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

MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ

Agence Régionale de Santé Île-de-France

Établissement public de santé Barthélemy Durand

DISPONIBLE SUR Google play

Disponible sur App Store

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

Le Dr Lya Pedron, médecin psychiatre, a imaginé Jardin Mental en partant de sa pratique.

“Les patients ont du mal à relater fidèlement les évènement 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 Barthélémy Durand

Agence Régionale de Santé Île-de-France

FONDS D’ACCÉLÉRATION DES STARTUPS D’ÉTAT ET DE TERRITOIRE (FAST)

LA FABRIQUE NUMÉRIQUE des ministères sociaux

Établissement public de santé 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

Le service Mon Suivi Psy

Jardin Mental

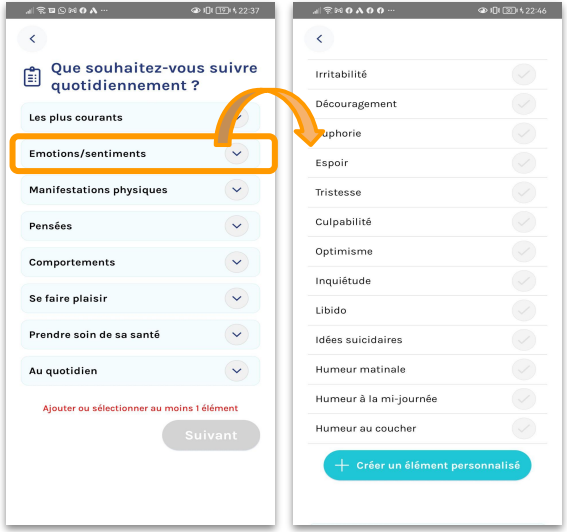
- Entièrement gratuit
- Anonyme
- Sans création de compte
- Sans récupération de données
- **Simple, ludique, et rapide. Quelques minutes par jour**

Disponible sur Google play

Disponible sur App Store

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
- Il donne des précisions pour chaque indicateur de son questionnaire s'il le souhaite
- Il fournit les détails importants de sa journée (évènements, contexte, comportements, ...)

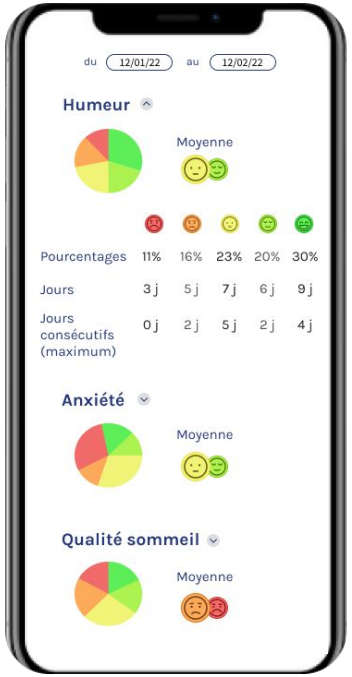


Des exemples d'indicateurs (symptômes, ressentis, comportements, ...) permettent d'aider le patient à créer le questionnaire qui sera le plus pertinent pour lui. Il peut également ajouter des indicateurs si il ne les trouve pas dans la liste

Un suivi des prises des traitements

- Tous les jours, l’usager 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 détails de ses prises de traitement, par médicament et par dose journalière

Une vision globale de son état de santé mentale



Outil “Statistiques”

L’usager 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’usager 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

Contrôler son observance et comprendre les effets de son traitement

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.

Comprendre ce qui influe sur son état de santé mentale

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 évènements qui provoquent des fluctuations de son état émotionnel

Les bénéfices apportés par Jardin Mental

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“

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

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“

“J’ai compris que j’avais des pensées obsessionnelles déclenchées par certains évènements ou activités“

“Je prends peu à peu conscience de ce qui m’arrive“

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“

“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“

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.

Des usagers de plus en plus nombreux à utiliser Jardin Mental

+ 50 000
Utilisateurs uniques

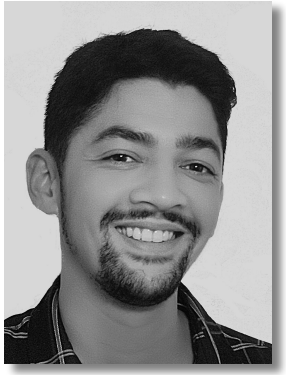
3 000
Professionnels

+ 700
Utilisateurs par jour

+ 6 000
Utilisateurs engagés

Contacts de l’équipe Jardin Mental

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