

Jardin Mental

Un compagnon numérique pour le suivi de la santé mentale

Application gratuite et anonyme

Développée par la Fabrique Numérique des Ministères Sociaux et soutenue par l'ARS Île-de-France, Jardin Mental accompagne les personnes souhaitant mieux comprendre et suivre leur état mental au quotidien.

Jardin Mental (anciennement *Mon Suivi Psy*) est un service numérique qui vise à permettre à chacun de mieux connaître son trouble mental afin de faciliter le choix du bon traitement. Conçue en co-construction avec des professionnels de santé mentale et des utilisateurs, cette application s'adresse particulièrement aux personnes suivies pour des troubles de l'humeur, mais aussi à toute personne souhaitant prendre soin de sa santé mentale.

Fonctionnalités clés

Suivi quotidien personnalisable

Le patient répond à un questionnaire quotidien personnalisé pour suivre son état de santé mentale et son évolution. Il peut noter :

- Son humeur et son niveau d'énergie
- La qualité de son sommeil
- Son niveau d'anxiété
- La présence d'idées parasites ou de sensations étranges
- Ses prises de médicaments
- Tous les événements marquants de sa journée

Outils de thérapie cognitivo-comportementale

L'application intègre des exercices de restructuration cognitive, notamment les colonnes de Beck, pour aider l'utilisateur à identifier et modifier ses pensées négatives automatiques.

Visualisation et partage des données

Les données sont présentées sous forme de graphiques clairs permettant d'observer les tendances et les cycles. L'utilisateur peut générer un bilan PDF à transmettre à son médecin ou thérapeute, facilitant ainsi le dialogue soignant-patient.

Pourquoi recommander Jardin Mental ?

Avantage	Description
Anonymat total	Aucune création de compte requise, aucune donnée conservée sur des serveurs externes. L'application respecte strictement la vie privée.
Accessibilité	Gratuite, intuitive, disponible en français, fonctionnant hors connexion pour la saisie des données.
Complémentarité thérapeutique	Facilite le dialogue patient-praticien et réduit le biais de rappel entre deux consultations.
Efficacité clinique	Permet une meilleure évaluation de l'évolution des symptômes et une adaptation plus rapide du traitement.

Public cible

Cette application est particulièrement adaptée aux personnes suivies pour :

- Troubles de l'humeur : bipolarité, troubles dépressifs
- Troubles anxieux : anxiété généralisée, troubles paniques
- Troubles psychotiques : schizophrénie, troubles schizo-affectifs
- Suivi préventif : toute personne souhaitant mieux se connaître et préserver sa santé mentale

Utilisation en Belgique

Bien que développée dans le cadre d'une politique de santé publique française, Jardin Mental est entièrement fonctionnelle en Belgique. L'application ne dépend d'aucun système de remboursement ou d'assurance maladie spécifique, ce qui la rend universellement accessible. Ses fonctionnalités de suivi et ses outils TCC sont pertinents quelle que soit la région d'utilisation.

Téléchargement

L'application est disponible gratuitement sur les plateformes iOS et Android :



Google Play Store



App Store (iOS)

Note importante : *Jardin Mental ne propose pas de diagnostic en ligne et ne remplace pas la consultation de professionnels de santé. Elle constitue un outil complémentaire pour faciliter le suivi et améliorer la qualité des échanges entre le patient et son équipe soignante.*

Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi un acte quotidien

Jardin Mental est une promesse où l'utilisateur et l'utilisatrice deviennent acteurs de leur suivi, et où la technologie, au service de l'humain, permet de lever les obstacles du temps et de la mémoire.

Parl.I ASBL — Parler, écouter, comprendre la bipolarité