



Applications de santé mentale : Comment faire un choix éclairé

Le nombre d'applications en santé mentale augmente tous les jours. Si le simple fait de savoir ce qui existe pose parfois un défi, identifier celles qui sont fiables et réellement fonctionnelles s'avère encore plus difficile. Voici pourquoi la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) et les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) ont collaboré pour créer un cadre d'évaluation visant à aider les gens à trouver les applications adaptées à leurs besoins spécifiques, prenant en compte le contexte canadien.

Ce document expose les principes directeurs et les critères d'évaluation qui aideront les Canadiens à prendre de meilleures décisions quant à ces applications. Il s'adresse autant aux personnes qui souhaitent gérer leur propre santé mentale, aux prestataires de soins de santé cherchant à faire de bonnes recommandations aux patients, qu'aux développeurs d'applications visant à améliorer leurs produits.

FAIT : LES APPLICATIONS DE SANTÉ MENTALE NE SONT PAS TOUTES ÉGALES

Certaines applications ont démontré leurs bienfaits pour la santé mentale. En faisant tomber les barrières des coûts, de la distance et de la stigmatisation, certaines rendent les services de santé mentale plus accessibles aux personnes jusque-là réticentes à obtenir de l'aide. D'autres applications sont toutefois inefficaces, potentiellement dangereuses ou présentent de sérieuses failles de sécurité/confidentialité. Ce cadre a pour mission d'aider les personnes à faire la différence.

À la base, le cadre stipule que toute évaluation d'une application de santé mentale doit s'appuyer solidement sur des données factuelles et respecter les valeurs canadiennes d'égalité et d'inclusion. Cela signifie la prise en compte de :

Données factuelles

Existe-t-il une preuve démontrant l'efficacité de l'application?

Égalité des sexes

L'application considère-t-elle les besoins et les préférences des hommes, des femmes, des garçons, des filles et de la diversité des genres?

Adaptation culturelle

Quelle est la pertinence de l'application pour les personnes de cultures diverses ?

Les évaluations d'applications s'appuyant sur ce cadre devraient également être :

- **axées sur l'utilisateur** : les applications conçues avec et pour un certain utilisateur tendront à mieux répondre à leurs besoins et à leurs attentes
- **basées sur le risque** : le niveau de risque pour la santé d'une personne doit être pris en compte. Une application interventionnelle comme une calculatrice de dosage de drogue, par exemple, comporte plus de risques et nécessite une évaluation plus détaillée qu'un outil de suivi de la condition physique.
- **favorables à l'innovation** : les évaluations ne doivent pas freiner l'innovation ni alourdir le travail des développeurs. Elles doivent encourager le développement continu et l'avancement d'applications efficaces.
- **ouvertes, transparentes et justes** : pour garantir son intégrité et son utilité, il faut absolument clarifier la nature de l'évaluation et ses résultats.
- **conformes aux normes éthiques** : si une application fait partie d'une étude de recherche, il faut s'assurer que soient respectées les lignes directrices de l'éthique de recherche sur les êtres humains.
- **informées sur le plan international** : vu le nombre considérable d'applications développées et distribuées partout dans le monde, le processus d'évaluation doit s'accorder avec les cadres internationaux favorisant l'utilisation à grande échelle.

ÉLABORATION DU CADRE D'ÉVALUATION

En novembre 2016, la CSMC et l'IRSC ont réuni divers groupes d'intervenants de partout au Canada : utilisateurs et développeurs d'applications, prestataires de soins de santé, défenseurs de la santé mentale, personnes ayant vécu des problèmes de santé mentale, décideurs et chercheurs.

Après discussion, ils sont parvenus à un consensus sur les principes directeurs et les critères à inclure dans un cadre canadien pour l'évaluation des applications en santé mentale. Ce document reflète les résultats de cette discussion, consolidant certains termes convenus pour en faciliter l'utilisation.

Critères recherchés dans une application en santé mentale

Voici quelques critères clés à considérer lors de l'évaluation d'une potentielle application en santé mentale. La plupart sont des critères « informatifs », car bien qu'il n'existe ni bonne ni mauvaise réponse, l'information recueillie restera utile dans l'évaluation globale. D'autres sont nommés critères « évaluatifs », car certaines réponses s'avèreront définitivement meilleures que d'autres.

CRITÈRES ÉVALUATIFS		
<p>Efficacité Quel est le but de l'application? Peut-elle réellement faire ce qu'elle prétend? Existe-t-il une preuve?</p>	<p>Qualités cliniques Si l'application avance certaines affirmations cliniques (par exemple, réduire le stress ou l'anxiété), peut-elle prouver son efficacité?</p>	<p>Ergonomie L'application est-elle assez conviviale et attrayante pour inciter les gens à en poursuivre l'usage?</p>
<p>Désirabilité pour l'utilisateur Les personnes auxquelles l'application est destinée auront-elles l'envie (et la capacité) de l'utiliser?</p>	<p>Sécurité et vie privée L'application indique-t-elle clairement comment elle recueillera, conservera, utilisera et protégera les renseignements personnels sur la santé? Cette information est-elle facile à trouver ou bien cachée dans l'application? L'application se conforme-t-elle à toutes les normes et exigences législatives fédérales et provinciales/territoriales applicables en matière de renseignements personnels sur la santé?</p>	
CRITÈRES INFORMATIFS		
<p>Fonctionnalité Quelles fonctions offre l'application (par exemple, la tenue d'un journal, le suivi des humeurs, les exercices guidés)?</p>	<p>Interopérabilité L'application recourt-elle à des standards ouverts lui permettant d'échanger des données avec d'autres applications ou outils de santé (le cas échéant)?</p>	<p>Plates-formes supportées L'application est-elle exclusive à une plate-forme, pouvant la rendre moins accessible? Ou est-elle disponible pour de nombreux utilisateurs sur Android, iOS et autres appareils?</p>
<p>Utilisateurs ciblés Quel est le public visé par l'application? Précise-t-on qui devrait ou ne devrait pas l'utiliser?</p>	<p>Prix L'application expose-t-elle ouvertement son coût ou y a-t-il des frais cachés/supplémentaires? Le prix sera-t-il un frein pour les utilisateurs ciblés?</p>	<p>Transparence L'application indique-t-elle clairement les personnes ou les organisations impliquées dans son développement? Précise-t-elle clairement le bailleur de fonds pour son développement?</p>
<p>Inclusion A-t-on impliqué les utilisateurs ciblés dans le développement et les tests de l'application pour s'assurer qu'elle corresponde bien à leurs besoins et à leurs attentes? Les contributions des utilisateurs étaient-elles assez variées? A-t-on impliqué un type de population pouvant représenter un défi de santé mentale spécifique (communautés immigrantes, réfugiées, ethnoculturelles et racialisées; Premières Nations, Inuits et Métis; LGBTQ2+; sans abri; aînés, jeunes)?</p>		

Prochaines étapes

Comme les interventions pour la santé mentale basées sur la technologie s'avèrent relativement nouvelles, ce cadre peut influencer les recherches, les politiques et les programmes futurs dans le milieu. Cependant, il reste encore du travail à faire. Par exemple, peut-on calculer une évaluation globale pour une application en attribuant des notes à certains critères? Devrait-il y avoir des seuils minimaux acceptables pour d'autres critères? Répondre à ces questions, en s'alignant sur les principes directeurs du cadre et en satisfaisant les besoins uniques des utilisateurs d'applications à travers le Canada, constituera une étape importante dans la création d'un outil d'évaluation plus rigoureux et pratique.

Pour en savoir plus sur les applications et les technologies en santé mentale, visitez commissionsantementale.ca



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



CIHR IRSC

Canadian Institutes of Health Research
Instituts de recherche
en santé du Canada

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada