

« Des parcours personnalisés pour renforcer les ressources mentales du quotidien »

Entretien avec Andrea Pereira,
directrice de l'association suisse minds.

L'ESSENTIEL

► minds^{up} est une application web gratuite de promotion de la santé mentale, développée par l'association genevoise minds. Encore en expérimentation, elle propose des modules adaptés aux utilisateurs pour les aider à adopter des comportements favorables au bien-être psychique. Contrairement aux applications classiques, de méditation notamment, cet outil digital repose sur une approche éducative et préventive, inspirée des sciences du comportement. Tous les francophones pourront y avoir accès à partir de décembre 2025.

La Santé en action : Pourquoi avoir créé une application dédiée à la santé mentale ?

Andrea Pereira : Nous sommes partis d'un constat à la fois simple et frustrant : malgré la multiplication des initiatives en santé mentale, il manquait un outil accessible, rigoureux et centré sur la prévention active. L'association minds¹, fondée en 2018 à Genève, s'est donnée pour mission de fédérer les actions locales et de déconstruire les idées reçues sur la santé psychique. Nous avons mené un important travail de recherche sur les comportements promoteurs de santé mentale. L'idée de concevoir une application s'est imposée pour le valoriser. C'est le cœur de minds^{up}, dont le premier prototype a vu le jour fin 2023 : transformer les connaissances scientifiques en parcours concrets et personnalisés, accessibles à toutes et à tous, pour renforcer les ressources mentales du quotidien.

S. A. : *En quoi minds^{up} diffère-t-elle des autres applications bien-être ?*

A. P. : La plupart sont centrées sur un seul type de pratique, comme la méditation ou la cohérence cardiaque. minds^{up} adopte une approche pluridimensionnelle. L'application ne fait pas que mesurer la littératie en santé mentale, le bien-être ou faire de la sensibilisation, elle accompagne l'utilisateur dans un changement comportemental structuré. Il n'y a pas de méditations guidées, mais une orientation vers des outils spécialisés si besoin. Contrairement à d'autres applications de psychothérapie, il n'est pas proposé de diagnostic, ni de soin. L'objectif est de renforcer des habitudes de vie bénéfiques à la santé mentale, de façon progressive, individualisée et fondée sur les sciences du comportement. minds^{up} s'inscrit résolument dans le champ de la prévention, de l'éducation et de la promotion de la santé.

S. A. : *Qui est le public-cible ?*

A. P. : minds^{up} s'adresse à toute personne souhaitant prendre soin de sa santé mentale, qu'elle soit déjà engagée dans une démarche de bien-être ou qu'elle se sente en situation de vulnérabilité. Cela peut être un jeune en recherche d'équilibre, quelqu'un ayant vécu une rupture professionnelle, ou un salarié voulant renforcer ses ressources psychologiques. L'application vise en particulier les jeunes, pour qui le format numérique et interactif est particulièrement adapté, ainsi que les entreprises souhaitant proposer un outil de prévention à leurs collaborateurs.

S. A. : *L'outil s'adapte-t-il au profil de chacun ?*

A. P. : La création d'un compte ouvre sur un questionnaire d'intégration qui permet d'évaluer les comportements de l'utilisateur, tels que son sommeil, ses émotions, sa capacité à s'octroyer du repos, etc., mais aussi ses besoins et ses motivations, c'est-à-dire les comportements qu'il souhaite changer. En fonction des réponses, l'application recommande trois possibilités de parcours. Le contenu est ainsi personnalisé dès le départ. Chacun peut aussi explorer librement un catalogue d'activités, en dehors du parcours suggéré. L'objectif est de proposer un accompagnement sur mesure, tout en laissant à chacun la liberté de choisir ce qui lui correspond le mieux. minds^{up} repose sur des parcours thématiques, chacun divisé en modules. Chaque module propose des activités courtes de 3 à 5 min, organisées de façon progressive : apport d'informations théoriques, travail sur l'attitude, puis passage à l'action. L'utilisateur est incité à réaliser un premier pas concret, adapté à son quotidien. Par exemple, pour l'activité physique, il peut s'agir simplement de descendre un arrêt de bus plus tôt. Ces petits objectifs sont suivis dans le temps par l'application, qui revient vers la personne pour consolider ses nouvelles habitudes.

S. A. : *Quelles sont les thématiques abordées ?*

A. P. : L'application propose déjà 16 modules répartis en plusieurs blocs thématiques : d'abord le *self-care* physique qui repose sur l'activité physique, le sommeil et l'alimentation ;



ensuite, le kit anti-stress ; puis le *self-care* social, c'est-à-dire le renforcement des liens sociaux ; et enfin un bloc sur la souffrance psychique, qui vise à en reconnaître les signes, à les dédramatiser, pour aider à accepter que les moments de mal-être font partie de la vie de chacun. Il y a également des modules sur les émotions, les valeurs personnelles, et une introduction générale à la santé mentale, qui participe à déconstruire les idées reçues. D'autres sont encore en développement, par exemple sur le travail...

S. A. : Le contenu repose-t-il sur des bases scientifiques ?

A. P. : Deux grands cadres théoriques nous guident. D'une part nous nous appuyons sur la recherche concernant les déterminants comportementaux de la santé mentale : l'activité physique, le sommeil, les liens sociaux sont des pratiques validées scientifiquement pour leur impact positif sur le bien-être. D'autre part nous mobilisons les sciences du comportement, notamment le modèle intégré du comportement qui identifie trois leviers majeurs de l'intention comportementale : d'abord l'attitude (est-ce que j'aime ou valorise tel comportement ?), ensuite la norme perçue (que font les autres autour de moi ?) et enfin l'auto-efficacité (est-ce que je me sens capable ?). *minds*^{UP} utilise ces trois leviers de façon explicite dans chacun de ses modules. Notre approche repose aussi sur le modèle

de Keyes, qui conceptualise la santé mentale sur deux axes indépendants : le trouble psychique et le bien-être mental. Il s'agit de renforcer l'axe du bien-être mental pour réduire la souffrance et créer ainsi les conditions d'un équilibre durable. Au sein de *minds*, une équipe de cinq personnes réunit des psychologues sociaux et des experts en communication digitale pour allier rigueur scientifique et accessibilité au grand public. Nous avons aussi travaillé en étroite collaboration avec des partenaires externes : des graphistes pour créer des visuels engageants et pédagogiques, et des experts du digital pour l'interface de l'application, afin qu'elle soit la plus fluide et la plus intuitive possible. Ce projet a vu le jour grâce à des financements privés, en particulier le soutien de la fondation Promotion Santé Suisse et d'autres fondations engagées dans la santé publique. Grâce à ce modèle de financement, l'application est gratuite, indépendante et pensée pour le bien commun.

S. A. : L'application a-t-elle été testée ?

A. P. : Elle a connu quatre phases de test, entre fin 2023 et 2024, impliquant progressivement de plus en plus de participants, jusqu'à 1 100. Les tests ont été menés à la fois auprès du grand public et de publics vulnérables, grâce à des associations partenaires. *Via* des questionnaires pré-test et post-test, nous avons évalué d'une

part l'expérience utilisateur du point de vue de l'ergonomie, de la compréhension, de l'intérêt, et d'autre part l'efficacité du dispositif, mesurée à partir d'indicateurs standardisés liés à la littératie en santé mentale, l'adoption de comportements promoteurs, et l'état de santé mentale. Les premiers résultats montrent des effets significatifs dès un mois d'utilisation, ce qui est très encourageant. Une évaluation à 12 mois est prévue à l'automne 2025, pour vérifier la pérennité des effets.

S. A. : Un espace forum est-il prévu ?

A. P. : En effet, un volet communautaire est envisagé – même s'il ne sera pas disponible au moment du lancement de *minds*^{UP} fin 2025 –, qui sera accessible à tous les francophones. Étant donné l'importance du lien social dans les changements comportementaux, nous souhaitons développer des espaces d'échange ou de soutien entre utilisateurs. Toutefois, l'absence de moyens de modération freine actuellement la mise en œuvre immédiate. Ces espaces, dans le domaine spécifique de la santé mentale, nécessitent une vigilance particulière, car c'est un sujet très sensible. ■

Propos recueillis par Anne-Lise Favier, journaliste.

1. En ligne : <https://www.minds-ge.ch/>