



## APPLICATIONS : BIEN ÊTRE MENTAL ET SEXUEL

### De quoi s'agit-il ?

De plus en plus souvent, lorsque nous recherchons des informations sur un sujet, nous n'utilisons pas Internet, mais nous téléchargeons une application directement sur notre téléphone (application mobile). Les applications liées à la santé mentale et au bien-être sexuel sont des **outils numériques** qui aident les utilisateurs à détecter des modèles de comportement ou des problèmes liés à la santé sexuelle et reproductive. Certaines d'entre elles visent à permettre aux patients de savoir s'ils souffrent d'un trouble particulier sans avoir à consulter un médecin. Les applications liées à la santé sexuelle couvrent un large éventail de sujets, notamment les hormones et l'activité sexuelle.



### Comment cela peut-il influencer la santé sexuelle et reproductive des jeunes ?

Bon nombre des applications disponibles peuvent avoir des conséquences positives sur la santé sexuelle et reproductive et la vie psychologique des jeunes. Certaines d'entre elles proposent des activités et des exercices liés à des méthodes psychologiques réputées telles que la thérapie cognitivo-comportementale. Bien qu'elles ne cherchent pas à remplacer la thérapie, ces applications visent à aider l'utilisateur à changer ses habitudes malsaines ou celles qui nuisent à sa santé mentale. Ces applications simulent l'ensemble du processus thérapeutique, notamment la conduite d'entretiens, l'établissement de diagnostics et la proposition de traitements.

Bon nombre de ces applications sont gratuites, ce qui peut inciter les gens à chercher de l'aide même s'ils n'ont pas les moyens de suivre une thérapie traditionnelle en présentiel avec un professionnel de la santé mentale. Elles permettent de présenter aux utilisateurs les concepts de la thérapie, afin qu'ils puissent décider s'ils souhaitent ensuite suivre des séances de thérapie en présentiel. Les personnes qui ne sont pas familiarisées avec le sujet de la santé mentale et qui ont des connaissances limitées à cet égard peuvent commencer à utiliser ces applications et décider ensuite que la thérapie conventionnelle leur convient. En général, ces applications comprennent également des mécanismes visant à renforcer l'adhésion aux méthodes proposées dans le cadre d'une thérapie traditionnelle. Elles sont donc très utiles en tant qu'outil complémentaire pour de nombreux patients qui suivent une thérapie traditionnelle.

Toutefois, les jeunes devraient aborder certains aspects de ces applications avec prudence. L'un des risques est lié au nombre impressionnant d'applications disponibles et à leur manque d'uniformisation et de réglementation.



De nombreuses applications liées à la santé mentale et sexuelle sont en fait basées sur des études crédibles et fiables menées par des contributeurs expérimentés. Cependant, certaines applications diffusent des informations qui pourraient s'avérer nocives pour les utilisateurs influençables et vulnérables qui les utilisent.

### Comment soutenir les jeunes ?

- Expliquez aux jeunes que s'ils décident d'utiliser une application pour résoudre des problèmes de santé mentale ou sexuelle, ils doivent d'abord analyser d'un œil critique toutes les références et études liées à l'application ;
- Attirez leur attention sur les applications créées par des entreprises à la recherche d'un gain financier, principalement celles qui ne sont pas soutenues par des contributeurs expérimentés et qui n'offrent pas de version gratuite ;
- Rappelez aux jeunes que les applications peuvent servir de complément à la thérapie traditionnelle, mais ne peuvent pas la remplacer. Incitez-les à parler à un professionnel agréé s'ils se sentent dépassés par la situation.

*Nous avons ajouté une liste d'applications utiles dans la section « Pour en savoir plus » de cette fiche, qui peut vous aider à trouver des références pertinentes et de l'inspiration.*



### Phénomènes/outils numériques connexes :

Voir les fiches :

- Applications : Suivi des règles et de la fertilité ;
- Services d'assistance téléphonique en ligne ;
- Applications : WhatsApp et autres applications de messagerie instantanée.

### Pour en savoir plus :

- “Intimately Us.” Get Your Marriage On. <https://getyourmarriageon.com/intimately-us/>.
- “Life After Pornography Coach.” Get Your Marriage On. <https://getyourmarriageon.com/life-after-pornography-coach/>.
- “Meditation and Sleep Made Simple.” Headspace. <https://www.headspace.com/>.
- “Pleasure: Sexual Wellbeing App.” R-stream Labs.  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=love.learn.sex.app&hl=en>.
- “Relationship Happiness App.” Blueheart Health. <https://www.blueheart.io>.

