

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Module 10 - Clôture (10.4)**

**Apps de santé pour la santé mentale**



# Partenaires

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA  
VALENCIA, ESPAGNE  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIE  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENES, GRECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENES, GRECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CHYPRE  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coordina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, ESPAGNE  
[coordina-oerh.com](http://coordina-oerh.com)



AMSÉD  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)



Cofinancé par  
l'Union européenne



## 10 Applis pour la santé mentale

### Objectifs

- ✓ Résumé sur la santé mentale
- ✓ Résumé des émotions
- ✓ Résumé des applications en matière de santé mentale.



## 10 Applis pour la santé mentale

### Objectifs

- ✓ Résumé sur la santé mentale
- ✓ Résumé des émotions
- ✓ Résumé des applications en matière de santé mentale.



Source : Image par nuraghies sur Freepik



## Compétences

- ✓ Résumé des principaux enseignements tirés de la formation



Source : [licence Pixabay](#)  
Image by [vectorjuice](#) on [Freepik](#)

### Santé mentale

- La santé mentale est un état de bien-être mental qui permet aux individus de faire face au stress de la vie, de développer toutes leurs capacités, d'être en mesure d'apprendre et de travailler correctement, et de contribuer à l'amélioration de leur communauté.
- Un certain nombre de facteurs influencent la santé mentale des individus (facteurs biologiques, expériences de vie, mode de vie, antécédents familiaux).
- Lorsque ces facteurs sont altérés, les problèmes de santé mentale commencent à apparaître (anxiété, dépression, stress...).



### Émotions

- Les émotions sont considérées comme une altération intense et temporaire de l'humeur.
- L'intelligence émotionnelle est importante car elle nous permet de percevoir, de comprendre et de réguler nos émotions de manière adaptative.
- Il existe des émotions de base (joie, surprise, tristesse, colère, dégoût et peur).
- Les techniques de régulation émotionnelle les plus couramment utilisées sont : la réévaluation, la résolution de problèmes et le contrôle de la respiration.



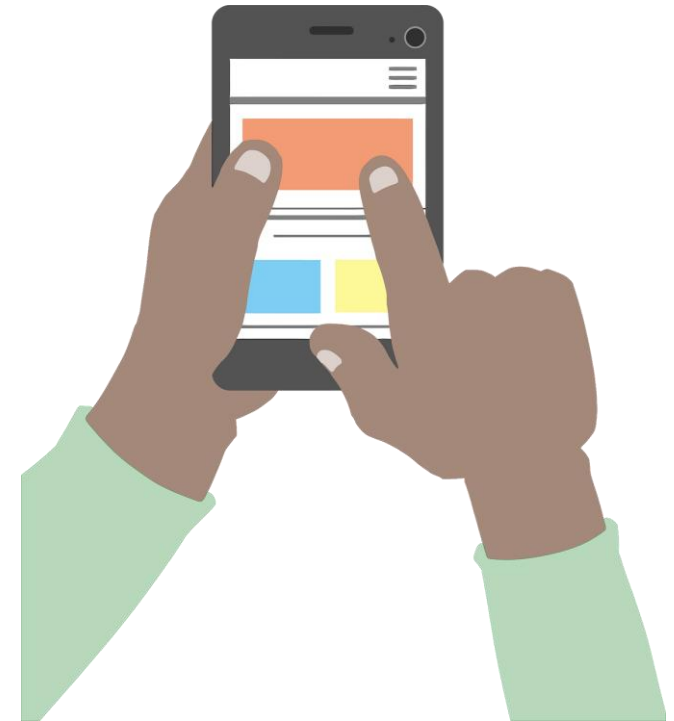
[Source | Licence Pixabay](#)



### Applications dans le domaine de la santé mentale

Il existe différents types d'applications en matière de santé mentale :

- Enregistrement de l'humeur et de la vie quotidienne de l'utilisateur.
- Outils de gestion du stress post-traumatique, de l'anxiété et du stress.
- L'aide à la recherche d'un soutien psychologique, ainsi que la formation et l'information des professionnels.
- Aider à gérer les émotions et les sentiments.



Source : [licence Pixabay](#)





## Fournir un retour d'information et discuter

- *Pensez-vous que ce cours a été **utile** ?*
- *Pensez-vous **utiliser** l'une des applications du module ?*
- *D'après votre expérience, considérez-vous que ces applications **contribuent à atteindre les objectifs** ?*
- *Pouvez-vous nous faire part d'une **expérience positive** que vous avez eue avec l'application utilisée ?*





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Félicitations !  
Vous avez terminé ce module !**



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.