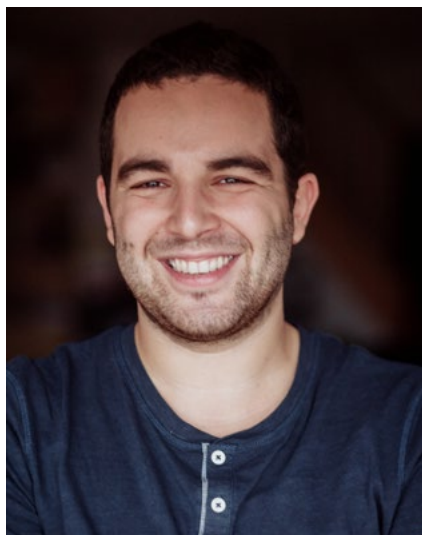


Les outils numériques, une chance pour notre santé mentale

Table des matières

À propos de l’auteur	1
A propos de l’Institut Sapiens	2
Introduction	3
Partie 1 – La prise en compte de la santé mentale, une révolution en marche	5
A) Les coûts de la santé mentale pour la société	5
B) Les efforts à réaliser dans le domaine de la santé mentale	7
C) Le COVID, catalyseur de la e-santé mentale	9
Partie 2 – Les outils numériques au service de la santé mentale	12
A) Les bénéfices induits par le numérique	13
B) Les technologies existantes en France	17
Partie 3 – Développer la e-santé mentale : un gain à 15,3 milliards d’euros	21
Conclusion	24
Annexes	26

À propos de l'auteur



Erwann Tison

Directeur des études de l'Institut Sapiens

Macro-économiste de formation et diplômé de la faculté des sciences économiques et de gestion de Strasbourg, il intervient régulièrement dans les médias pour commenter les actualités liées au marché du travail, et aux problématiques liées à l'innovation. Il codirige les observatoires "santé et innovation" et "emplois, formation et compétences" de l'Institut Sapiens. Il est notamment l'auteur d'Un robot, mon emploi et moi (Eska, 2019) et d'Un robot dans ma voiture (Eska, 2020)

À propos de l'Institut Sapiens

L'Institut Sapiens est un laboratoire d'idées (*think tank*) indépendant et non partisan réfléchissant aux nouvelles conditions d'une prospérité partagée à l'ère numérique. L'humanisme est sa valeur fondamentale. Son objectif est d'éclairer le débat économique et social français et européen par la diffusion de ses idées.

Il fédère un large réseau d'experts issus de tous horizons, universitaires, avocats, chefs d'entreprise, entrepreneurs, hauts fonctionnaires, autour d'adhérents intéressés par les grands débats actuels. Sapiens s'attache à relayer les recherches académiques les plus en pointe.

Les travaux de Sapiens sont structurés autour de **sept observatoires thématiques** : développement durable ; IA et éthique ; science et société ; santé et innovation ; travail, formation et compétences ; politiques, territoire et cohésion sociale ; innovation économique et sociale.

Sa vocation est triple :

Décrypter — Sapiens aide à la prise de recul face à l'actualité afin d'aider à la compréhension des grandes questions qu'elle pose. L'institut est un centre de réflexion de pointe sur les grands enjeux économiques contemporains.

Décloisonner et faire dialoguer — Sapiens met en relation des mondes professionnels trop souvent séparés : universitaires, membres de la sphère publique, praticiens de l'entreprise ou simples citoyens. L'institut est un carrefour où ils peuvent se rencontrer pour réfléchir et dialoguer.

Se former — Le XXI^e siècle est celui de l'information ; il doit devenir pour l'individu celui du savoir. Les immenses pouvoirs que donnent les technologies appellent un effort nouveau de prise de recul et d'analyse. Grâce à ses publications, événements et rencontres, Sapiens se veut un lieu de progression personnelle pour ceux qui veulent y prendre part.

Pour en savoir plus, visitez notre site internet : institutsapiens.fr





Introduction

La santé mentale est devenue, en l'espace de quelques mois, un enjeu majeur de santé publique. La crise pandémique et les différents épisodes de confinements ayant raréfié le lien social ont fait exploser les cas de mal-être mental au sein de la population, mettant ainsi un important coup de projecteur sur les différentes pathologies afférentes. Une prise de conscience partagée par tous, facilitée par sa promotion médiatique, politique et médicale, et qui a participé à installer la santé mentale comme un élément à part entière de la santé des individus, au même titre que les dimensions physiques et génésiques.

Pour accompagner ce mouvement, les Assises de la santé mentale et de la psychiatrie, qui se sont tenues en septembre 2021, ont promu de nombreux changements visant à améliorer le traitement de la santé mentale : la mise en place d'un « forfait psy » à destination des moins de 17 ans, la création d'un chèque psy pour les étudiants, la mise en place d'un numéro national d'écoute (le 3114), la création de maisons des adolescents dans chaque département, ou le déploiement d'un effort important en prévention par le développement de soins de premier secours dédiés. Parmi la trentaine de mesures annoncées

par le président de la République, une seule plaçait en revanche le numérique comme un outil pouvant réellement accompagner cette révolution.

Accusées d'être responsables de nouvelles addictions et d'une augmentation du mal-être des plus jeunes, les technologies numériques apportent pourtant leur lot de bienfaits. Bien utilisés, les outils numériques peuvent augmenter le taux de recours aux thérapies psychiatriques tout en améliorant leur efficacité et leur disponibilité. Ils favorisent ainsi l'émergence d'une approche moderne de la santé mentale, par le développement de procédés inédits améliorant la détection, le suivi et le traitement des pathologies tout en favorisant un meilleur entretien du bien-être mental des usagers¹. En utilisant des mécanismes proches de la gamification, en garantissant la sécurité des données de santé en psychiatrie, le respect de la confidentialité du patient, ou en opérant une meilleure distribution de l'offre de soin, ces outils représentent un nouvel espoir pour de nombreux patients, et une chance pour les professionnels d'optimiser leur art. L'apparition des troubles psychiatriques se faisant en grande majorité entre 15 et 25 ans selon les spécialistes, utiliser les ressources offertes par le numérique pourrait également être une formidable occasion de détecter précocement les troubles touchant les *digital natives* et ainsi prévenir au mieux leur apparition ou faciliter leur traitement.

Occulter la dimension numérique dans la révolution de la santé mentale est contre-productif, ses outils étant incontournables pour mener ce combat. C'est à partir de ce constat que le collectif MentalTech a décidé de porter cette thématique dans le débat public. A son initiative, l'Institut Sapiens a alors entrepris de mesurer le poids de la santé mentale en France, à travers les pertes occasionnées mais aussi à l'aune des potentiels gains budgétaires et sanitaires à attendre du développement des outils numériques dans ce secteur médical.

Dans ce rapport, nous présenterons ainsi dans un premier temps l'état de la santé mentale en France, avant de citer les apports concrets à attendre de l'introduction du numérique dans la santé mentale dans un deuxième temps, pour finir par le chiffrage économique de ce potentiel.

¹ Voir « L'innovation au secours de la santé mentale » Vincent Diebolt, Isabella de Magny, Franck Mouthon, Institut Sapiens, septembre 2021



Partie 1 – La prise en compte de la santé mentale, une révolution en marche

A) Les coûts de la santé mentale pour la société

L'OMS définit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel l'individu réalise ses propres capacités, peut faire face au stress normal de la vie, peut travailler de manière productive et contribuer à la vie en société ». La « non-santé mentale » se définit ainsi comme une perte de cet état de bien-être due à une maladie ou à un trouble mental. Les troubles psychiques et pathologies psychiatriques intègrent différentes dimensions : la schizophrénie, les troubles bipolaires, les syndromes psychotraumatiques, les troubles alimentaires, l'anxiété, la dépression, les addictions aux écrans, au tabac ou encore à l'alcool. La manifestation de ces maladies provoque des situations cliniques très hétérogènes, avec des affections plus ou moins invalidantes ou chroniques selon

les personnes. On estime à 12 millions le nombre de personnes concernées directement par une de ces pathologies², soit près d'un Français sur cinq.

Ces pathologies occupent le premier rang des dépenses de soins. Chaque année, l'Assurance Maladie y consacre plus de 23 milliards d'euros de dépenses³ (16 milliards au titre des maladies psychiatriques et 7 milliards pour les traitements psychotropes), ce qui est plus que les ressources allouées au cancer (18 milliards d'euros) et aux maladies cardio-vasculaires (13,4 milliards d'euros)⁴.

Graphique 1 – Dépenses annuelles par patient concerné selon la pathologie subie (en euros)⁵



2 [European Neuropsychopharmacology - Journal - Elsevier](#)

3 Voir annexe 1, la ventilation de la CSBM

4 <https://assurance-maladie.ameli.fr/sites/default/files/rapport-charges-et-produits-2019-web.pdf>

5 Source des données : Assurance Maladie – Calculs et traitements : Institut Sapiens

Les dépenses liées aux maladies psychiatriques, par patient, sont les 7^{èmes} les plus élevées en France, et représentent plus de trois fois les dépenses moyennes. Les traitements psychotropes occupent le 15^{ème} rang des dépenses remboursées par patient.

Les pathologies mentales représentent la première cause d'arrêts maladie de longue durée en France, ainsi que la première cause d'invalidité⁶. Nous estimons le coût annuel du mal-être au travail à 13 340€⁷ par salarié concerné par an (principalement représentés par l'absentéisme dans les entreprises et la baisse de productivité afférente). En ajoutant les dépenses liées au remboursement des soins, nous estimons que le coût direct et indirect des pathologies mentales est compris entre 14 526€ (pour un travailleur suivant uniquement un traitement à base de psychotropes) et 19 752€ (pour un travailleur concerné par une pathologie psychiatrique). Un coût élevé, auquel il faut ajouter les effets non mesurés pour les aidants, qui voient leur vie quotidienne professionnelle et personnelle fortement impactée de manière indirecte par ces pathologies.

En intégrant l'impact associé à la perte de qualité de vie pour les malades, les pathologies mentales engendreraient ainsi une perte de PIB estimée à 92 milliards d'euros (3,7% du PIB) pour la France et des pertes estimées à 25 milliards d'euros par an (1% du PIB) pour les entreprises⁸. Chaque année, c'est ainsi l'équivalent des budgets de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche qui sont perdus, à cause des défaillances en matière de détection, de suivi et de traitement des pathologies mentales.

Face à ce coût social important, force est de constater que les moyens financiers ne suivent pas les besoins. Selon la Cour des Comptes, « entre 2008 et 2018, les établissements de psychiatrie ont connu une progression de 12,7% de leur financement, soit moins que l'inflation et deux fois moins que l'augmentation de l'ONDAM sur la période »⁹.

B) Les efforts à réaliser dans le domaine de la santé mentale

La prise de conscience de l'importance de la santé mentale doit s'accompagner de politiques publiques et privées nouvelles et ambitieuses, s'articulant autour de quatre objectifs.

6 « L'innovation au secours de la santé mentale » Vincent Diebolt, Isabella de Magny, Franck Mouton, Institut Sapiens, septembre 2021

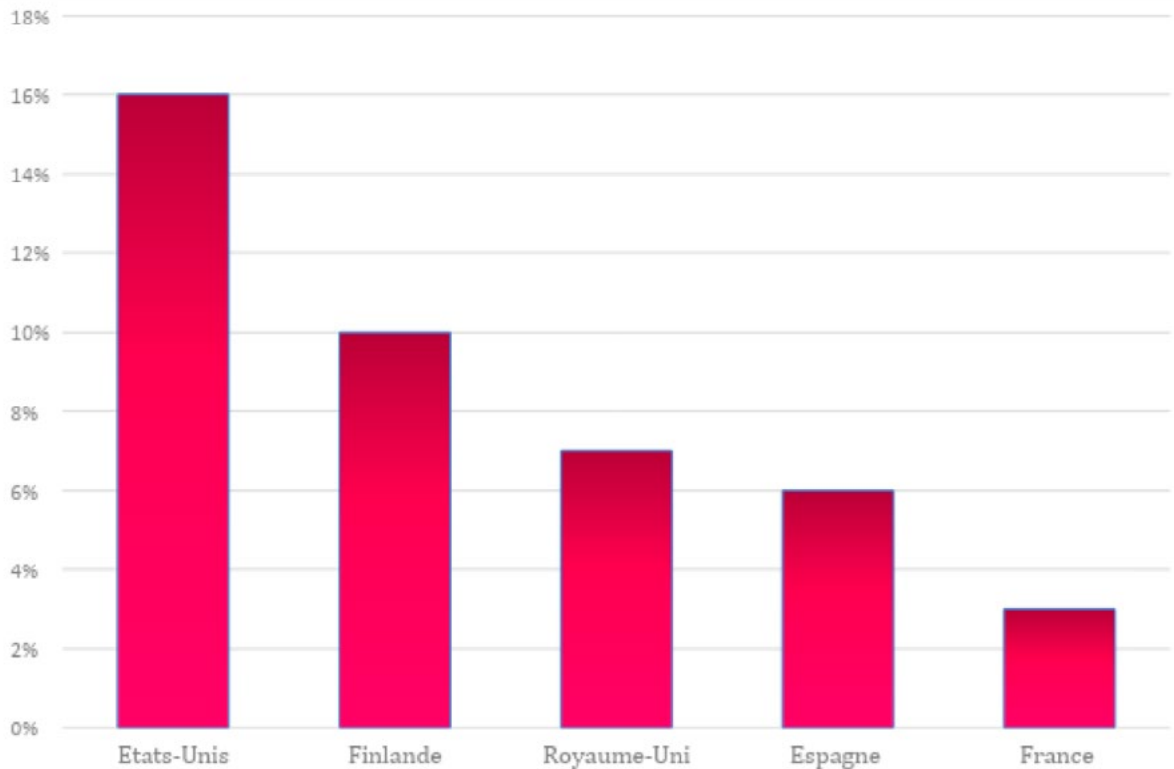
7 Calculs réalisés à partir des travaux de Laurent Cappelletti, dans son étude sur le coût de l'absentéisme (Institut Sapiens)

8 Op. cit

9 « Les parcours dans l'organisation des soins de psychiatrie », 2019

Premièrement, augmenter le poids de la recherche en santé mentale. En comparant l'effort de recherche en volume, on s'aperçoit que la France alloue deux fois moins de ressources en santé mentale que l'Espagne et le Royaume-Uni, trois fois moins que la Finlande et cinq fois moins que les Etats-Unis.

Graphique 2 - Poids de la santé mentale dans la recherche biomédicale (en % de l'effort total)¹⁰



Les défaillances engendrées par la non prise en soins efficace de ces pathologies (voir supra) ne semblent malheureusement pas déclencher les investissements nécessaires à leur correction.

Deuxièmement, améliorer drastiquement la prévention dans le domaine. L'OMS alerte sur le fait que la dépression soit la deuxième cause de handicap et de mort prématurée après les maladies coronariennes. L'organisation estime qu'en France, cette pathologie fait perdre entre 1000 et 1200 années de vie en bonne santé (DALYs) pour 100 000 personnes. De manière plus générale, chaque patient atteint de troubles psychiatriques verrait son espérance de vie réduite de 10 à 20 ans par rapport à la population générale, par cause d'un déficit d'accès aux soins, d'un risque élevé de comorbidités somatiques et d'un taux élevé de suicide¹¹. Dans ce contexte, la prévention de ces pathologies pourrait sauver de nombreuses vies.

¹⁰ Source : OCDE

¹¹ Cour des comptes, L'organisation des soins psychiatriques : les effets du plan « psychiatrie et santé mentale » (2005-2010), décembre 2011.

Troisièmement, améliorer le suivi pour limiter le nombre de rechutes. La moitié des patients (50%) atteints d'un trouble psychiatrique sévère connaîtra une rechute le conduisant à l'hôpital dans les deux ans. Pour les épisodes psychotiques de manière générale, la rechute dans les deux ans concerne 8 patients sur 10¹². Ces rechutes sont principalement dues à une non-observance des traitements, au déficit du nombre de professionnels pouvant interagir avec le patient et au manque de suivi direct et planifié du patient concerné. Ces rechutes peuvent multiplier par quatre le coût d'hospitalisation.

Quatrièmement, augmenter le recours aux outils numériques. C'est l'une des conditions pour corriger les dysfonctionnements soulevés plus haut. Le développement de la e-santé mentale pourrait générer de nombreux bénéfices pour les patients et les professionnels. Or, force est de constater que le recours aux outils technologiques est loin d'être un réflexe en santé mentale (le taux est de l'ordre de 1% en France, contre 15% pour les Pays-Bas, et une moyenne de 8% pour l'Allemagne, l'Irlande, le Royaume-Uni et la Belgique¹³). La prise de conscience sur l'importance de la santé mentale doit être doublée d'un recours plus important aux outils numériques dans ce domaine.

C) Le COVID, catalyseur de la e-santé mentale

Le dimanche 9 janvier, alors qu'il était l'invité du journal télévisé de TF1, le chanteur Stromae a dévoilé en direct son dernier titre « l'Enfer », traitant du suicide et du mal-être mental. Une prestation ayant provoqué un pic d'appel inédit au 3114, la plateforme d'appel de prévention au suicide. Les pathologies mentales sont malheureusement encore trop associées à la folie dans l'imaginaire collectif, principalement par manque de connaissance du sujet. Pourtant, l'irruption de ce sujet dans la sphère publique et médiatique, portée par une personnalité influente, permet de commencer à dissiper des tabous latents sur le mal-être mental.

La crise du COVID ayant accentué les désordres mentaux des populations, cela a permis de faire un focus plus important sur les pathologies inhérentes. L'OMS estime que la pandémie a engendré une augmentation des troubles dépressifs majeurs de 27,6% et des troubles anxieux de 25,6% dans le monde¹⁴. Des volumes similaires

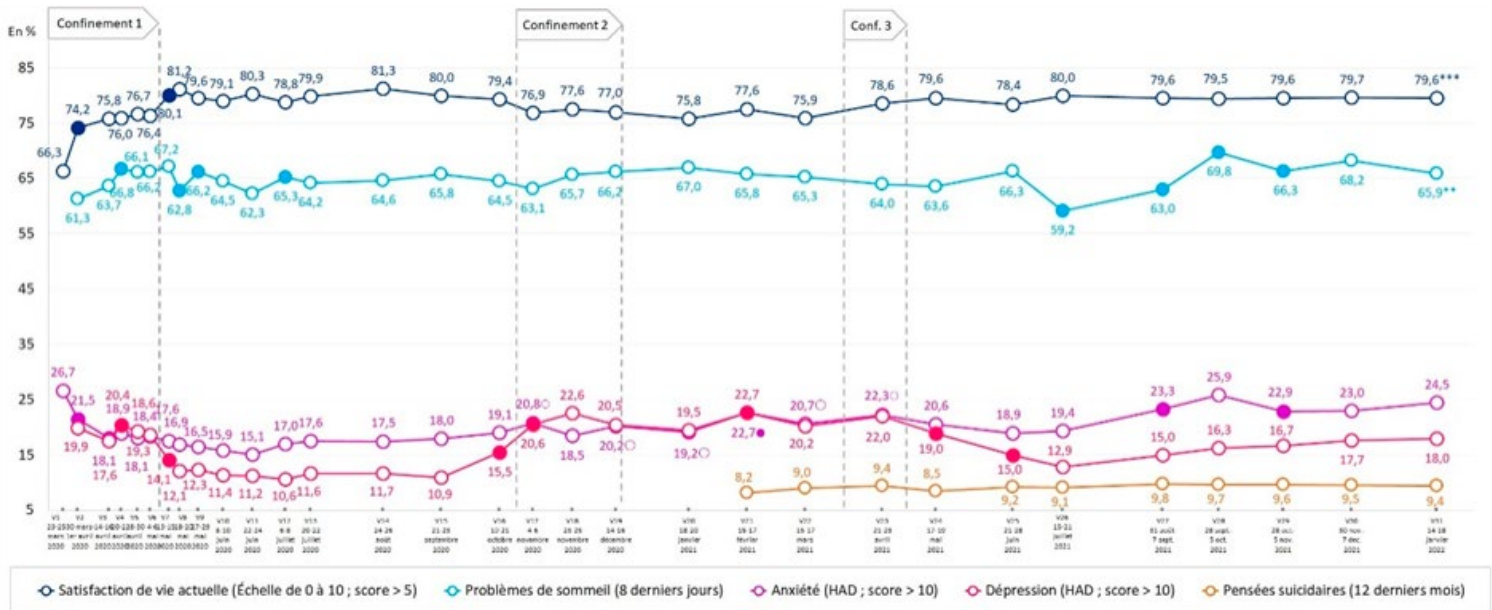
12 Source : Association ARI2P

13 Source : congrès français de psychiatrie

14 https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/la-sante-mentale-en-grande-souffrance-face-au-covid-19-selon-l-oms_4989506.html

à ceux observés en France. La dernière étude COVIPREV nous apprend que la prévalence des états anxieux est toujours élevée (25% vs 14% dans le baromètre santé de 2017), que les troubles du sommeil sont à des niveaux importants (68% vs 49% en 2017) et que le pourcentage de personnes ayant une perception positive de leur vie (80%) est inférieur à celui 2017 (85%).

Graphique 3 - Prévalences et évolutions des indicateurs de santé mentale et des problèmes de sommeil (% pondérés)¹⁵



Des résultats relativement homogènes selon les régions françaises et les catégories socio-professionnelles, montrant le caractère global et uniforme de la santé mentale.

La crise sanitaire a également précipité un important changement culturel dans la santé, en augmentant le recours aux différents outils numériques. La téléconsultation en est l'exemple le plus éloquent. En novembre 2019, 94% des patients Français n'avaient jamais réalisé une téléconsultation¹⁶ et seuls 90.000 actes de cette nature avaient été remboursés par la Sécurité Sociale. Lors du confinement de mars 2020, on enregistrait plus d'un million d'actes de téléconsultation réalisés par semaine¹⁷. Depuis, l'Assurance Maladie estime que 5% des actes se font à distance, soit un total de près de 850.000 téléconsultations par mois¹⁸. La crise sanitaire a créé un nouvel habitus chez les patients, en les incitant à se saisir des outils ressources offertes par le numérique. Une évolution qui a principalement profité à la psychiatrie.

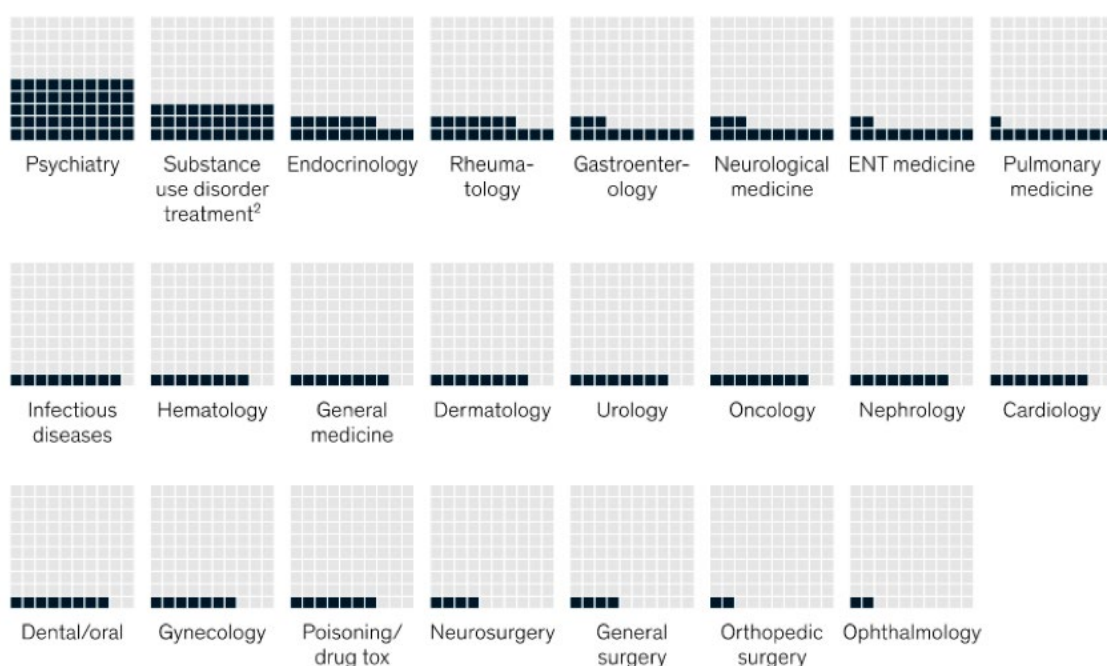
15 Source : Enquête CoviPrev, France métropolitaine, février 2022

16 « Le Baromètre TéléMédecine de l'Agence du Numérique en Santé (ANS) Vague 3 », Odoxa, 13 janvier 2020

17 Conférence de presse d'Olivier Véran en date du 7 mai 2020

18 Source ; SNIIRAM

Graphique 4 – Part du recours à la télémédecine dans les différentes spécialités médicales, pendant la crise du COVID



¹ Includes only evaluation and management claims; excludes emergency department, hospital inpatient, and psychiatry inpatient claims; excludes certain low-volume specialties.

² Also includes addiction medicine and addiction treatment.

Source: Compile database; "Telehealth: A quarter-trillion-dollar post-COVID-19 reality?" May 2020, McKinsey.com; McKinsey analysis

Selon les estimations du cabinet McKinsey, la moitié des actes de psychiatrie en 2020-2021 ont été réalisés à distance, à l'aide d'un outil de téléconsultation, faisant ainsi du suivi de la santé mentale le plus consommateur de ce genre de procédés. L'étude nous apprend également que la part des patients satisfaits d'une téléconsultation dans ce domaine était passée de 11% en 2019 à 77% en 2021. Un nouvel habitus en e-santé mentale sur lequel il faut capitaliser pour régler les problèmes structurels de ce secteur en France.



Partie 2 – Les outils numériques au service de la santé mentale

Depuis 70 ans, les soins psychiatriques n'ont que très peu évolué et demeurent figés sur le modèle suivant : recherche de symptômes lors d'un entretien, remplissage de questionnaires par le patient, pose d'un diagnostic et mise en route d'un traitement médicamenteux. Or, la crise du COVID l'a démontré, le numérique est un levier pour accompagner les transformations de l'offre de soins en santé mentale. La collecte en temps réel des données des patients, aujourd'hui largement sous-utilisées, permet de développer un suivi continu et connecté des pathologies, améliorant ainsi drastiquement les soins prodigués et les opérations de prévention. Cette sous-utilisation est l'illustration du fait que la psychiatrie demeure un parent pauvre de l'innovation médicale. A ce titre, la référence insuffisante au numérique comme un outil au service de la santé mentale dans les propositions des Assises, doit être corrigée. Le ministre de la Santé¹⁹ a lui-même rappelé que le numérique était « insuffisamment exploité » en santé mentale. Pour lui « nous devons capitaliser

19 Intervention au congrès de L'Encéphale, le 19/01/2022

plus efficacement sur les réussites et les innovations. [...] Il nous faut prendre le virage du numérique qui, en santé mentale, reste insuffisamment exploité ». Un chantier qui pourrait révolutionner l'accompagnement des pathologies mentales et leur prévention.

A) Les bénéfices induits par le numérique

Au sens de Schumpeter, l'innovation est protéiforme et multidimensionnelle. Au-delà des simples technologies, le concept d'innovation recouvre cinq dimensions (de produits, de procédés, de mode de production, de débouchés et de matières premières). Le recours au numérique dans la santé mentale ne permettra pas seulement de développer de nouveaux outils interactifs, mais bien de créer de nouveaux parcours de soin tout en définissant une nouvelle architecture globale. Voici les bienfaits directs et indirects que nous pouvons attendre de l'introduction du numérique en santé mentale :

- **Développer une nouvelle vision de la santé mentale.** « Le numérique apporte un regard nouveau, "moderne", à la santé mentale, il fait bouger les lignes et dépoussière un peu cette spécialité *old school*. De ce fait, il la rend moins tabou, et favorise une approche de la santé mentale désacralisée et déculpabilisante, notamment grâce à la gamification. Si l'accès est facilité et rendu moins tabou alors les nouvelles technologies en santé mentale vont améliorer la prévention qui constitue l'enjeu majeur en psychiatrie (les patients n'osent pas consulter et arrivent tard en cabinet, quand ils sont déjà "très" malades, lorsque les symptômes deviennent invalidants et quasi-insurmontables, ce qui complique la prise en soin). Le numérique amplifie l'accessibilité des soins pour toutes et tous » souligne le docteur Fanny Jacq²⁰.
- **Améliorer la prévention.** Que ce soit à travers des approches basées sur la gamification avec Biofeedback ou par le développement de *chatbot* intelligent pouvant interagir directement avec le patient, les outils interactifs permettent aux patients d'accéder directement aux services connexes à ceux d'un professionnel, pour confier leur mal-être, obtenir un avis médical ou évaluer leur propre santé mentale avant d'obtenir un avis médical. Ces technologies améliorent drastiquement la prévention des risques mentaux en les gérant mieux avant qu'ils ne s'aggravent ou se chronicisent.

20 Directrice santé mentale de Qare, présidente de MentalTech

- **Déployer une approche innovante de la détection.** La numérisation des échelles de référence permet de développer une approche nouvelle de la détection des troubles, notamment en ce qui concerne les troubles dys (TDAH, Dyslexie, Dysphasie, Dyspraxie, Troubles exécutifs). De nouvelles applications spécialisées permettent de pallier le manque de connaissance en la matière tout en augmentant le périmètre de détection des différents signaux faibles annonciateurs de pathologies. La détection et le diagnostic reposant principalement sur des données objectives et l'expérience du professionnel de santé, ils pourront être améliorés grâce à de nouvelles approches multimodales composées d'intelligence artificielle permettant de plus facilement détecter les premiers symptômes. A l'instar de ce qui se passe pour les radiologues, on va assister à l'émergence de « psychiatres augmentés ».
- **Faciliter l'accès aux soins.** Le numérique permet un accès plus égalitaire au bien-être mental, notamment grâce à une « réduction de l'asymétrie de l'information et de la connaissance entre patients et professionnels » selon le professeur Franck Bellivier²¹. « Le développement de ces technologies a conduit les usagers du système de santé et leurs proches à s'approprier un nouvel espace d'informations et d'échanges, favorisant ainsi la démocratie sanitaire. Le numérique est alors vécu comme un facteur d'émancipation et de développement du pouvoir d'agir. » Un constat partagé par Benjamin Blasco²² qui ajoute que « les technologies numériques permettent un accès *anytime, anywhere, anyhow* et de façon illimitée, efficace et personnalisée à des contenus (audio, vidéo, texte), à des spécialistes, à des outils et des services spécialisés pour prendre soin de sa santé mentale. L'observance (qui est souvent au cœur de l'efficacité des méthodes thérapeutiques de santé mentale) en est d'autant plus simplifiée et optimisée. Même si cela peut sembler paradoxal alors que les technologies sont parfois la cause de certaines pathologies ou mal-être, les outils numériques facilitent l'accès aux soins en proposant une personnalisation accrue ». « Cela permet aussi de résoudre en partie l'attente, l'inégalité des soins, la mauvaise répartition des psychiatres sur le territoire. Tout le monde n'a pas un professionnel à proximité de son domicile, mais presque tous ont un smartphone. Ces outils peuvent donc permettre de rompre l'isolement et de démarrer un travail, un soutien, en attendant de voir un professionnel de santé. Ce « premier pas » augmente les chances de détection précoce, la prise en soins et

21 Délégué ministériel à la santé mentale et à la psychiatrie
22 Co-fondateur de Petit BamBou

donc guérison, particulièrement dans les situations de déserts médicaux ou plus communément de manque d'information, voire de déni et de stigmatisation, qui sont très fréquentes en santé mentale. Les nouvelles technologies peuvent ainsi donner envie au patient de consulter un psy. Elles représentent une solution intermédiaire entre le rien du tout et le professionnel de santé (psychiatre, infirmier en pratique avancée, clinicien, etc). L'accessibilité 24/24 et 7/7 est essentielle en psychiatrie, car le craving, les idées noires, les pleurs, l'angoisse peuvent survenir à tous moments et ont besoin d'être pris en soins immédiatement. Ces troubles ne peuvent pas attendre, or les professionnels ne sont pas toujours disponibles la nuit ou le week-end. Les agents conversationnels et autres logiciels et robots sont sans jugement, on peut leur faire confiance. C'est ainsi plus facile de se confier et d'interagir avec eux car il n'y a pas d'effet "blouse blanche" » avance Fanny Jacq. « Une solution digitale est très facilement accessible à un patient, que ce soit en termes de disponibilité ou d'interaction. On observe qu'il est plus facile de parler de sa vie privée et de son mal-être avec une machine plutôt qu'avec un humain. » explique Geoffrey Kretz

- **Faire baisser le coût de l'accompagnement thérapeutique.** « Les outils numériques permettent une prise en soins des patients plus rapide et moins coûteuse » avance Fanny Jacq. Pour Boris Pourreau²³, « ces solutions innovantes fonctionnent et coûtent moins cher que les méthodes traditionnelles. Elles permettent en outre de révolutionner les méthodes d'accompagnement encore trop tournées vers les psychanalyses freudiennes en France ». Selon lui, la diminution du coût ne serait pas uniquement financière mais également cognitive, car « le numérique permet de dédramatiser la pathologie mentale individuellement et de mieux aider les patients à les traverser ».
- **Améliorer le suivi des patients.** « Les outils numériques permettent au praticien de récolter des données en vie réelle du patient, entre deux rendez-vous médicaux, ce qui était jusqu'alors impossible en psy contrairement aux autres spécialités. De la même façon que l'on peut récolter la tension artérielle en cardiologie, en psy on peut récolter des données sur le sommeil ou l'humeur grâce aux nouvelles technologies. Tout ce qui aide le praticien dans le suivi du patient participe à la relation thérapeutique augmentée : une relation continue et plus personnalisée (en proposant au patient des contenus

adaptés et personnalisés). La santé mentale nécessite souvent un soutien et un coaching du quotidien, impossible avec le praticien, mais possible avec une application qui motive et encourage » analyse Fanny Jacq. L'utilisation des Data, pas encore suffisamment répandue en France est à ce titre un outil incontournable. Pour David Labrosse²⁴, « la data permet de mieux évaluer, tracer, mais aussi prouver et démontrer la performance des outils et des méthodes employés. Grâce à elle, nous pouvons être en mesure de déceler les signaux faibles de l'état de santé du patient entre deux consultations ».

- **Optimiser la prise en soins.** En plus de « faciliter le diagnostic » selon Yannick Trescos²⁵, le numérique facilite « l'accompagnement des pathologies et leur suivi » grâce aux différents outils connectés à distance pouvant relever les constantes et détecter un état de mal-être chez les patients. Un constat partagé par Nicolas Schaettel²⁶, pour qui ces technologies permettent « d'amplifier l'accessibilité aux soins de santé mentale » et donc d'améliorer leur prise en soins. Il ajoute également que « les outils permettent parfois de pallier l'utilisation de sédatifs chimiques, dans le cas spécifique de l'hypnose ». Ces technologies « permettent de mieux comprendre les attentes et besoins des patients pour personnaliser ensuite les parcours de soin, et évaluer au plus juste leurs résultats » souligne David Labrosse.
- **Réduire la consommation de psychotropes.** L'utilisation de technologies spécifiques et d'applications ciblées permet aux professionnels de proposer des traitements innovants, se substituant aux recours chimiques « La santé mentale n'a jamais été aussi importante qu'aujourd'hui. Le numérique permet de proposer une alternative non médicamenteuse à la prise en soins de la santé mentale, en mettant en avant la prévention, au service d'une meilleure efficacité du système de soins (car génératrice d'économies). Le numérique offre également une alternative aux méthodes très classiques de thérapie que nous connaissons en France aujourd'hui » affirme Geoffrey Kretz²⁷. Les psychothérapies numériques et programmes thérapeutiques validés cliniquement, co-utilisés avec des modules de psycho-éducation apprennent ainsi au patient à apaiser certains symptômes en réduisant (voire en supprimant) les doses médicamenteuses.

24 co-fondateur de Tricky
25 CEO de ResilEyes Therapeutics
26 CEO de Hypno VR
27 CEO de Kwit

- **Alléger la charge mentale.** Pour le docteur Michaël Larrar²⁸, « les bienfaits du numérique sont plus nombreux que ses inconvénients. C'est par exemple plus surchargeant pour le psychisme de penser que de se servir des technologies ».

D'une manière générale, l'innovation en e-santé mentale, en augmentant le taux de recours et en facilitant l'accès aux soins est un outil au service de la réduction de la mortalité précoce des patients concernés par des pathologies mentales, et d'une amélioration importante de la pratique médicale pour les professionnels.

B) Les technologies existantes en France

« La santé mentale est le domaine idéal pour intégrer le numérique, tant les besoins en approches ultra personnalisées sont importants. On trouve de l'Intelligence Artificielle partout actuellement, y compris dans des secteurs qui n'en ont a priori pas l'utilité, mais elle est encore trop discrète en psychiatrie alors que le potentiel est immense et les enjeux nombreux ! » souligne Yannick Trescos. En e-santé mentale, la France dispose d'un écosystème en croissance dans ce domaine. Les entrepreneurs n'ont pas attendu que ce sujet prenne de l'ampleur pour lancer leurs solutions et tenter de répondre à cette problématique. La plupart de nos jeunes pépites tendent vers la maturité, laissant entrevoir l'émergence rapide d'un écosystème intégré et complet. Les principales entreprises du secteur français s'organisent autour de cinq dimensions précises.

Améliorer la prévention et la compréhension de la santé mentale.

La prévention est le parent pauvre de la santé publique en France²⁹. En santé mentale autant qu'ailleurs, l'absence de détection précoce des pathologies peut avoir des conséquences graves pour la santé du patient. D'où la nécessité de dématérialiser le cabinet médical en proposant des solutions permettant au patient de s'exprimer, de comprendre son mal-être et de pouvoir être aiguillé vers un professionnel dédié.

28 Pédopsychiatre et fondateur du site Fink.care

29 « Sécuriser et améliorer le système de santé français » Institut Sapiens, septembre 2020.

Exemples d'entreprises :

Mon Sherpa : application guidant les utilisateurs vers le « mieux-être ». La discussion avec un *chatbot*, animé par des professionnels, permet au patient d'identifier son mal-être et de comprendre ses symptômes. Ce dernier se voit alors proposer des exercices et des techniques prouvés scientifiquement, lui permettant d'améliorer son état mental. Il peut également être dirigé vers des professionnels directement si son état le nécessite.

Tricky : entreprise mettant en place des jeux en physique et en virtuel pour sensibiliser les patients, les jeunes, les salariés, les seniors et les managers à l'importance de la prévention. A travers leur escape room, ils développent des programmes permettant aux utilisateurs de changer leurs comportements par la mise en situation et le retour en direct avec un professionnel. Plusieurs thèmes sont développés, de la santé mentale au travail, à la prévention du burn-out, en passant par la vaccination, la prévention de l'obésité ou la gestion du stress au travail.

Open Mind Neurotechnologies : application développant des interfaces de jeu, en se basant sur les neurosciences et en s'aidant de la réalité virtuelle. L'objectif est de coacher les utilisateurs pour leur permettre de mieux gérer leur stress, leur charge mentale, développer l'agilité cognitive et améliorer leurs interactions sociales, grâce notamment à la collecte de données profondes. L'utilisation des données permet également de prédire au mieux les risques de burn-out et de dépression de la part des patients et donc de pouvoir y répondre en amont.

Améliorer la qualité de vie au travail. La qualité de vie au travail est devenue une dimension essentielle de l'action des entreprises et de leurs différentes politiques de gestion des ressources humaines. Lieu identifié comme responsable de certaines pathologies (anxiété, burn-out), l'entreprise est également l'endroit le plus propice où elles peuvent être traitées de manière efficace. L'actif, y passant une grande partie de sa journée, peut alors être plus facilement accompagné et encadré pour résoudre les différents troubles agissant sur son mal-être, et ainsi améliorer sa santé mentale.

Exemples d'entreprises :

Mind Day : solutions digitales à destination des entreprises pour favoriser l'éducation, la prévention et le traitement des problématiques rencontrées par les collaborateurs (problème de sommeil, équilibre vie professionnelle et personnelle, gestion du stress et de l'anxiété, régulation des émotions, prévention des burn-out, etc.).

Moodwork : solution digitale visant à améliorer la santé mentale au travail. Offrant un service de suivi personnalisé à tout moment avec des psychologues du travail, des assistantes sociales et des coachs certifiés, cette solution permet aux usagers de s'auto-évaluer pour mesurer leur sentiment d'épuisement ou d'effondrement professionnel, mais aussi se former aux différents usages favorisant une meilleure hygiène mentale.

WittyFit : plateforme digitale de captation et d'analyse des ressentis objectifs des collaborateurs. Son objectif est de « prendre le pouls » de l'entreprise en temps réel, à travers des données anonymisées pour quantifier la satisfaction des équipes et adapter les politiques pour corriger l'absence d'épanouissement au travail, le désengagement des collaborateurs et améliorer la performance collective.

Recourir à des thérapies numériques. Toutes les alternatives à la consommation de psychotropes doivent être encouragées. Pour éviter de créer des dépendances chez les patients qui pourraient engendrer d'autres pathologies plus graves, le recours aux nouvelles technologies est une bonne alternative. Dispositifs médicaux à part entière, sujets à des démarches réglementaires et des certifications produits, les thérapies numériques aident au traitement de certains symptômes précis. La réalité virtuelle par exemple, permet de venir stimuler certaines zones du cerveau du patient et ainsi reproduire des effets quasi-similaires à ceux de certains médicaments. Une manière d'obtenir des résultats similaires sur le plan clinique en réduisant les différents risques d'effets secondaires.

Exemples d'entreprises :

Hypno VR : solution d'hypnose en réalité virtuelle. Une thérapie digitale qui permet de libérer les capacités du cerveau pour traiter la douleur et l'anxiété, en limitant la prise de sédatifs et d'analgésiques.

ResilEyes Therapeutics : thérapie numérique sur prescription visant à détecter, aider au diagnostic, prendre en soins et traiter

les patients avec des syndromes psychotraumatiques. Avec une approche holistique et intégrative, l'entreprise propose l'équivalent d'une clinique numérique pour révolutionner le dépistage, l'évaluation et l'accompagnement des personnes victimes de stress post-traumatique.

Qynapse : entreprise de technologie médicale qui a développé une plateforme de neuroimagerie alimentée par des IA. Elle fournit ainsi des outils et des solutions aux médecins pour les aider dans leur prise de diagnostic et améliorer la précision des mesures sur la qualité de vie des patients atteints de pathologies mentales et cérébrales.

Favoriser son bien-être émotionnel. A l'instar de la santé physique, il est essentiel d'entretenir sa santé mentale, notamment à travers différents exercices favorisant la relaxation, l'équilibre cognitif et émotionnel. Des applications s'adaptent parfaitement à cette hygiène, en rendant les utilisateurs acteurs de ce processus.

Exemple d'entreprise :

Petit Bambou : application dédiée à la méditation. Les différents programmes proposés (attention et concentration, respiration, sexualité et pleine conscience, cohérence cardiaque, relaxation, etc.) ont pour but de favoriser un retour à l'équilibre psychique et de prévenir un maximum de désagréments mentaux. La plupart des programmes sont accessibles dès l'âge de 4 ans, favorisant ainsi une éducation sur ces thématiques.

Soutenir la santé comportementale. La lutte contre les addictions est une dimension importante de la santé mentale. Soutenir les tentatives de sevrage est ainsi un facteur améliorant le bien-être mental. A ce titre, le recours à la gamification provoque d'excellentes incitations en agissant comme un *nudge*³⁰ pour les individus.

Exemple d'entreprise :

Kwit : application à l'approche ludique et originale visant à accompagner les personnes dans leur sevrage tabagique. Basée sur la gamification, l'application propose des stratégies personnalisées pour arrêter de fumer, notamment en mettant en avant les indicateurs de santé de la personne concernée et en valorisant les efforts consentis.

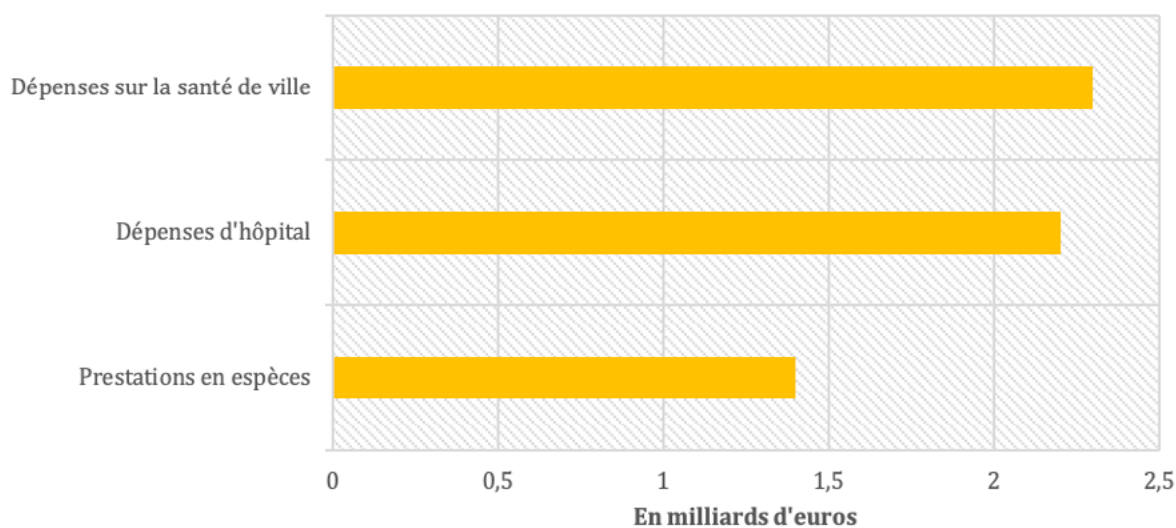
30 https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9orie_du_nudge



Partie 3 – Développer la e-santé mentale : un gain à 15,3 milliards d'euros

En plus d'améliorer le bien-être mental des patients, l'introduction des technologies liées à la e-santé mentale permettrait de réaliser de nombreuses économies sur les coûts de structure. C'est à travers le développement de ces différentes innovations que nous pouvons attendre plusieurs effets économiques liés à l'émergence de la e-santé mentale : une diminution des coûts logistiques (transports, hospitalisations), une diminution des coûts de consultation, une augmentation du nombre de patients suivis, une amélioration du suivi, des soins et de l'observance et une diminution du recours aux psychotropes.

Graphique 5 - Répartition des économies budgétaires par poste de dépense

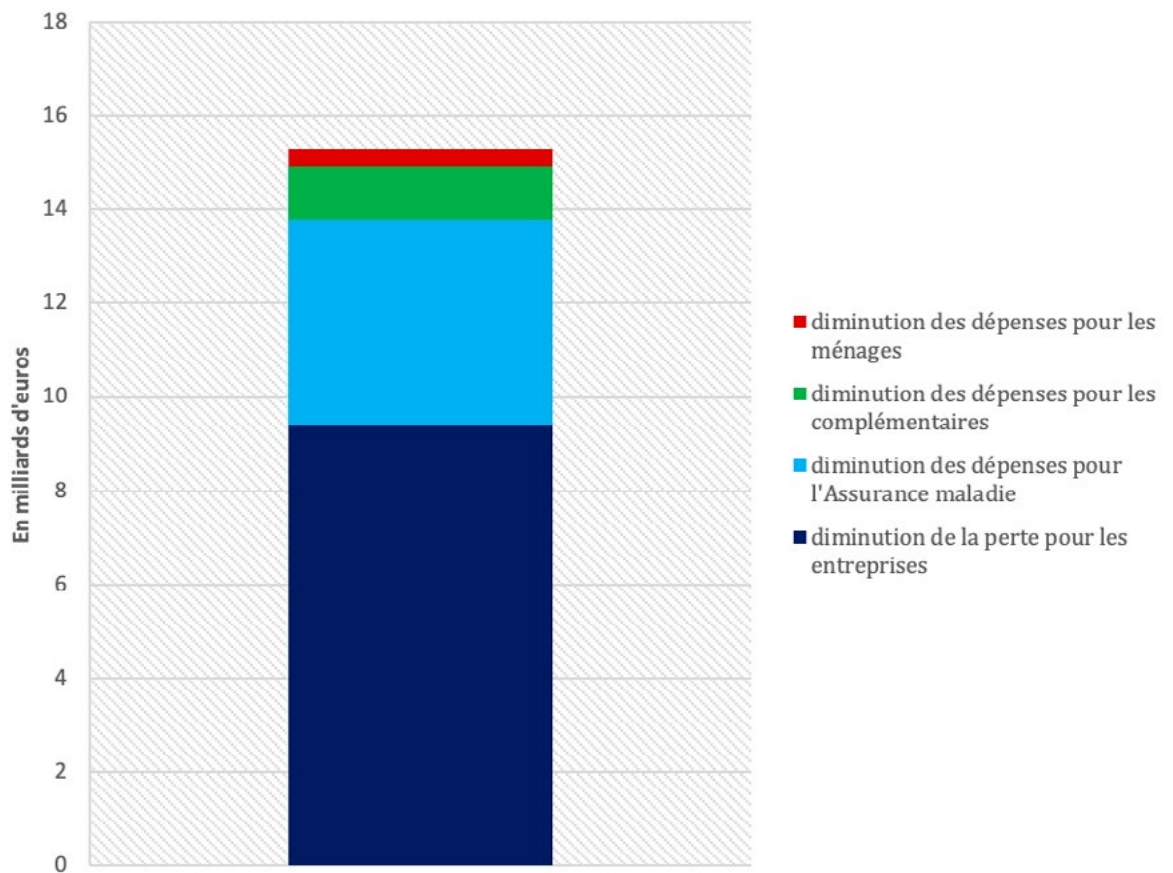


L'agrégation de ces effets pourrait entraîner une forte baisse des dépenses liées aux remboursements du traitement des pathologies mentales, de l'ordre de 5,9 milliards d'euros par an³¹ (2,3 milliards d'euros d'économies sur la santé de ville, 2,2 milliards d'euros sur l'hôpital et 1,4 milliards d'euros sur les prestations en espèces). Les économies seraient ainsi de l'ordre de 4,4 milliards d'euros pour l'Assurance maladie, 1,1 milliard pour les complémentaires santé et 0,4 milliard pour les ménages.

En ajoutant les dimensions indirectes liées à l'augmentation du nombre de pathologies traitées plus précocement par l'augmentation du nombre de patients, à la diminution de l'absentéisme en entreprise, par un meilleur ciblage des traitements, par un recul du taux de rechute et par l'amélioration de la prévention, nous pouvons estimer que les gains liés à l'introduction du numérique en santé mentale pourraient diminuer la facture de l'absentéisme de 9,4 milliards d'euros par an.

³¹ Calculs réalisés par l'Institut Sapiens. La simulation des gains s'est faite à travers la mise en place d'un modèle où chaque poste de dépense serait stimulé (positivement ou négativement) par l'introduction d'une technologie pouvant transformer ses caractéristiques et son périmètre.

Graphique 6 - répartition du gain de l'introduction du numérique en e-santé mentale



Au total, le numérique représente un potentiel de gain de 15,3 milliards d'euros pour l'économie française, rien qu'en compression de l'absentéisme en entreprise et en économies sur les dépenses inhérentes. D'autres gains seraient également à attendre par une prise en soins dès le plus jeune âge des troubles psychiques, par une meilleure adéquation des besoins et par une augmentation du nombre de patients pris en soins à toute heure du jour ou de la nuit, qui viendraient ainsi augmenter ce potentiel global.



Conclusion

Si l'on doit trouver un point positif à la période que nous venons de traverser, c'est bien l'importance prise par la santé mentale dans les débats. Passant du statut de tabou à celui d'élément essentiel de la santé publique, le mal-être mental est aujourd'hui une dimension reconnue. « Le numérique décloisonne la santé mentale : avec le numérique, chacun devient acteur de sa santé mentale ! Il faut faire connaître les capacités et possibilités infinies de notre cerveau à améliorer sa santé. Nous pouvons vivre mieux grâce à notre cerveau » avance Nicolas Schaettel. L'émergence d'un véritable écosystème dédié à la e-santé en France est maintenant une condition essentielle non seulement pour accompagner ce mouvement, mais aussi pour placer la France comme un pays pionnier en la matière au niveau européen et mondial.

L'étude « construire l'Europe de la e-santé »³² montre que cette idée est intimement liée à celle de souveraineté économique et médicale. « Le cerveau des français est stratégique : les technologies en lien avec le mental doivent être considérées comme clé pour la future souveraineté dans ce domaine de la France et l'Europe » souligne Benjamin Blasco. Or en l'absence d'un véritable secteur de la e-santé mentale, structuré et fédéré, il ne pourrait y avoir de réalisation en la matière. Pire, ce serait une formidable occasion laissée aux Big Tech étrangères de récupérer un secteur laissé en jachère par notre inaction.

Parce qu'elle concerne un nombre croissant de Français, parce qu'elle handicape lourdement les personnes concernées et parce qu'elle est une dimension essentielle de notre souveraineté médicale, il est fondamental d'ériger la santé mentale en général et la e-santé mentale en particulier, comme une grande cause du quinquennat à venir, pour lui offrir les moyens de ses ambitions et surtout lui fournir le cadre nécessaire à son développement total.

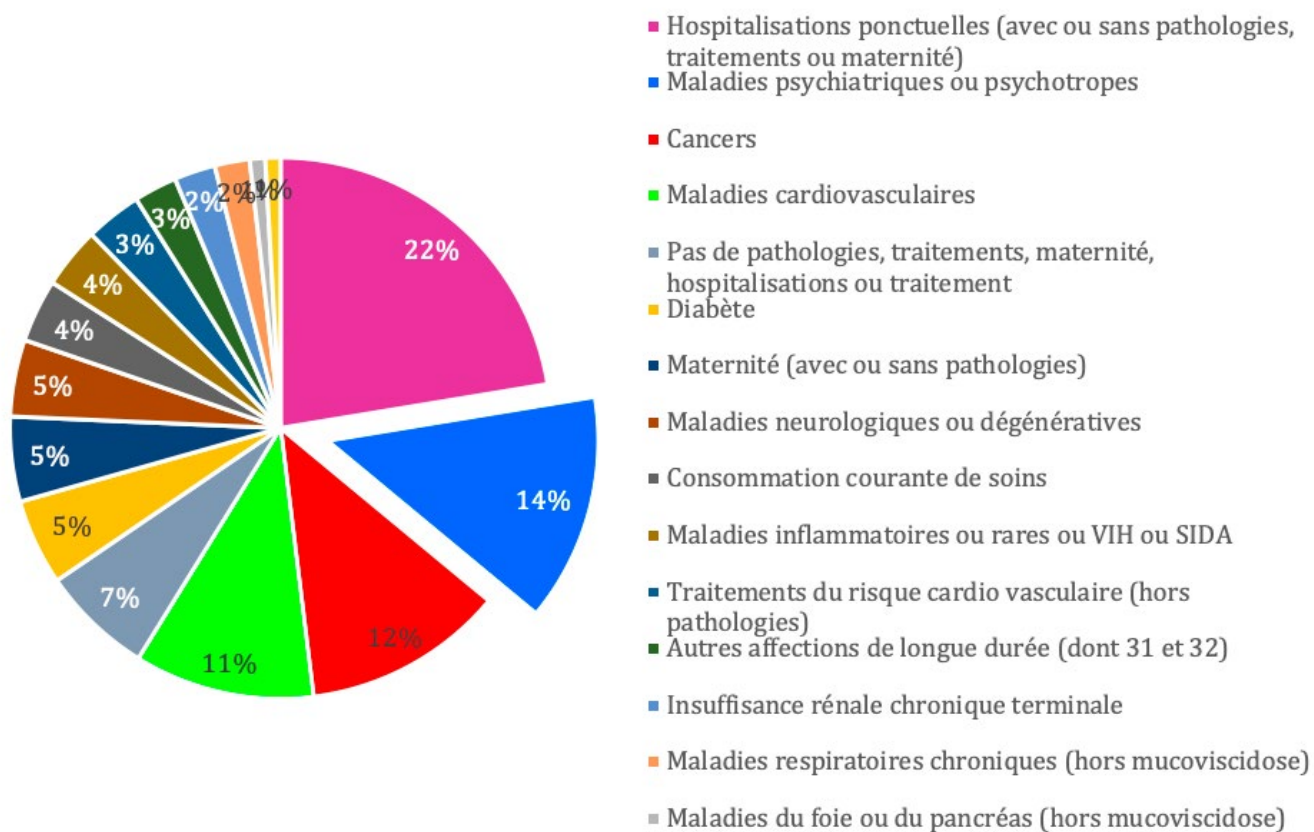
32 Réalisée par l'Institut Sapiens en partenariat avec Qare, publiée en février 2022

Annexes

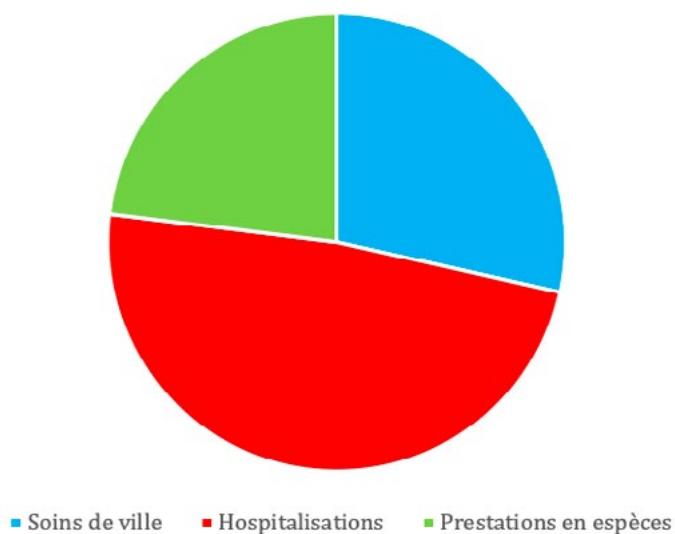
Annexe 1 – Répartition de la CSBM selon les pathologies et les postes de dépenses (en milliards d'euros)

Pathologies	Total des dépenses
Hospitalisations ponctuelles (avec ou sans pathologies, traitements ou maternité)	37 407 928 000
Maladies psychiatriques ou psychotropes	22 726 925 000
Cancers	20 102 358 000
Maladies cardiovasculaires	17 942 243 000
Pas de pathologies, traitements, maternité, hospitalisations ou traitement	11 143 894 000
Diabète	8 579 780 000
Maternité (avec ou sans pathologies)	8 477 374 000
Maladies neurologiques ou dégénératives	7 659 437 000
Consommation courante de soins	6 279 682 000
Maladies inflammatoires ou rares ou VIH ou SIDA	6 102 470 000
Traitements du risque cardio vasculaire (hors pathologies)	5 601 035 000
Autres affections de longue durée (dont 31 et 32)	4 301 553 000
Insuffisance rénale chronique terminale	4 104 491 000
Maladies respiratoires chroniques (hors mucoviscidose)	3 486 805 000
Maladies du foie ou du pancréas (hors mucoviscidose)	1 537 737 000
Traitement antalgique ou anti-inflammatoire (hors pathologies, traitements	1 515 616 000

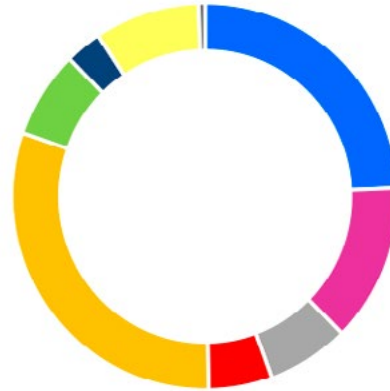
Annexe 2 - Dépenses totales remboursées en 2019 par regroupement de pathologies, traitements ou événements de santé (en %)



Annexe 3 – ventilation globale des dépenses de santé mentale en France



Annexe 4 – ventilation des dépenses de soins de ville liés à la santé mentale



- Soins de médecins
- soins infirmiers
- soins de kinésithérapie
- autres professionnels de santé
- médicaments
- autres produits de santé
- biologie
- transports
- autres dépenses de soins de ville