

Outils numériques de santé mentale et de gestion de la consommation problématique de substances pour les jeunes



Que sont les outils numériques de santé mentale et de gestion de la consommation de substances psychoactives?

Outils de gestion des troubles mentaux ou de la consommation de substances psychoactives – qu'il s'agisse de dispositifs techniques ou de plateformes numériques - employés dans le cadre de tout programme, service ou initiative. Certains sont utilisés en complément de l'intervention de professionnels en santé mentale, tandis que d'autres s'emploient de manière autonome, avec ou sans accompagnement.



- On peut classer les outils numériques en trois grandes catégories :
 - Les outils servant à faire le suivi ou l'évaluation du comportement, de l'humeur ou de la consommation de substances psychoactives, et les outils servant à recueillir des données et à prédire certaines choses (outils de « phénotypage numérique »)
 - Les outils pour la prévention ou le traitement, qui visent à modifier le comportement ou les résultats cliniques en matière de santé mentale ou de consommation problématique de substances psychoactives.
 - Les outils utilisant des plateformes numériques pour mettre des personnes en relation, dans le cadre de services de soins virtuels ou de services de télésanté.

Exemples :

- Bagues intelligentes qui mesurent la qualité du sommeil et le degré d'activité, associées à une application qui évalue l'humeur pour détecter les indicateurs prédictifs d'épisodes dépressifs chez les personnes atteintes de trouble bipolaire (Ortiz et autres, 2025).
- Application pour téléphone intelligent créée par CAMH et appelée Hope, qui examine la suicidabilité, permettant aux usagers de préparer un plan de sécurité personnalisé et d'accéder à une aide d'urgence.
- Application mobile appelée CHAMPS, qui vise à réduire les méfaits de la consommation de cannabis chez les jeunes atteints de psychose grâce à des commentaires personnalisés (Coronado-Montoya et autres, 2025)



Avantages des outils numériques :

- Économique
- Fournissent de l'aide au moment voulu
- Évaluations quasi instantanées
- Offrent une solution aux problèmes d'accès pour les personnes vivant dans des régions éloignées
- Offrent un certain anonymat, ce qui peut rassurer les utilisateurs.



Inconvénients des outils numériques :

- Taux d'attrition élevés
- Problèmes de sécurité et de confidentialité des données
- Affaiblissement potentiel des liens entre patient·e et clinicien·ne
- Possibilité de symptômes cliniques interférant avec l'utilisation des outils

Conseils pratiques pour les cliniciens et les familles

- Souligner l'importance de la sécurité et de la confidentialité des données
- Sensibiliser les jeunes aux dangers de la désinformation, des préjugés et de la manipulation des données
- Tenir des conversations ouvertes et dénuées de jugement avec les jeunes sur les applications qu'ils utilisent
- Encourager une utilisation responsable (en orientant les jeunes vers des outils d'apprentissage et des outils permettant aux jeunes d'exprimer leur créativité)
- Apprendre aux jeunes que le contenu généré par l'intelligence artificielle peut sembler fiable, mais qu'il n'est pas toujours exact (par exemple, hallucinations)
- Pour en apprendre davantage sur la façon d'évaluer les applications et les questions clés à poser, consulter [The App Evaluation Model](#) (en anglais).

References

ORTIZ, Abigail, Ramzi HALABI, Martin ALDA, Alexandra DeSHAW, Muhammad I HUSAIN, Abraham NUNES et autres. 2025. « Day-to-day variability in activity levels detects transitions to depressive symptoms in bipolar disorder earlier than changes in sleep and mood », International Journal of Bipolar Disorders, vol. 13, no 1, p. 13.

CORONADO-MONTOYA, Stephanie, Amal ABDEL-BAKI, Paule BODSON-CLERMONT, David BOUCHER-ROY, José CÔTÉ, Candice E. CROCKER et autres. 2025. « A pilot randomized controlled trial of a digital cannabis harm reduction intervention for young adults with first-episode psychosis who use cannabis », Psychiatry Research, 116553.

Contenu adapté d'une présentation de Stephanie CORONADO-MONTOYA, Ph. D., postdoctorante à CAMH et aux CBEJO, intitulée « Digital Tools to Address Mental Health and Substance Use Problems in Youth » (Outils numériques de santé mentale et de gestion de la consommation problématique de substances psychoactives pour les jeunes)

