

Nouveau : une application pour les patients en santé mentale créée en Dordogne

Lecture 2 min

[Accueil Santé](#)



Marine Blondel et Antony Robin, les deux psychologues du C2A de Bergerac, travaillent de concert au développement de l'appli « Mon Rét@b' d'abord ». © Crédit photo : Thomas Jonckeaup/« SO »

Par Thomas Jonckeaup - t.jonckeaup@sudouest.fr

Publié le 15/03/2023 à 17h00

Mis à jour le 15/03/2023 à 17h40

Pas besoin d'être une start-up de la Silicon Valley pour créer des applis intelligentes. À Bergerac, le centre C2A en développe une pour faciliter le rétablissement de ces personnes malades

Début 2022, en Dordogne, le Club Action Avenir (C2A) quittait l'antenne bergeracoise de l'hôpital Vauclaire pour s'installer dans le centre-ville de Bergerac (boulevard Albert-Claveille). Sa raison d'être : accompagner le rétablissement des patients en santé mentale et prévenir les rechutes en leur offrant un encadrement aussi longtemps que nécessaire.

Ce « centre de formation et de soutien au rétablissement » accueille une quarantaine de personnes, souffrant de schizophrénie ou de troubles bipolaires, et leur propose un accompagnement complémentaire aux traitements et aux

soins psychiatriques. C'est le travail des deux psychologues coordonnateurs de parcours de la structure, Antony Robin et Marine Blondel.

« Cela me permet de jauger où j'en suis personnellement et de mettre en place des stratégies pour aller mieux »

« Notre travail consiste à aider les personnes à identifier leurs besoins, se fixer des objectifs et planifier des actions pour aller mieux et prévenir les rechutes, explique Antony Robin. Nous avons décidé de changer d'outil, pour passer du document Word à quelque chose de plus efficace et qui permette à la personne d'avoir accès à son plan de rétablissement. »

Alimentation, physique...

En se connectant à leur compte en ligne, les patients peuvent s'auto-évaluer dans six domaines différents (vie quotidienne, bien-être physique, psychique et relationnel, loisirs et vie sociale), avec à chaque fois des actions concrètes à mettre en œuvre pour aller mieux.



« Par exemple, ça peut être de participer à nos groupes d'activité physique, au groupe alimentation avec notre diététicienne ou à celui avec l'infirmière addictologue. Dans la vie quotidienne, ça peut être faire mes courses deux fois par semaine, me lever tôt le matin et planifier mes journées ou passer mon permis de conduire. »

Depuis le début de l'année 2023, l'application Mon Rét@b' d'abord, créée avec l'aide de la start-up Lonestone basée à Nantes grâce à des fonds de l'Agence régionale de santé (ARS) de Nouvelle-Aquitaine, sert de support aux entretiens psychologue-patient pour évaluer leur état et la progression de leur rétablissement ou, au contraire, des risques de rechute dépressive, suicidaire ou addictive.

Versions 2 et 3

Les usagers interrogés semblent plébisciter le système. « Cela me permet de jauger où j'en suis personnellement et de mettre en place des stratégies pour aller mieux, constate Séverine. Cela m'a aidé à repérer quand je n'étais pas bien et mettre en place un suivi plus régulier. Et ça permet aussi de voir ce qui va bien. »

« C'est motivant. On a envie d'améliorer la note », assure Mathieu. « Travailler avec cet outil nous donne une base et structure mieux l'entretien avec le psychologue », constate Laurène. « On aborde plus facilement les points difficiles », analyse Aurélien qui n'attend qu'une chose : « avoir une version de l'application téléchargeable ».

La version pour les « Store » (les plateformes de téléchargements d'applications) sera la troisième étape, selon ses concepteurs. En attendant, ils ont demandé de nouveaux fonds à l'ARS pour développer une version 2, avec de nouvelles fonctionnalités demandées par les patients.