

Article publié sur Psychologies le 23/08/21 :

# Mon suivi psy, une application pour évaluer au quotidien son état de santé mentale

Santé mentale

23 août 2021 à 12:22

Par Joséphine Pelois



Remplir quotidiennement un journal de bord de ses émotions, un outil bien utile pour suivre l'évolution de sa santé psychologique. L'application Mon suivi psy a été pensée pour aider les particuliers à prendre cette habitude, et se révèle être aussi un outil pratique lors d'un suivi thérapeutique. Le point sur cette nouvelle application.

Il est parfois difficile de se souvenir de comment on se sentait il y a deux jours, une semaine ou un mois. Etiez-vous stressé ? Angoissé ? Aviez-vous des difficultés à vous endormir ? Pourtant ces troubles quotidiens sont indispensables pour suivre et mesurer l'état de sa santé mentale. Et c'est là tout l'intérêt de l'application Mon suivi psy.

Disponible sur tous les smartphones, l'application est gratuite. Une fois téléchargée, l'utilisateur fait quotidiennement le point sur ses ressentis. Mon suivi psy propose de sélectionner un ou plusieurs symptômes pré-remplis comme l'humeur, l'anxiété, les idées parasites, les sensations inhabituelles, et le sommeil, en les évaluant quotidiennement.

Il est également possible d'ajouter des symptômes en fonction de la personne comme les crises d'angoisse, de larmes, le fait de se sentir irritable... En deux minutes chaque jour, l'utilisateur rassemble des données précieuses sur son état mental quotidien. Ce qui permet de réaliser plus facilement que quelque chose ne va pas, ou qu'au contraire son état de santé psychologique s'améliore.

Mon suivi psy a été créé par le Docteur Lya Pedron, psychiatre au centre hospitalier de Barthélemy Durand, à Etampes. Le projet est une start-up d'Etat incubée à la fabrique numérique des ministères Solidarités et de la Santé. Le service a été développé avec les utilisateurs, pour être au plus près de leurs besoins.

## **Dresser un bilan clair de son évolution psychologique**

L'exercice quotidien, encouragé par les rappels de l'application, permet à l'utilisateur de dresser un bilan objectif de l'évolution de ses troubles. S'il est accompagné par un professionnel, le patient peut rendre compte précisément de ses émotions et de ses ressentis. L'application facilite le dialogue entre le patient et le praticien. L'utilisateur peut montrer directement les courbes d'évolution de ses symptômes sur son téléphone ou les envoyer par mail à son médecin ou thérapeute. Lequel aura des données précises pour analyser finement l'état de son patient.

L'application convient tout aussi bien à un particulier non suivi. Les informations collectées par l'application sont précieuses notamment pour se rendre compte si oui ou non un accompagnement psychologique par un professionnel est nécessaire.

Infos pratiques :

Mon suivi psy sur l' [AppStore](#).

Mon suivi psy sur [Google play](#).