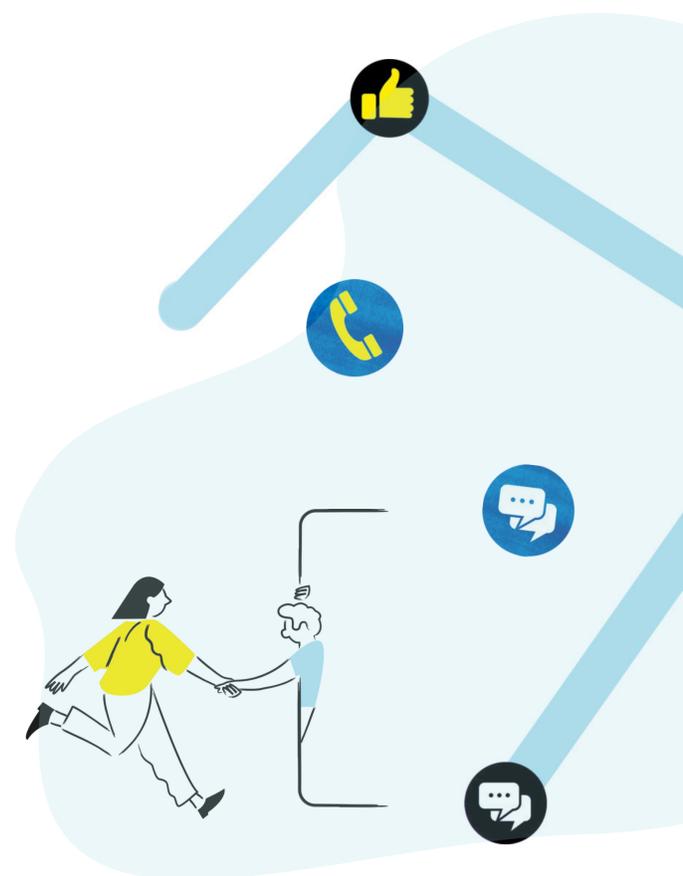


Indépendamment du lieu de consultation choisi par le·la patient·e, les mutualités permettent à leurs affilié·es un remboursement

partiel des consultations psychologiques, dont les conditions varient d'une mutualité à l'autre. Renseignez-vous auprès de votre conseiller·ère mutualiste.

• Les psychologues conventionnés

Afin de faciliter l'accès aux soins psychologiques, l'INAMI octroie le remboursement de consultations auprès de psychologues et orthopédagogues clinicien·nes conventionné·es.



Ces soins psychologiques de première ligne s'adressent aux enfants, aux adolescent·es et aux adultes. Ceux-ci visent à renforcer la résilience et l'autosoin ("interventions communautaires" et "soutien psychologique de première ligne"). Si nécessaire, ces soins peuvent prendre la forme d'un traitement allant au-delà du renforcement de la résilience ("traitement psychologique de première ligne").

Vous trouverez les coordonnées d'un·e psychologue conventionné·e via les réseaux locaux de santé mentale. Plus d'informations sur le site Internet dédié aux soins psychologiques conventionnés :



www.parlonsen.be (INAMI)

• Les Services de Santé Mentale (SSM)

Ce sont des services ouverts à tous·tes, où des professionnel·les, au sein d'une équipe pluridisciplinaire peuvent prendre le temps de réfléchir avec vous à vos difficultés et chercher des solutions. Certains SSM sont spécialisés dans la prise en charge d'enfants et d'adolescent·es, d'autres ont développé des initiatives spécifiques notamment pour les personnes âgées et les problématiques de dépendance. Vous pouvez y rencontrer un·e psychologue, un·e travailleur·euse social·e, un·e médecin psychiatre, un·e logopède, un·e psychomotricien·ne...

Les consultations non médicales sont dispensées à un prix de 13,19 euros/séance. Les difficultés financières ne doivent cependant pas être un obstacle à la consultation.

L'AVIQ répertorie les services de santé mentale wallons :



www.trouverdusoutien.be

• Les maisons médicales (Associations de Santé Intégrée)

On peut y rencontrer un·e médecin généraliste, un·e infirmier·ère, un·e kinésithérapeute. Un premier accueil est assuré par un·e accueillant·e. En plus des consultations psychologiques, on y trouve une information médicale et sociale ainsi que des activités de prévention et d'éducation à la santé.

Les maisons médicales fonctionnent au "forfait" (la mutuelle du·de la patient·e verse chaque mois un montant fixe à la maison médicale) ou à l'acte (le·la patient·e paie chaque consultation, dont le prix est fixé par l'INAMI).

La Fédération des maisons médicales répertorie une grande partie des maisons médicales agréées en Wallonie :



www.maisonmedicale.org

• Les centres de planning familial

Les centres de planning familial proposent un accompagnement et un soutien aux personnes ayant des difficultés qui relèvent de leur sphère relationnelle, familiale, conjugale et/ou sexuelle. L'accueil est gratuit. Les consultations sont payantes : soit le·la prestataire de santé est conventionné·e et le prix est fixé par l'INAMI, soit il·elle ne l'est pas et fixe lui·elle-même le montant de ses consultations. Dans tous les cas, les centres de planning familial attachent une importance à ce que les difficultés financières ne soient pas un obstacle à la consultation.

Pour trouver les centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles :



www.loveattitude.be

• Les services d'écoute téléphonique

Ils assurent une écoute discrète et attentive et peuvent aider à trouver des débuts de solution, dans l'anonymat.



- Le plus généraliste d'entre eux, Télé-accueil, répond à tout type de demandes, sans cibler une problématique spécifique. Le numéro d'appel 107 est gratuit et accessible 24h/24h.
- Ecoute-Enfant répond aux questions des enfants et des adolescent·es qui, à un moment de la journée ou de la soirée, éprouvent le besoin de parler, de se confier parce qu'ils·elles ne se sentent pas bien, qu'ils·elles vivent des choses difficiles, qu'ils·elles sont isolé·es, qu'ils·elles se sentent en danger... Ecoute-enfant répond aussi à toute personne qui s'interroge ou s'inquiète à propos d'elle-même ou éventuellement d'autrui lorsqu'un enfant est en concerné. Le numéro d'appel 103 est gratuit et accessible de 10h à 24h.

• **Le Centre de Prévention du Suicide et d'Accompagnement**

Un pass dans l'impasse est reconnu comme Centre de revalidation dédié à la prise en charge du suicide. Le centre est un lieu de soutien et d'accompagnement pour les personnes ayant des idées suicidaires, les personnes ayant déjà fait des tentatives de suicide ainsi que pour l'entourage des personnes suicidaires.

Ouvert à tous·tes, le Centre propose des entretiens psychologiques individuels, conjugaux et familiaux, un accompagnement spécifique du deuil après suicide ou encore une aide sociale et administrative (dans le cadre d'un suivi psychologique). Le Centre vous reçoit à Charleroi, Liège, La Louvière, Louvain-la-Neuve, Marche-en-Famenne, Mons, Namur (Belgrade et Saint-Servais) et Tournai. Les consultations sont facturées au ticket modérateur de 2,2 €, et sont gratuites pour les bénéficiaires d'intervention majorée (BIM).

Pour contacter les professionnel·les du Centre de Prévention du Suicide et d'Accompagnement, composez le 081/777.150.

• **Les équipes mobiles des réseaux de santé mentale**

Les équipes destinées aux adultes

Ces équipes s'adressent aux adultes. Elles sont multidisciplinaires : psychiatre, psychologue, assistant·e social·e, éducateur·rice, pair-aidant·e... Il existe deux types d'équipes mobiles pour adultes.

- une équipe pour les personnes en crise qui connaissent des problèmes de santé mentale dits "aigus" ;
- une équipe pour les personnes qui ne sont pas en crise et qui ont besoin d'être accompagné·es sur un plus long terme.

Ces équipes dispensent des soins de santé mentale sur demande, dans l'environnement du·de la patient·e. L'appel peut être fait par le·la patient·e lui·elle-même, par un·e proche ou par un·e professionnel·le. Pour bénéficier de l'intervention des équipes mobiles, les personnes peuvent s'adresser à leur médecin traitant ou directement à l'équipe mobile de leur réseau géographique.

L'intervention se fera en collaboration avec les autres personnes/professionnel·les concerné·es. Dans une équipe comme dans l'autre, les professionnel·les aident les patient·es à développer ou à activer leur réseau de soutien.

Les équipes destinées aux enfants

Les équipes sont flexibles, mobiles, multidisciplinaires et varient en fonction des besoins de l'enfant, de l'adolescent·e ou de son entourage. Les équipes souhaitent principalement toucher :

- les enfants et les adolescent·es en situation de crise qui nécessitent des soins urgents, intensifs et mobiles ;
- les enfants et les adolescent·es issu·es de groupes particulièrement vulnérables, difficiles à atteindre, et les jeunes avec une problématique psychiatrique qui sont sous le coup d'une décision de justice.



Aux côtés de ces équipes mobiles, d'autres services se déplacent sur le lieu de vie des personnes pour rencontrer au mieux leurs besoins. Via leurs sites web, les réseaux de santé mentale renseignent une série d'informations utiles concernant les services disponibles localement pour :

- les adultes
- les enfants-adolescent·es (plus d'informations en p.12)

• **Les Soins Psychiatriques pour personnes Séjournant À Domicile (SPAD)**

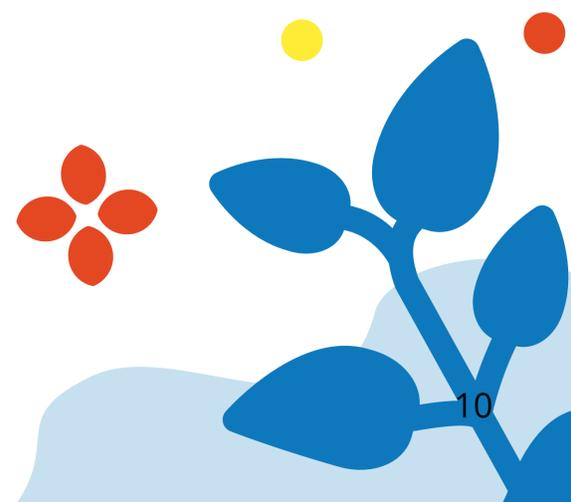
Les SPAD ont pour mission essentielle d'assurer la coordination des soins pour les patient·es psychiatriques séjournant au domicile en apportant soutien et collaboration aux services généralistes de soins à domicile. Le public cible des SPAD est double : les professionnel·les de première ligne confronté·es à des difficultés de prise en charge avec des patient·es psychiatriques et les adultes présentant une maladie mentale, qui ne sont pas (ou qui ne sont plus) hospitalisés et qui nécessitent une aide adaptée à domicile.

Les interventions consistent en des activités de COACHING (aider les professionnel·les par rapport aux difficultés rencontrées dans des situations concrètes au domicile des personnes aidées ou soignées), de COORDINATION (mettre en place, renforcer et soutenir la collaboration entre les soins à domicile et le secteur psychomédicosocial et juridique) et de SENSIBILISATION (sensibiliser ces services à la santé mentale et aux troubles).

Plus d'informations via le site de l'AVIQ :



www.aviq.be



- **Les hôpitaux psychiatriques**

Lorsque les difficultés psychologiques ou psychiatriques sont trop importantes et envahissent le quotidien de la personne, une hospitalisation peut s'avérer nécessaire. Les enfants et les adultes peuvent faire appel au service psychiatrique d'un hôpital général ou à un hôpital psychiatrique. Ces services offrent des soins psychiatriques urgents et non urgents, en hospitalisation complète ou de jour.

Le SPF Santé Publique propose une cartographie des hôpitaux généraux, psychiatriques et universitaires en Belgique :

 www.health.belgium.be

- **Les groupes d'entraide**

Ces groupes sont constitués par des personnes qui partagent un même type de difficultés et qui, par l'écoute, le soutien, le partage et l'action, tentent d'y remédier.

La fédération francophone d'associations d'usager·ères en santé mentale, Psytoyens, liste les groupes d'entraide :

 www.psytoyens.be

L'association de familles et ami·es (proches) de personnes vivant avec un trouble psychique, Similes, liste les groupes de parole pour les proches en Wallonie :

 www.associationsimiles.org



Sur initiative, des services de soin soutiennent, également, en leur sein, la création de groupes d'entraide pour les patient·es et/ou leurs proches. N'hésitez pas à vous renseigner sur l'offre existante auprès de chaque service.

Comment trouver les coordonnées d'un service d'aide en Wallonie ?

- **Le site Internet [trouverdusoutien.be](http://www.trouverdusoutien.be)**

Que vous soyez un·e particulier·ère ou un·e professionnel·le de la relation d'aide, ce site web développé par l'AVIQ renseigne une diversité de services d'aide disponibles en région wallonne :

 www.trouverdusoutien.be

• Les réseaux de santé mentale

Créés dans le cadre de la réforme des soins de santé mentale pour adultes et la nouvelle politique de santé mentale pour enfants et adolescent·es, les réseaux de santé mentale (12 réseaux en Wallonie) vous permettent de mieux connaître l'offre locale de services d'aide et/ou de soins en santé mentale. Il existe des réseaux "adultes" et "enfants-adolescent·es".

Bien que les réseaux ne dressent pas tous un répertoire exhaustif des services d'aide disponibles, ceux-ci peuvent être une précieuse ressource pour découvrir des structures d'aide variées, tout particulièrement à destination des professionnel·les de l'aide amené·es à orienter des personnes vers ces structures : soins à l'hôpital, soins ambulatoires, à domicile, équipes mobiles, logement, insertion socioprofessionnelle, soins psychologiques de première ligne, groupes d'entraide...

Vous trouverez plus d'informations via leurs sites Internet respectifs renseignés dans le tableau ci-dessous.

Territoire couvert	Réseaux "adultes"	Réseaux "enfants-ados"
Brabant Wallon	reseau107bw.be	archipelbw.be
Hainaut Occidental (Mons-Tournai)	reseaupartenaires107.be	rheseau.be
Région du Centre (Charleroi)	reseaumosaique.be	rheseau.be
Région de Liège-Huy-Waremme	psy107liege.be	realismo-18.be
Région de l'Est (Verviers)	resme.be/fr/reseau-sante-mentale-de-l-est.html	realismo-18.be
Province du Luxembourg	reseau-proxirelux.be/	matilda-lux.be
Région de Namur	reseauantenamur.be	reseau-sante-kirikou.be

Sites utiles

Site de l'Agence wallonne pour une Vie de Qualité (AVIQ) : trouverdusoutien.be

Site du Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM asbl) : cresam.be

Site de la réforme des soins de santé mentale pour adultes : psy107.be

Site de la nouvelle politique de santé mentale pour enfants et adolescent·es : psy0-18.be

Site des soins psychologiques conventionnés : parlonsen.be

La pyramide de l'offre en santé mentale

Nous avons vu dans cette brochure un petit aperçu de la diversité des services d'aide disponibles en santé mentale.

Désireux de pouvoir traduire cette diversité aux professionnel·les de l'aide confronté·es à une problématique de santé mentale avec leur public, le CRéSaM a travaillé sur la base d'un modèle pyramidal¹ afin de représenter la diversité des ressources possibles lorsque notre

santé mentale est fragilisée. Cet outil présente de façon structurée - mais non exhaustive - des acteur·rices qui participent à une prise en charge des problématiques en santé mentale.

Cet outil entend rendre compte des ressources personnelles, informelles et formelles face à la souffrance, situant par exemple la place centrale de l'entourage lorsque les difficultés surgissent, mais également celle des services de première ligne en santé.

Les acteur·rices de ces services, alors aux premières loges de la souffrance, peuvent proposer un premier accompagnement lorsque cela leur semble adéquat, ou relayer si besoin vers des ressources dans la communauté. Enfin, les services psychiatriques spécialisés et de longue durée interviennent pour des prises en charge plus intensives et/ou spécialisées.

Plus d'informations sur le site du Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM asbl) : la.pyramide.de.l'offre.en.santé.mentale.

¹ Le modèle est inspiré de la pyramide introduite par l'OMS, proposant une distribution optimale des soins en santé mentale : <https://www.emro.who.int/images/stories/emhj/documents/vol21/7/21-07-05-f2.pdf>

Partie 2

Santé mentale et écrans

Nous vivons aujourd'hui dans une société connectée où les écrans occupent une place plus ou moins importante dans nos vies, selon les âges, les périodes de la vie, les situations personnelles et familiales ou encore les contextes professionnels. La télévision, les jeux vidéo et jeux en ligne, les smartphones ou encore les réseaux sociaux numériques, ont induit des changements culturels dans notre façon de vivre, de s'informer, de consommer, de communiquer et d'être en relation. Les écrans constituent désormais, quoiqu'on en pense, des "tiers incontournables dans les systèmes humains" (Goldbeter-Merinfeld, 2023). C'est la raison pour laquelle on parle aujourd'hui d'une véritable "révolution numérique" car elle touche presque tous les domaines de notre existence : la santé, les relations sociales et affectives, l'éducation, la vie professionnelle, etc.

Dans le débat public, l'utilisation des écrans suscite de nombreuses inquiétudes, souvent réduites à des questions de dépendance ou de mauvaise gestion du temps. Pourtant, cette vision simplifiée ne permet pas de saisir toute la complexité des pratiques numériques actuelles et de leur intensité. Les usages des écrans ne se limitent pas à un comportement à corriger, mais traduisent des réponses à des dynamiques sociales, culturelles et économiques plus larges. Comprendre ces usages dans leur contexte permet de dépasser une approche strictement critique et d'explorer les différentes fonctions que les écrans remplissent dans la vie quotidienne des individus.

Ainsi, les usages intensifs – voire problématiques – des écrans reflètent des dynamiques complexes, enracinées dans le contexte socioculturel dans lequel ils se déploient. En effet, ces pratiques sont souvent le miroir de tensions, d'injonctions et de défis contemporains auxquels les individus sont confrontés.

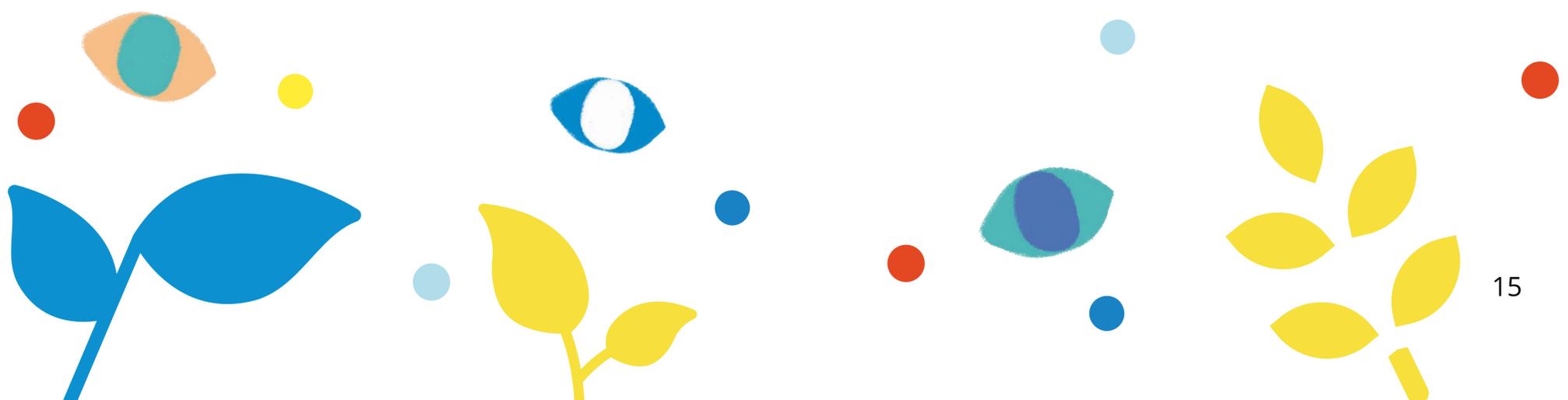
L'utilisation intense des médias sociaux par les adolescent·es est souvent perçue comme un comportement problématique, mais elle peut être comprise comme une réponse à des contraintes sociales et environnementales. En effet, la « bedroom culture » contemporaine (Bovill & Livingstone, 2001; Livingstone, 2007) laisse aux jeunes d'aujourd'hui moins de liberté de mouvement qu'autrefois pour rencontrer leurs ami·es dans des espaces physiques, notamment en raison de la surprotection parentale, de la rareté des espaces publics sécurisés, ou encore des emplois du temps scolaires et extrascolaires très chargés.

Dans ce contexte, les réseaux sociaux deviennent un lieu où ils peuvent "traîner" avec leurs pairs, échanger, et maintenir des liens d'amitié, ce qui est une fonction essentielle à leur développement social.

Un autre exemple concerne les adultes qui se tournent vers les plateformes de streaming ou les jeux vidéo pour échapper à des rythmes de travail de plus en plus pressants ou à un environnement professionnel aliénant. Ces usages, bien que parfois critiqués comme une fuite ou une distraction excessive, peuvent en réalité être perçus comme un moyen de trouver un espace de détente et de répit dans un monde où la frontière entre le travail et la vie personnelle est de plus en plus floue. Le binge-watching de séries ou les sessions de jeux prolongées ne sont donc pas nécessairement le signe d'une incapacité à déconnecter, mais peuvent constituer des stratégies de survie face au stress et aux exigences croissantes de la vie quotidienne.

De manière similaire, les parents eux-mêmes se tournent souvent vers les écrans pour occuper leurs enfants dans un quotidien marqué par le manque de temps et les multiples responsabilités. Bien qu'ils soient conscients des effets potentiellement négatifs de cette surexposition aux écrans, l'usage des tablettes ou des télévisions devient une solution pratique pour gérer les contraintes temporelles, notamment dans des contextes où les services de garde et les aides familiales sont limités. Cela illustre que l'utilisation des écrans est souvent une réponse à une organisation sociale qui ne laisse que peu de place pour d'autres options, notamment pour les familles monoparentales et/ou qui disposent de peu de soutien de leur entourage.

Par ailleurs, au sein des familles, l'écran - qu'il s'agisse entre autres du smartphone, de la télévision, de la tablette ou des consoles de jeu vidéo - occupe souvent une position de "tiers", servant de médiateur ou d'échappatoire face aux tensions relationnelles. Lorsqu'un conflit couve ou qu'une communication difficile s'installe, les membres de la famille peuvent se tourner vers ces supports numériques pour éviter l'escalade ou apaiser une ambiance tendue (Duriez, 2013).



Dans ce contexte, l'usage de l'écran ne relève pas seulement d'une distraction, mais devient une stratégie de régulation des émotions et des relations familiales. De la même manière que certain·es se réfugient dans leur travail ou d'autres activités, le recours aux écrans permet à chacun·e de se distancer temporairement des conflits et de trouver un espace de répit, évitant ainsi des confrontations directes. Ces usages peuvent donc être interprétés comme des tentatives, parfois inconscientes, de maintenir un équilibre émotionnel et de préserver une certaine harmonie au sein du foyer, malgré les difficultés relationnelles sous-jacentes.

Ces exemples montrent que, même si certaines pratiques numériques peuvent effectivement poser des problèmes, il est crucial de les replacer dans leur contexte pour éviter de simplifier à l'excès des comportements complexes. Ces usages s'inscrivent souvent dans un cadre de contraintes et de réalités socioculturelles plus vastes. Ils constituent des réponses adaptatives face aux exigences et limitations rencontrées au quotidien. Ainsi, les aborder uniquement sous l'angle du temps passé devant les écrans, sans en comprendre les causes profondes, risque de nous faire passer à côté des véritables enjeux sous-jacents.

Références :

Bovill, M., & Livingstone, S. (2001). *Bedroom culture and the privatization of media use [online]* (Numéro January 2001). LSE Research Online. <http://eprints.lse.ac.uk/archive/00000672>

Duriez, N. (2013). « On ne peut pas communiquer parce que tu es tous les soirs dans TA bulle » : L'image de la bulle : évaluation de la pertinence d'une redéfinition métaphorique du symptôme. *Thérapie Familiale*, 34(1), 101. <https://doi.org/10.3917/tf.131.0101>

Livingstone, S. (2007). From family television to bedroom culture : Young people's media at home. In E. Devereux (Éd.), *Media Studies : Key issues and debates* (p. 302-321). SAGE.



Usage problématique des écrans : qui peut m'aider ?

Vers qui me tourner ?

Une utilisation des écrans, même de façon importante au quotidien, n'est pas problématique en soi. Toutefois, pour certaines personnes, la place qu'occupent les écrans dans leur vie sera parfois source de problèmes, d'inquiétudes ou de souffrances plus ou moins importantes, pour elles-mêmes ou leurs proches.

Que nous soyons nous-même concerné·e, une personne proche ou le·la professionnel·le qui s'inquiète, il peut être utile de connaître des lieux et personnes-ressources vers qui se tourner en cas de questions ou difficultés liées à l'usage des écrans.

Aborder les difficultés liées aux écrans : quelques écueils à éviter

Eviter les conclusions hâtives

Usage normal ou pathologique ? Passion ou excès ? Concernant les jeux vidéo, par exemple, il n'est pas toujours facile de discriminer les usages *passionnés* des usages *excessifs*. Et dans le cas des usages jugés « excessifs », il n'est pas évident d'arriver à les situer en tant que problématique éducative ou problématique psychopathologique en tant que telle (Minotte, P., 2023). Dans le même ordre d'idée, si l'on s'intéresse de plus près à l'utilisation quotidienne des smartphones, la limite entre le normal et le pathologique n'est pas si simple à poser. Dans son dernier tableau de bord de l'usage de drogues et ses conséquences sociosanitaires en Wallonie (2022), Eurotox attire également notre attention sur cet écueil : « un comportement habituel n'est pas forcément compulsif (c'est-à-dire difficile à inhiber) : au-delà de la régularité, de l'intensité et de la durée de l'utilisation du smartphone, il est important de tenir compte de l'usage précis qui en est fait (quels contenus, pour quelles raisons, etc.) lorsque l'on évalue le caractère normal/ pathologique du comportement » (p.226).

Mobiliser un vocabulaire propice au dialogue

On entend souvent dire : « il est complètement accro à son téléphone ! ». Si nous les mobilisons souvent sans nous en rendre compte, l'utilisation de mots empruntés au registre sémantique des addictions (« addict », « accro », « dépendant ») pour définir les usages intenses des écrans ne fait actuellement pas l'objet d'un consensus scientifique.

« Bien que la dépendance à Internet, aux réseaux sociaux ou aux jeux vidéo fasse l'objet d'importantes recherches, la réalité du phénomène n'est actuellement pas établie. Les scientifiques en étudient encore les aspects psychologiques, la neurobiologie, l'épidémiologie, et même les critères de diagnostic et le traitement » ([Psycom, 04/2024](#)).

Partant de là, nous invitons chacun·e à ne pas utiliser un vocabulaire qui pourrait cristalliser ou stigmatiser des usages qui, bien que pouvant parfois être problématiques pour soi ou ses proches, présentent de nombreux aspects positifs et bénéfiques, y compris dans ces situations qui inquiètent. En alternative, nous proposons de parler d'usage « intensif » ou « problématique ».

Il sera en effet plus fructueux pour soi ou pour la personne concernée, de mobiliser un vocabulaire, des représentations et des métaphores qui favorisent la réflexion, la communication et le dialogue.



Pour en savoir plus :

- L'interview d'Arnaud Zarbo, psychologue et psychothérapeute à NADJA asb. Téléchargeable ici : [Focus sur le temps d'écran - eformation \(media-animation.be\)](#).
- Minotte, P., (2017). [Coopérer autour des écrans](#). Bruxelles, Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique, 56 p. (Temps d'arrêt/Lectures).
- "Boîte-à-outils : [écrans en résidence - Pourquoi et comment accompagner les jeunes dans leurs usages des écrans ?](#)", CRéSaM, 2023.

Les services d'aide "généralistes"

Destinés à tous·tes

Les services et acteur·rices de santé mentale de première ligne *mentionnés dans la partie 1 de cette brochure* peuvent tout à fait constituer un accueil et une écoute pour toute inquiétude ou difficulté en lien avec les écrans.

Destinés aux enfants et adolescent·es

En plus des services d'aide généralistes renseignés dans la partie 1, des services d'aide spécifiquement dédiés aux enfants et aux ados peuvent également réaliser un premier accueil en cas de questions ou de difficultés liées aux écrans. Il s'agit des Services d'Action en Milieu Ouvert (AMO), des Centres Psycho-Médico-Sociaux (CPMS) et des services de médiation scolaire. Si nécessaire, ils vous orienteront vers des aides plus spécialisées ou d'autres ressources.



- **Les Services d'Action en Milieu Ouvert (AMO)**

Une AMO est un service qui apporte une aide individuelle et/ou collective aux jeunes jusqu'à 22 ans, dans leur milieu de vie, en les aidant à résoudre leurs difficultés familiales, scolaires, administratives et juridiques. Ces services ne sont pas spécialisés dans les soins de santé mentale mais un·e jeune confronté·e à un usage excessif des écrans pourra y trouver du soutien. L'aide est gratuite et confidentielle. Il existe plus de 80 AMO à Bruxelles et en Wallonie.

 [Liste des AMO en Wallonie](#)

- **Les Centres Psycho-Médico-Sociaux (CPMS)**

Un CPMS est un lieu d'accueil, d'écoute et de dialogue. Sa mission est de favoriser le bien-être des jeunes dans leur scolarité, leur vie personnelle, familiale et sociale de la maternelle jusqu'au secondaire. Chaque CPMS est constitué d'une équipe pluridisciplinaire (psychologue, infirmier·ère, assistant·e social·e...) qui peut être mobilisée par le·la jeune, son école ou sa famille pour toute question liée à son bien-être, en ce compris des questions qui touchent au numérique (cyberharcèlement, usage excessif des écrans, éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle, etc.).

 [Liste des CPMS en Fédération Wallonie-Bruxelles](#)

- **Le Service de médiation scolaire de la Fédération Wallonie-Bruxelles**

Le service de médiation scolaire de la Fédération Wallonie-Bruxelles est un dispositif de prévention du décrochage et de la violence en milieu scolaire. Il peut être convoqué gratuitement en cas de difficulté relationnelle à l'école, en ce compris en cas de cyberharcèlement grâce à la convocation d'un tiers indépendant vis-à-vis de l'école, neutre et impartial. Le·la médiateur·rice a pour mission de faciliter la communication entre les différentes parties en conflit.



Existe-t-il des services d'aide spécialisés sur la problématique des écrans ?



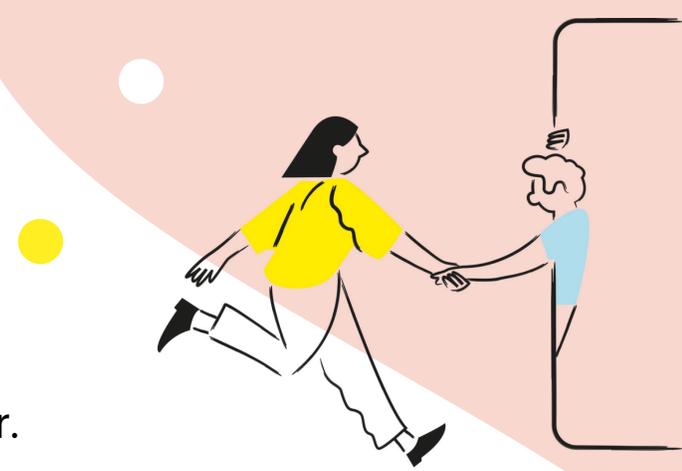
Nous l'avons déjà mentionné dans cette brochure mais il est bon de rappeler que les services d'aide « généralistes » (partie 1 de la brochure) peuvent répondre à une demande de soutien, d'accompagnement ou de suivi thérapeutique sur la problématique des écrans, selon les missions de chaque service.

Par ailleurs, certains services - hôpitaux psychiatriques, services assuétudes ou encore, services de santé mentale - ont développé une offre centrée sur les usages problématiques des écrans.

Dans le cadre de cette brochure, il nous paraît intéressant d'identifier les acteur·rices qui, depuis un certain nombre d'années, ont développé sur le territoire wallon une offre pour accompagner les problématiques liées aux écrans. Sans prétendre à l'exhaustivité, nous pouvons citer les acteurs suivants :

- Le Centre de Référence pour les addictions comportementales (Liège) propose des suivis thérapeutiques pour les personnes directement concernées par les problématiques liées aux jeux vidéo et jeux d'argent (consultations) et propose également de recevoir tout·e professionnel·e, étudiant·e, chercheur·euse, en demande d'informations sur ces problématiques. Le Centre oriente régulièrement vers d'autres partenaires sur le territoire wallon et bruxellois, dont :
 - En province de Liège : le Centre Alfa (Liège)
 - En province de Namur : Le Centre Confluences
 - À Bruxelles : la Clinique du jeu pathologique Dostoïevski, le Pélican asbl et les Cliniques universitaires Saint-Luc.
- L'asbl NADJA (Liège) propose des suivis thérapeutiques pour les personnes directement concernées par une consommation problématique ou une dépendance (consultations) mais également des formations pour les professionnel·les amené·es à accompagner ces publics, un centre de documentation et des ressources (ex. : le jeu "1000 facettes"). Des groupes d'entraide pour les proches sont également proposés.
- À l'hôpital Vincent Van Gogh (Charleroi), le pôle de jour pour adolescent·es (service de pédopsychiatrie) propose des suivis thérapeutiques individualisés mais aussi en groupe de pairs.

L'éducation aux médias



Nous vivons dans un monde connecté qui ne cesse d'évoluer.

Avancée de l'intelligence artificielle, nombre croissant de créateurs et créatrices de contenus sur Internet, explosion des applications en ligne... Comment utiliser les médias numériques pour partager des idées ? Comment distinguer la réalité de la fiction dans ce flux continu de l'information ?

En vue d'encourager un usage critique des médias numériques, diverses organisations proposent une *éducation aux médias*² pour des publics adultes, enfants ou adolescents, en vue d'encourager un dialogue sur les écrans au sein des familles, à l'école et dans nos organisations de travail. Animations, boîte à outils et articles sont autant de ressources que ces associations mettent à disposition d'une grande variété de publics.

Pourquoi évoquer l'éducation aux médias dans une brochure consacrée à la santé mentale ?

Aujourd'hui, être en « bonne » santé mentale ne se réduit pas à l'absence ou à la présence de difficultés psychologiques ou encore, d'un trouble de santé mentale. Les contraintes de la vie et les exigences contemporaines dans de nombreux domaines (travail, vie familiale, affective, loisirs, ...) nous invitent plutôt à concevoir notre santé mentale comme un *continuum*³, un *mouvement dynamique* qui, selon les périodes de notre vie, les rencontres et les événements qui la jalonnent, nous fera nous sentir plus ou moins bien avec nous-même et les autres.

Si la santé mentale a longtemps été lue sous le seul prisme du biologique ou du psychologique, nous savons aujourd'hui que notre santé mentale est influencée par un grand nombre de déterminants : logement, emploi, éducation, support social, valeurs et normes culturelles véhiculées dans la société, climat... La place occupée par les écrans dans notre quotidien joue également un rôle important pour notre santé mentale, tant en termes d'opportunités que de risques.

² L'éducation « aux » médias numériques ne doit pas être confondue avec l'éducation « par » les médias numériques qui se centre, pour sa part, sur l'apprentissage du numérique d'un point de vue technique (développement des compétences et capacités à naviguer sur le web et les réseaux sociaux, par exemple).

³ Doré, I. & Caron, J. (2017). Santé mentale : concepts, mesures et déterminants. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 125–145. <https://doi.org/10.7202/1040247ar>

La plateforme d'e-learning gratuite pour vous aider à mieux comprendre les enjeux des médias numériques aujourd'hui et déployer l'éducation aux médias pour vous-même ou avec vos publics (thématiques variées : handicap, parents vulnérables, théorie du complot...).

L'enquête #Génération2024 réalisée auprès de 3700 élèves de la Fédération Wallonie-Bruxelles est une précieuse ressource pour comprendre les pratiques numériques des jeunes aujourd'hui.

- Les Espaces Publics Numériques (EPN) sont des structures de proximité équipées de matériel informatique et connectés à Internet. Elles sont ouvertes à tous·tes et offrent un accès et un apprentissage à l'informatique. Les EPN visent à réduire différentes fractures numériques, à savoir la fracture de l'accès aux services Internet, la fracture de l'usage et la fracture des compétences. Il en existe près de 190 en Wallonie.

Destinés aux jeunes

- Action Médias Jeunes est une organisation de jeunesse d'éducation aux médias. Elle propose aux jeunes des ateliers et des formations sur mesure pour décrypter les médias web, les réseaux sociaux, les jeux vidéo, le cinéma, la publicité, la presse/info. Elle propose également des conférences et des brochures à destination des adultes pour les aider à mieux accompagner leur(s) jeune(s) sur ces questions.
- Délipro Jeunesse est une organisation de jeunesse spécialisée dans l'éducation aux médias et l'éducation à la citoyenneté. Via de nombreuses animations réalisées en milieu scolaire notamment (maternelle, primaire et secondaire), elle priorise l'éducation aux médias et à la citoyenneté indispensable au mieux vivre-ensemble.

Du côté du CRéSaM

Les questions liées à la santé mentale et au numérique sont aussi travaillées au CRéSaM. Vous souhaitez vous former et vous informer sur la question des Usages et usages problématiques des Technologies de l'Information et de la Communication (UpTIC) ? Vous trouverez dans cette rubrique différentes ressources.



- Une formation aux Usages et usages problématiques des Technologies de l'Information et de la Communication (UpTIC) est dispensée chaque année par le CRéSaM et l'asbl Nadja. Ce cycle de 6 modules est proposé aux professionnel·les en contact avec des enfants et des adolescent·es, notamment celles et ceux de la relation d'aide sociale, psychologique ou médicale. Ces six journées ont pour objectif d'amener les participant·es à mieux comprendre les usages et de pouvoir intervenir en prévention et dans les situations problématiques.
 - o Aux côtés des formations « UpTIC », le CRéSaM développe une mission d'Observatoire des usages et des usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo. L'observatoire a pour objectif d'apporter un complément d'information à travers des notes et articles scientifiques, afin de soutenir les acteur·rices de terrain et les pouvoirs publics dans la construction de leurs actions, tant au niveau préventif que curatif. Vous trouverez les différents rapports en consultant cette page.
- Avec le soutien du CSEM, le CRéSaM a réalisé une boîte à outils « Ecrans en résidence » qui s'adresse aux équipes des services résidentiels du secteur de la santé mentale, du handicap et de l'aide à la jeunesse qui travaillent avec des jeunes adolescent·es. Cet outil donne des balises pour initier une réflexion d'équipe sur la place à donner aux écrans dans l'institution.

Grâce au soutien de Fedasil, le CRéSaM a mis en place une boîte à outils pédagogiques d'éducation aux médias à destination des équipes qui travaillent en centre d'accueil avec des mineur·es étranger·ères non accompagné·es et accompagné·es (MENA/MEA).

Autres ressources

Cette liste reprend une série d'outils développés par des opératrice·rices reconnues et soutenu·es par les pouvoirs publics afin de poursuivre une mission de santé publique ou d'éducation.

Ces ressources vous sont partagées dans le but de vous informer, vous-mêmes et vos publics, et d'ouvrir un dialogue sur la thématique des écrans par le biais de jeux, d'animations, de vidéos de sensibilisation ou encore, de fiches d'information.



- **Yapaka.be** est un programme de prévention de la maltraitance à l'initiative du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Il fournit une multitude de ressources telles que des références bibliographiques (suggestions de lectures), des podcasts reprenant des interviews d'expert·es, des campagnes thématiques ; et ce dans différents domaines touchant la vie des enfants, adolescent·es et leurs familles. Il est possible d'effectuer une recherche par thématique : « écrans », « Internet », « jeux vidéo » qui vous donnera accès à de nombreuses contributions d'expert·es sur ces questions.
- **Les Centres Locaux de Promotion de la Santé** ont pour mission de soutenir et d'accompagner les professionnel·les qui développent des projets de terrain pour favoriser la santé et le bien-être. Ils disposent chacun d'un centre de ressources pour les professionnel·les qui sont à la recherche d'outils pédagogiques et/ou des techniques d'animation sur des thématiques en lien avec la promotion de la santé. La place des écrans et le numérique plus largement sont des thématiques sur lesquelles vous pouvez les solliciter en vue de consulter et/ou d'emprunter des outils d'animation pour vos publics.
- **Infor Jeunes** est une ressource pour les jeunes et les familles, particulièrement dans les matières juridiques qui touchent de nombreux domaines de la vie des jeunes. Infor Jeunes met à disposition des jeunes des fiches d'information juridique (droits et devoirs) au sujet, notamment, du droit à l'image, du droit à l'oubli numérique, des situations de cyberharcèlement ou encore, de discrimination en ligne. Différents outils d'animation sont également proposés sur ces thèmes.
- **Jedecide.be** est un site Internet dédié aux jeunes, parents et acteur·rices de l'enseignement. Il a pour vocation d'informer les jeunes et leur entourage sur la protection de leur vie privée en ligne. Différents articles sont à disposition du public, notamment pour décrypter la loi sur la vie privée dans un contexte numérique où nous utilisons de plus en plus nos smartphones et tablettes en matière de santé, pour échanger sur les réseaux sociaux, faire du shopping en ligne, etc.



- **Child Focus** développe des outils de sensibilisation au numérique qui peuvent vous être utiles pour vous informer, vous et les jeunes que vous côtoyez, sur les risques et opportunités qu'offre le web aujourd'hui ! Nous avons épinglé pour vous :

www.clicksafe.be : le portail de prévention de Child Focus pour un usage sûr et responsable de l'Internet. Que vous soyez un·e jeune, un parent ou un·e professionnel·le, vous trouverez toutes sortes de ressources (jeux éducatifs, plateforme de discussions en ligne, informations diverses...). Un numéro d'appel gratuit est disponible 7j/7 : 116000.

L'outil Star+ : une ressource pédagogique en ligne visant à promouvoir un usage sûr et responsable d'Internet pour les jeunes à partir de 10 ans et qui présentent des troubles du spectre autistique et/ou des troubles de l'apprentissage. Cette ressource pédagogique permet d'ouvrir le dialogue sur différents thèmes comme la fiabilité des informations, la sécurité en ligne, la différence entre les ami·es en ligne et hors ligne, et les relations en ligne.

- **Wavre Numérique** met à disposition différents outils (flyers, capsules vidéos, articles, spectacles, ateliers, etc.) qui relèvent pour la plupart de l'éducation aux médias. Ces outils s'adressent aux jeunes mais aussi aux parents et professionnel·les afin de mieux comprendre la place qu'occupe le numérique chez les jeunes : « que faire face au cyberharcèlement ? », « surfer malin sur le Web », etc.
- **Soralia**, mouvement féministe d'éducation permanente faisant partie du réseau associatif de Solidaris, produit diverses ressources liées à l'éducation aux médias en apportant une vision genrée sur des sujets tels que les fake news, le harcèlement sexiste en ligne ou encore la vulnérabilité numérique.
- **Sofélia**, la fédération militante des Centres de Planning familial solidaires (anciennement la Fédération des CPF des FPS) a développé la campagne « Je poste, donc je suis ?! » (2021).
- À la fois organisation de jeunesse active auprès des jeunes et fédération, **le CIDJ** (Centre d'Informations et de Documentation pour Jeunes) a pour mission la réalisation et la gestion de projets, d'outils d'information-réflexion ainsi que de supports pédagogiques. Le CIDJ met en avant la promotion de la participation des jeunes dans les projets, l'utilisation des nouvelles technologies de l'information et de la communication, ainsi que le travail en coopération et en réseau.

Partie 3

Soins et ressources en santé mentale à l'ère du numérique

A l'instar de nombreux secteurs, la place de plus en plus importante accordée au numérique a également apporté son lot d'évolutions dans le domaine des soins de santé mentale.

En pratique, l'e-santé mentale recouvre une multitude de dispositifs très variés, allant de la « simple » utilisation d'Internet aux consultations en ligne (les « téléconsultations ») en passant par les applications de santé ou les technologies immersives.

Actuellement, il n'existe pas de cadre national concernant le développement de l'e-santé mentale en Belgique (CSS, 2024). Suite à certains développements plus récents – les consultations en ligne dans le cadre de la crise sanitaire et le développement accru de l'intelligence artificielle dans les soins de santé et de santé mentale – le Conseil Supérieur de la Santé a sollicité ses expert·es pour alimenter les réflexions et rédiger des recommandations en la matière (CSS, [avis n°9610](#), 2021 / CSS, [avis n°9745](#), 2024).

Même si aujourd'hui il ne fait aucun doute qu'on parle davantage des « nouvelles technologies » en matière de santé mentale, les initiatives en la matière sont variées, mais en restent aussi parfois au stade de l'« expérimentation » dans le creux des cabinets de consultation. Les professionnel·les de santé qui utilisent des outils/médias numériques dans le cadre de suivis thérapeutiques (applications de santé mentale & bien-être, jeux vidéo, réalité virtuelle...) ne donnent pas toutes et tous une visibilité à leurs initiatives. Ils sont même peu nombreux à le faire.

Internet comme ressource en santé mentale

Si les récents développements de l'intelligence artificielle occupent le devant de la scène médiatique, il ne faut pourtant pas chercher bien loin quand on s'intéresse à la place du numérique comme ressource en santé mentale ! Désormais banalisée, la recherche d'informations « santé » sur Internet est parfaitement intégrée à notre quotidien. Cet accès rapide et gratuit à l'information nous conduit à utiliser massivement Internet comme ressource en santé mentale (Minotte, P., 2018).

S'il a déjà été question dans cette brochure de mettre en avant l'importance de l'éducation aux médias numériques, et parfois la nécessaire prévention des risques encourus par la navigation sur Internet (partie 2 de cette brochure), il est important aussi d'en reconnaître les opportunités pour notre santé mentale. Et pour cause, les motivations à se rendre sur Internet sont multiples : en apprendre davantage sur ses émotions, se sentir écouté·e et reconnu·e lorsqu'on rencontre une difficulté, mieux comprendre un diagnostic, compléter sa connaissance d'un trouble de santé mentale, apprendre des "trucs et astuces" pour prendre soin de sa santé mentale et faire face à une problématique (*help on line*), trouver les coordonnées d'un service d'aide, fréquenter des groupes de soutien ou de psychoéducation en ligne, suivre des créateur·rices de contenus « santé mentale » sur les réseaux sociaux (être *follower*), etc !

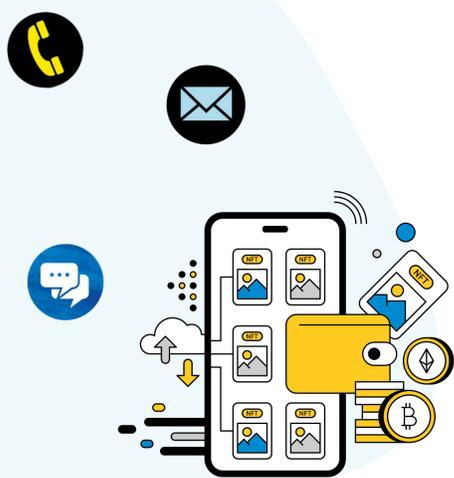
Toutes et tous des « digital natives » ?

Mais ces aptitudes ne vont pas de soi pour toutes et tous. Le dernier Baromètre belge de l'inclusion numérique révèle ainsi qu'en 2023, « 4 personnes sur 10 de 16 à 74 ans en Belgique (40 %) demeurent en situation de *vulnérabilité numérique*, soit parce qu'elles n'utilisent pas Internet (5 %), soit parce qu'elles possèdent de faibles compétences numériques générales (35 %) » (Brotcorne, P., p.18). Les situations de vulnérabilité numérique suivent un gradient social important selon l'âge, le niveau de revenus et de diplôme, et la situation familiale. Ces chiffres montrent que malgré la place importante prise par le numérique dans notre société, en faire usage ne va pas de soi.

Internet, un outil au service de la littératie en santé mentale ?

« Si la littératie en santé peut être définie comme des aptitudes propres à chaque individu pour accéder, comprendre et évaluer des informations pour sa santé, la littératie numérique en santé désigne le cadre dans lequel ces compétences doivent se développer, en l'occurrence un univers numérique et digital » (Cultures & santé asbl, 03/2021).

Explorer le potentiel des usages numériques sous le prisme des inégalités sociales permet dès lors d'envisager des actions de promotion et de prévention en santé qui tiennent compte des différences socio-économiques de celles et ceux visés par les actions de sensibilisation (Ireps, 12/2020).



Les "applis" de santé mentale

Concernant les applications de santé, souvent utilisées sur smartphone ou écran d'ordinateur, celles-ci peuvent concerner un nombre très varié de problématiques de santé mentale (anxiété, anorexie, dépression, stress post-traumatique...). Certaines proposent un support à un suivi thérapeutique déjà initié, par exemple en suivant et évaluant l'humeur de façon journalière, ou encore en rappelant une prise de médicament. D'autres applications ambitionnent d'accompagner l'utilisateur·rice vers un « mieux-être » quotidien (via des méthodes de support en ligne pour méditer ou pratiquer la pleine conscience, par exemple). De très nombreuses applications, de tous types et de qualité très variable, existent aujourd'hui sur le marché.

Afin de guider les utilisateur·rices d'applications de santé dans leur choix et leurs usages, de plus en plus de chercheur·euses et d'associations invitent les utilisateur·rices à se poser une série de questions lorsqu'ils et elles utilisent une 'appli' santé : qui l'a développée et avec quel(s) objectif(s) ? Vos données personnelles sont-elles collectées et possiblement transmises à des sociétés tierces ? Avez-vous accès à des retours d'expérience d'autres utilisateur·rices sur l'efficacité (visée) de cette application, ou à des études scientifiques qui démontrent certaines preuves d'efficacité quant aux conseils prodigués en matière de santé (mentale) ? Etc.

Nous avons épinglé pour vous :

- « Paroles sur...les applis Santé », Question Santé, 2017.
- « Que vaut votre 'appli' de santé mentale ? » (poster), Psycom, 2019.
- « Les applis santé : sois conscient de ce que tu partages ! », Jedecide.be

Les consultations en ligne

Il ne fait aucun doute que la pandémie de COVID-19 a accéléré des changements déjà en cours. Alors confiné·es chez eux·elles, des patient·es déjà suivi·es en consultation ont dû, pour certain·es, interrompre leur suivi, tandis que pour d'autres ce fut la découverte d'un nouveau mode de consultation, en ligne cette fois !

Tout en insistant sur les limites que les consultations en ligne (ou « téléconsultations ») peuvent constituer pour certaines personnes - type de problématique, handicap, inégalités d'accès et d'usage du numérique) et l'importance de soutenir la formation des professionnel·les à ce type de consultation, les différents avis du Conseil Supérieur de la Santé mettent également en avant les opportunités qu'offrent les téléconsultations (CSS, 2021 / CSS, 2024).

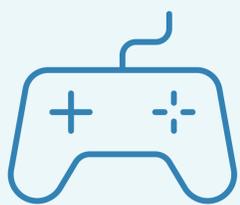
Il est question, notamment, de l'accès aux soins de santé mentale pour des publics qui ne consulteraient pas en « face à face » en raison d'une stigmatisation encore importante des problèmes de santé mentale dans notre société (sensibilisation vers les soins). Les consultations en ligne peuvent aussi faciliter l'accès aux soins pour des personnes aux prises avec une mobilité difficile en raison d'un handicap moteur, d'une situation géographique qui les éloigne des centres de consultation ou d'une charge familiale et professionnelle qui rend difficile les consultations à des horaires plus classiques.

Nous avons épinglé pour vous :

- Webinaire CRéSaM : [Les téléconsultations](#) (2020)
- Webinaire CRéSaM : [La téléconsultation avec les enfants](#) (2021)

Les thérapies à média numérique : focus sur le jeu vidéo et la réalité virtuelle

Le jeu vidéo comme média thérapeutique



En matière de soins de santé mentale, envisager le jeu vidéo comme média thérapeutique peut s'avérer pertinent. Jouer aux jeux vidéo dans un cadre thérapeutique permet ainsi de travailler sur des compétences psychosociales essentielles par l'intermédiaire de situations fictives (virtuelles) mettant en scène la réussite et l'échec (dans le jeu vidéo, l'échec est une condition sine qua non pour progresser et n'est plus vu comme quelque chose de négatif contrairement à d'autres sphères notamment scolaires). Jouer aux jeux vidéo permet aussi de travailler les émotions (comme tous les autres jeux d'ailleurs) : mieux connaître ses émotions propres et celles des autres, apprendre à les gérer, mais aussi entretenir sa motivation malgré les obstacles et les frustrations.

Aussi, se choisir un *avatar* (c'est-à-dire : un personnage virtuel) dans un jeu vidéo autorise à être à la fois *soi* et *autre* : « si votre avatar est subitement poussé dans le vide, vous ressentirez des frissons... Le rapport particulier des jeux vidéo avec les émotions tient à certaines de ses caractéristiques : la relation particulière à l'avatar, sa dimension sociale, collective, l'implication du corps et le fait qu'il se joue « en ligne » (Isbister, 2016 in Minotte, P., & Zarbo, A., p.206).

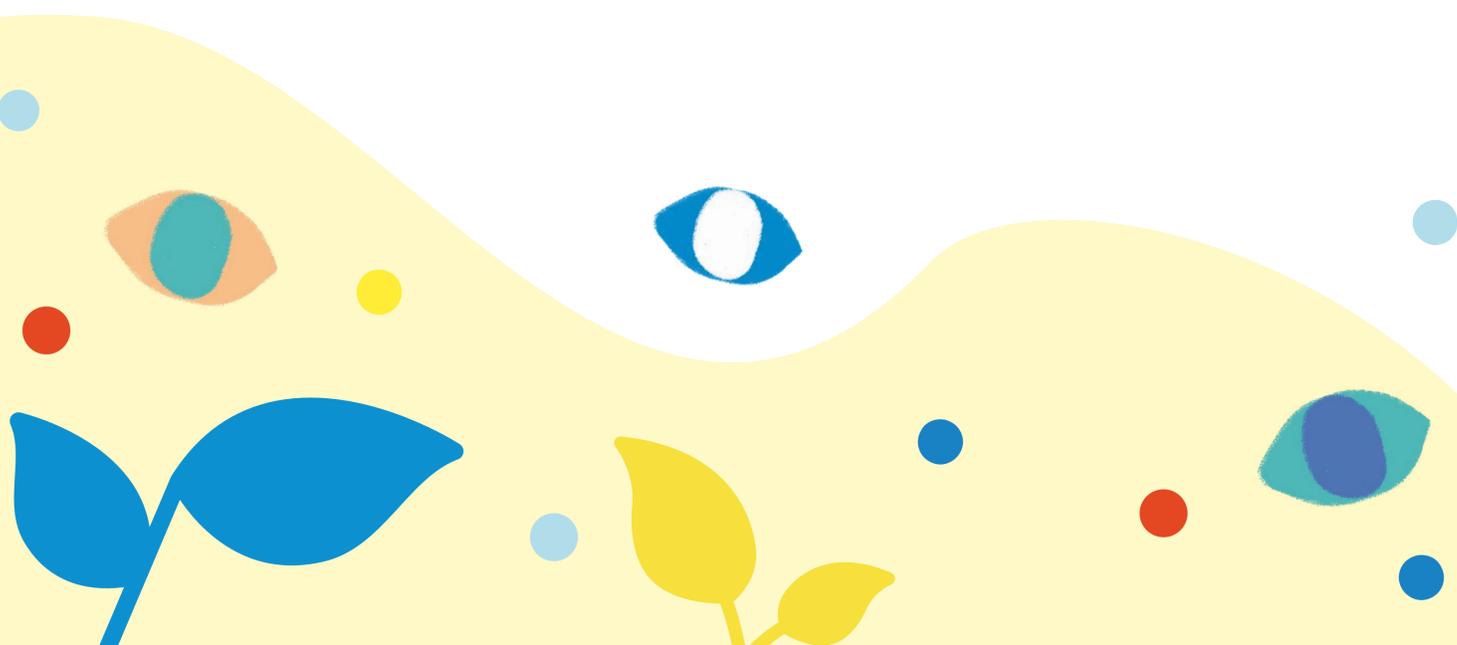
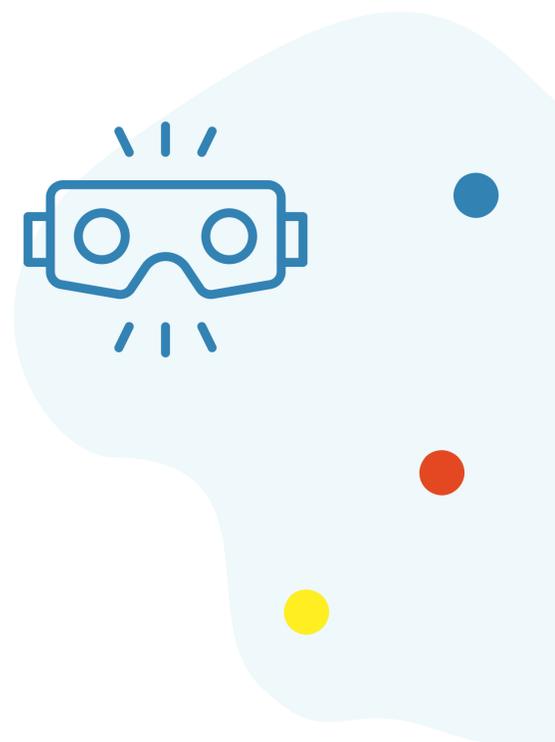
Envie d'en savoir plus ? Nous avons épinglé pour vous :

- Annart J. et al., (2002) Educajeux : Manuel de pédagogie vidéoludique, FOr'J asbl.
- Minotte P., & Zarbo, A. (2022). Développer l'intelligence émotionnelle grâce aux jeux vidéo. In J. Annart (Ed.), Educajeux : Manuel de pédagogie vidéoludique, FOr'J asbl, pp. 202-214.
- Gillet G., & Leroux, Y., (2021). Le jeu vidéo pour soigner ? Des résistances envers le jeu vidéo à son utilisation en psychothérapie, Érès.
- Lalo, V. (2012). Des figurines aux avatars. *Le journal des psychologues*, 6(299), 24-27. <https://doi.org/10.3917/jdp.299.0024>
- Huerre, P., & Costantino, C. (2017). Médiations numériques et prise en charge des adolescents. Lavoisier-Médecine sciences.

L'utilisation de la réalité virtuelle en thérapie

L'exemple le plus courant de l'utilisation de la réalité virtuelle en thérapie est celui du traitement des phobies et troubles anxieux. Le principe de base est la création d'environnements virtuels où le·la patient·e peut interagir avec un objet ou une personne virtuelle. Le·la patient·e s'équipe d'un casque et le thérapeute l'accompagne durant la séance. D'autres troubles ou difficultés peuvent être traités par la réalité virtuelle.

Ce type de thérapie nécessitant pour les professionnel·les d'investir dans du matériel technique (casques voire manettes), ce sont le plus souvent des services de psychologie/psychiatrie intégrés à des hôpitaux, qui proposent ce type de prise en charge.



Références

- Annart, J., (2022), Educajeux : Manuel de pédagogie vidéoludique, FOr'J asbl.
- Brotcorne, P. et al., Baromètre de l'inclusion numérique 2024, Fondation Roi Baudouin, 13/06/2024.
- Conseil Supérieur de la Santé (CSS), Avis n° 9610 : Prise en charge psychosociale pendant la pandémie Covid-19 : révision 2021, février 2021.
- Conseil Supérieur de la Santé (CSS), Avis n° 9745 : Interventions et applications numériques de santé mentale, mars 2024.
- Cultures et Santé asbl, Dossier thématique : Littérature numérique en santé, n°16/mars 2021.
- Eurotox, Tableau de bord 2022 de l'usage de drogues et ses conséquences socio-sanitaires en Wallonie, juillet 2023.
- Goldbeter-Merinfeld, É. (2023). Les écrans, tiers incontournables dans les systèmes humains. Introduction. Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux, 71(2), 59.
- Minotte, P., (2017). Coopérer autour des écrans. Bruxelles, Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique, 56 p. (Temps d'arrêt/Lectures).
- Minotte P., Note n° 3 « Internet santé mentale ». novembre 2018, 36 p.
- Minotte, P., « L'usage excessif des jeux vidéo : éléments de compréhension et conseil de prise en charge », Revue Médicale de bruxelles, 2023 ; 44 : 388-394.