

Semaines d'information  
sur  
la **santé mentale**

30<sup>e</sup>  
ÉDITION

> 18 - 31 MARS 2019 <

SOUS LE PATRONAGE DE

Mme AGNES BUZYN

Ministre des Solidarités et de la Santé

# SANTÉ MENTALE *à l'ère du* NUMÉRIQUE



[WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR](http://WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR)

## LIVRES-TEMOIGNAGES

## 30<sup>e</sup> édition des SISM

# « Santé Mentale à l'ère du Numérique »

**du 18 au 31 mars 2019**

***Sous le patronage de Madame Agnès Buzyn, Ministre des Solidarités et de la Santé***

Depuis la démocratisation d'internet dans les années 1990, les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont touché toutes les sphères de notre société. La santé mentale est aussi concernée par ce virage numérique. En plus d'assister au développement exponentiel d'outils divers et variés, nous constatons que le numérique a un impact global sur la santé mentale.

Les usages d'internet ont fait évoluer aussi bien notre santé mentale que notre vision de la santé mentale. Immense plateforme d'informations, espace de partage des savoirs et de démocratisation de la connaissance, le web est aussi un lieu idéal pour favoriser l'entraide via les réseaux sociaux et les blogs d'utilisateurs. Ces outils encouragent le développement de nouvelles formes d'*empowerment* des personnes. Autant de supports pour aller vers le mieux-être de chacun et le rétablissement des usagers en psychiatrie.

Au-delà d'internet, les multiples technologies disponibles sont désormais employées au service de la santé mentale. On parle alors de la e-santé mentale, que l'OMS définit comme « les services du numérique au service du bien-être de la personne » et qui englobe notamment :

- Les applications de santé et de bien-être pour les patients et les citoyens en général : suivi de traitement, hygiène de vie, objets connectés, etc.
- Les nouveaux outils numériques au service des pratiques médicales et de la prévention : consultations et aide à distance, réalité virtuelle appliquée aux soins, intelligence artificielle (algorithmes par exemple), jeux vidéo éducatifs, etc.
- La formation en santé : MOOC, *e-learning*, etc.
- Les blogs, réseaux sociaux et forums.

Mais l'évolution des usages des technologies de l'information et de la communication peut aussi être une source potentielle de mal-être : cyberharcèlement aux conséquences parfois dramatiques, cyberdépendances (aux écrans, aux jeux vidéo, etc) à tous les âges de la vie. A cela vient s'ajouter une vigilance particulière nécessaire face à la surproduction et la surconsommation d'informations (infobésité) de qualité variable. Le décryptage et le filtrage des contenus relatifs à la santé mentale nécessitent une réelle pédagogie pour sensibiliser les utilisateurs et les accompagner vers la maturité digitale.

**Découvrez quelques livres témoignages pouvant servir de support pour une action dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) : atelier-lecture, rencontre avec l'auteur, sélection de libraire, etc.**

Autour du thème « Santé mentale à l'ère du numérique », les témoignages sont moins nombreux que pour les éditions précédentes. N'hésitez donc pas à vous tourner vers d'autres outils, notamment interactifs et numériques, pour animer vos événements SISM 2019.

## LES RESEAUX SOCIAUX M'ONT SAUVEE

Julie Philippon – 2015 – 164 pages

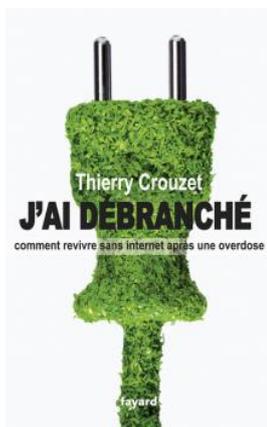


« Grâce aux réseaux sociaux, j'ai renoué avec les joies de la créativité et j'arrive à concilier de façon originale tous les aspects de mon quotidien en ayant l'impression de faire une petite différence dans la vie de ma communauté. Ils sont pour moi un excellent moyen de dire merci, de bousculer les préjugés, de démystifier, de prendre position, de célébrer en soulignant des occasions importantes pour moi ou mes proches, de demander de l'aide, de soutenir des causes qui me tiennent à coeur et d'encourager des gens en qui je crois. Depuis que je prends mon clavier pour m'exprimer, je grandis et je suis de plus en plus sur mon X, à la bonne place, en train de faire les bonnes choses. Comme maman d'enfants différents, comme proche aidante et comme individu, les réseaux sociaux m'ont sauvée ! Laissez-moi vous en parler un peu... »

Editions Publistar : [site web](#) – [contact](#)

## J'AI DEBRANCHE

Thierry Crouzet – 2012 – 224 pages



Au début, vous regardiez vos mails une ou deux fois par jour. Combien de fois le faites-vous aujourd'hui ? Vous arrive-t-il de consulter vos messages compulsivement toutes les cinq minutes, comme si votre vie en dépendait ? Cherchez-vous parfois votre mobile avec plus de fébrilité que vos clés ? En un mot, seriez-vous accro à Internet ? Cet outil inventé pour nous aider à mieux communiquer ferait-il de nous des esclaves ? Épuisé par quinze ans d'hyperactivité en ligne, Thierry Crouzet, gourou des réseaux sociaux et auteur de nombreux ouvrages sur les nouvelles technologies, entame une cure de désintoxication. Il prévient ses milliers d'amis Facebook et Twitter qu'il les quitte durant six mois. Il disparaît du Net pour se sevrer. Au fil des jours, il nous raconte avec humour ses crises de manque, sa vie « débranchée », puis comment il se reconstruit, en quête d'un art de vivre à l'époque d'Internet.

Editions Fayard : [site web](#) – [contact](#)

## TRANCHE DE VIE D'UNE INTERNAUTE

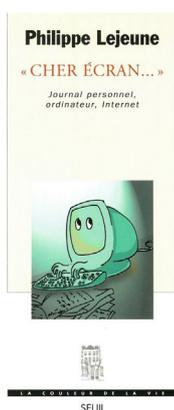
Tchoucky – 2011



En 2004, Tchoucky s'est inscrite sur un forum d'adolescents fans d'une série animée. La suite, elle nous la raconte en détail dans ce témoignage passionnant, qui soulève beaucoup de questions importantes, notamment sur l'écriture, sur l'âge adulte, sur le fait de renoncer à ses rêves, et peut-être parfois, sur internet.

Editions La Planète des Couleurs

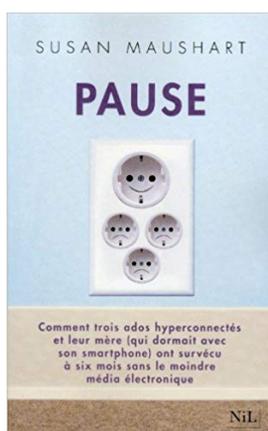
## CHER ÉCRAN.... JOURNAL PERSONNEL, ORDINATEUR, INTERNET Philippe Lejeune – 2000 – 432 pages



Peut-on parler à son ordinateur comme on parlait à son " cher cahier " ? Philippe Lejeune poursuit son étude des écritures ordinaires. En 1998, il lance une nouvelle enquête sur la pratique du journal personnel sur ordinateur : est-il commode, est-il intime de raconter sa vie au jour le jour sur écran ? Quels avantages nouveaux compensent la perte de la trace personnelle de l'écriture ? En 1999-2000, il tient lui-même (sur ordinateur) un journal pour suivre sur son écran les journaux personnels " en ligne " sur Internet. Il nous fait partager ses étonnements, ses réflexions, ses coups de cœur. Il découvre comment la diffusion anonyme peut créer une sorte d'intimité conviviale. A la différence du cahier, en effet, l'écran vous répond... Lettres reçues en réponse à l'enquête, extraits des journaux " en ligne " sur Internet accompagnent cette méditation sur le moi et les nouveaux médias.

Editions Seuil : [site web](#) – [contact](#)

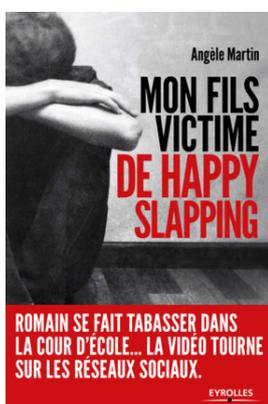
## PAUSE. Comment trois ados hyperconnectés et leur mère (qui dormait avec son smartphone) ont survécu à six mois sans le moindre média électronique Susan Maushart – 2013



Vous avez trois cents amis sur Facebook et quatre cent cinquante followers sur Twitter, mais à quand remonte le dernier dîner en famille où vous avez eu une vraie conversation avec vos enfants ? Le monde va-t-il s'arrêter de tourner si vous éteignez votre iPhone ? C'est le genre de questions que Susan Maushart se pose quand elle embarque ses trois adolescents de quatorze, quinze et dix-huit ans dans une cure de déconnexion de tous les médias électroniques pendant six mois. Après quelques semaines totalement sans électricité, pour commencer par un électrochoc, ils font disparaître de la maison tous les écrans. Plus de télévision, plus de connexion Internet, d'ordinateur, de smartphone : juste une ligne de téléphone filaire et des mobiles basiques. Hors de la maison, tout est possible encore à la bibliothèque, au cybercafé ou chez les amis.

Editions Marabout : [site web](#) – [contact](#)

## MON FILS, VICTIME DE HAPPY SLAPPING. Romain se fait tabasser dans la cour d'école... La vidéo tourne sur les réseaux sociaux Angèle Martin – 2015

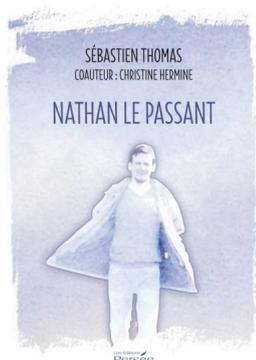


A 11 ans, Romain est un collégien sans histoires qui débute son année de 5e. Il vit avec sa famille dans une petite ville calme et partage ses journées entre cours, copains et football. Un jour de novembre, au sein de son établissement scolaire, il est maintenu au sol par une bande d'élèves et roué de coups de pied. La scène sera publiée sur les réseaux sociaux. Romain et sa famille l'ignorent encore, ce qui s'est déroulé dans la cour de l'école a été sciemment organisé pour en diffuser la vidéo en ligne. Cette pratique cruelle de passage à tabac se nomme le Happy slapping. Ce témoignage relate le long combat de Romain et de sa mère pour identifier les auteurs de l'agression, interdire la diffusion de la vidéo et mettre des mots sur la violence du traumatisme.

Editions Eyrolles : [site web](#) – [contact](#)

## NATHAN LE PASSANT

Sébastien Thomas (et Christine Hermine) – 2013 – 214 pages



Tout réussit, semble-t-il, à Sébastien, jeune célibataire... Trentenaire, heureux, entre son travail d'ingénieur en informatique, ses amis, l'association musicale dont il est trésorier et secrétaire, son groupe de rock... fier d'avoir acheté (à crédit, tout de même) récemment son appartement... Jusqu'au jour où la vie ne lui a plus fait de cadeau... Que lui est-il arrivé ? Comme le fil d'Ariane, cet abécédaire de ses écrits, dont certains publiés sous le pseudonyme de « Nathan le passant » nous font pénétrer dans son monde et, peu à peu, percer son mystère. Témoignage d'un jeune homme du XXI<sup>e</sup> siècle, philosophe à ses heures, idéaliste toujours. Il entrouvre les portes d'un monde nouveau où il aimerait enfin trouver sa place !

Editions Persée : [site web](#) – [contact](#)

Pour contacter Christine Hermine : [chrislabretonne@gmail.com](mailto:chrislabretonne@gmail.com)

Pour aller plus loin rendez-vous sur [la médiathèque en ligne du Pyscom](#) !

Plus d'information sur les semaines d'information sur la santé mentale

<http://semaines-sante-mentale.fr>

[sism.contact@gmail.com](mailto:sism.contact@gmail.com)

01 45 65 77 24

Pour suivre l'actualité de la thématique et des outils, suivez nous sur les réseaux sociaux :

