

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Module 10 - Session d'enseignement  
(10.1)**

**Apps de santé pour la santé  
mentale**



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.





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

10

Apps de santé pour la santé mentale





# Partenaires

**POLIBIENESTAR**  
VNIVERSITAT ID 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)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

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



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



Cofinancé par  
l'Union européenne



# Session d'enseignement : Contenu

1. [Introduction à la santé mentale et à son importance dans la vie quotidienne](#)
2. [Importance de la gestion des émotions](#)
3. [Types et utilisation des applications de santé mentale](#)





## 10 Applis pour la santé mentale

### Objectifs

- ✓ Apprendre l'importance de prendre soin de sa santé mentale
- ✓ Apprendre à utiliser les applications de santé mentale
- ✓ Apprendre ce que sont les émotions et leur importance
- ✓ Apprendre à détecter les émotions et à les réguler.
- ✓ Apprenez à contrôler votre respiration dans les moments de stress.
- ✓ Être capable de différencier chacune des applications de la santé mentale.
- ✓ Savoir les utiliser et en faire bon usage



Source : Image par nuraghies sur Freepik





10.1.1

## Introduction à la santé mentale et à son importance dans la vie quotidienne

### Objectifs

- Apprendre l'importance de prendre soin de sa santé mentale
- Apprendre à utiliser les applications de santé mentale



[Conçu par Freepik](#)



## Contenu de la formation

- Qu'est-ce que la santé mentale et pourquoi est-elle importante ?
- Qu'est-ce qu'une application de santé mentale ?
- Avantages de l'utilisation d'applications de santé mentale

### Migrants et santé mentale

- L'impact de la migration sur la santé mentale des travailleurs migrants, des réfugiés et des demandeurs d'asile reste un domaine de recherche controversé (Moussavi et al., 2007).
- On ne sait pas très bien si la migration entraîne une augmentation ou une diminution du fardeau de la santé mentale, et des différences significatives en matière de santé mentale ont été constatées entre différents groupes de migrants (Alegria et al., 2008).
- Il peut y avoir des différences significatives entre les groupes de migrants, en particulier entre les réfugiés et les travailleurs migrants, avec une charge de dépression et de stress post-traumatique plus élevée chez les réfugiés et une charge de dépression plus faible chez les travailleurs migrants.





### Qu'est-ce que la santé mentale ?

- Selon l'OMS (2022), la santé mentale est un "état de bien-être mental qui permet aux gens 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".



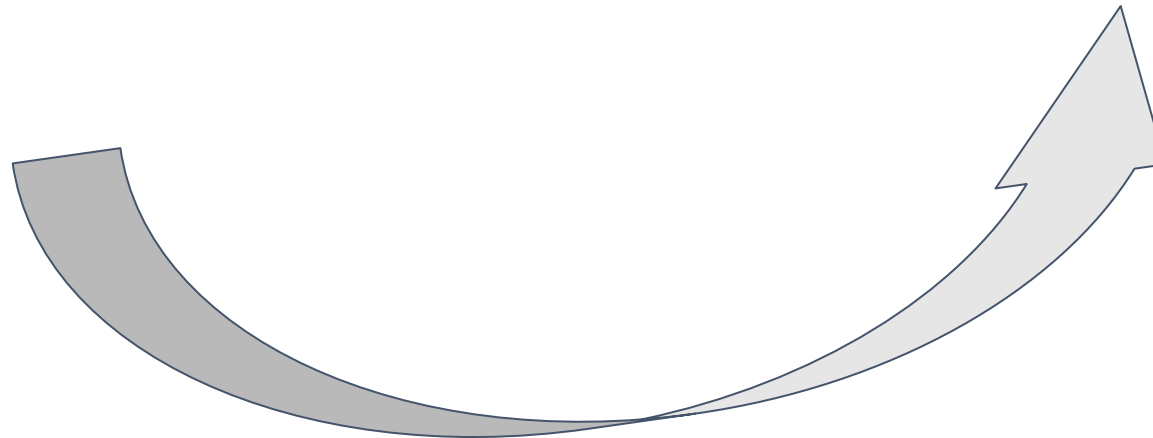
### Qu'est-ce que la santé mentale ?

Il existe un certain nombre de **facteurs qui** influencent la santé mentale des personnes, les plus importants étant les suivants :

- Facteurs biologiques (gènes ou altérations chimiques dans le cerveau).
- Antécédents familiaux
- Expériences de vie
- Mode de vie

Lorsque ces facteurs sont altérés, les problèmes de santé mentale commencent à apparaître :

- **Le stress**
- **Dépression**
- **Anxiété**



### STRESS

Le stress peut être défini comme un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Tout le monde est confronté au stress à un degré ou à un autre. La façon dont nous réagissons au stress fait cependant une grande différence pour notre bien-être général. (OMS, 2023).

### ANXIETE

Selon l'OMS (2023), tout le monde peut se sentir anxieux à un moment ou à un autre, mais les personnes souffrant de troubles anxieux éprouvent souvent une peur et une inquiétude intenses et excessives. Ces troubles sont difficiles à contrôler, ils provoquent une détresse importante et peuvent durer longtemps s'ils ne sont pas traités. Les troubles anxieux interfèrent avec les activités quotidiennes et peuvent nuire à la vie familiale, sociale, scolaire ou professionnelle d'une personne.

### DEPRESSION

Les troubles dépressifs se traduisent par une humeur dépressive ou une perte de plaisir ou d'intérêt pour les activités pendant de longues périodes. La dépression est différente des changements d'humeur et des sentiments habituels de la vie quotidienne. La dépression peut toucher n'importe qui, mais les personnes qui ont subi des abus, des pertes graves ou d'autres événements stressants sont plus susceptibles de développer une dépression.



### Qu'est-ce qu'une application de santé mentale ?

Les applications que nous allons apprendre et utiliser au cours de ce module ont pour but d'aider à réguler l'état émotionnel, d'améliorer l'autogestion de la santé et de prévenir d'éventuels problèmes de santé mentale.

Ils couvrent des fonctions et des domaines différents :

- **Le stress**
- **Anxiété**
- **Syndrome de stress post-traumatique (SSPT)**
- **Conseils**
- **Motivation**
- **Régulation émotionnelle**



## Quelles applications en matière de santé mentale trouverons-nous dans ce module ?

### Applications pour la santé mentale

MoodLog : Perspectives quotidiennes

ENTRAÎNEUR POUR LE STRESS POST-TRAUMATIQUE

BREATH2RELAX

Therapyside





10.1.2

## Importance de la gestion des émotions

### Objectifs

- Apprendre ce que sont les émotions et leur importance
- Apprendre à détecter les émotions et à les réguler.
- Apprenez à contrôler votre respiration dans les moments de stress.



[Conçu par Freepik](#)



Cofinancé par  
l'Union européenne

## Contenu de la formation

- Que sont les émotions ?
- Techniques de régulation émotionnelle
- Activités de contrôle de la respiration

## Que sont les émotions ?

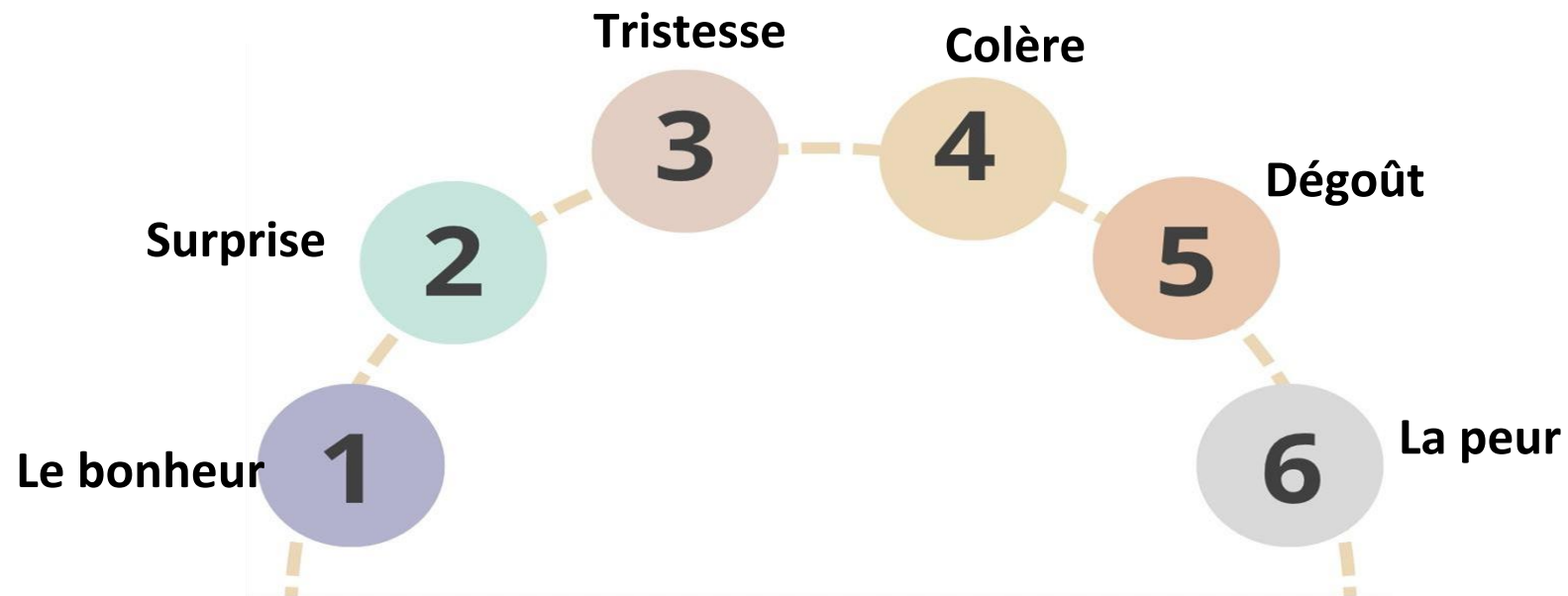
- Les émotions sont des réactions mentales conscientes (telles que la colère ou la peur) subjectivement ressenties comme des sentiments forts généralement dirigés vers un objet spécifique et typiquement accompagnés de changements physiologiques et comportementaux dans le corps. (American Psychological Association)
- Un aspect important est l'intelligence émotionnelle, c'est-à-dire la capacité des personnes à "percevoir, comprendre, réguler et contrôler de manière appropriée leurs propres émotions et celles des autres" (Schutte et al., 2002).
- Les personnes dotées d'une intelligence émotionnelle élevée ont également un meilleur bien-être émotionnel et sont capables d'envisager les situations sous un meilleur angle (Schutte et al., 2002).





## Quelles sont les émotions de base ?

- Les émotions sont universelles et plusieurs études s'accordent à dire qu'il existe six émotions de base (Keltner et al., 2019).



## Techniques de régulation émotionnelle

- Les stratégies de régulation des émotions visent à modifier l'ampleur et le type d'expériences émotionnelles et leurs effets sur nous-mêmes
- Lorsque la personne a des problèmes de régulation des émotions, cela peut conduire à des troubles mentaux, les plus typiques étant l'anxiété et la dépression (Aldao et al., 2010).



## Types de régulation émotionnelle

### RÉÉVALUATION

Elle consiste à essayer de générer de nouvelles interprétations de la situation de manière positive lorsque l'on est confronté à des situations stressantes.

Il en résulte une série de réponses positives, tant sur le plan émotionnel que physique, à des situations qui provoquent une série d'émotions stressantes ou négatives (Aldao et al., 2010).

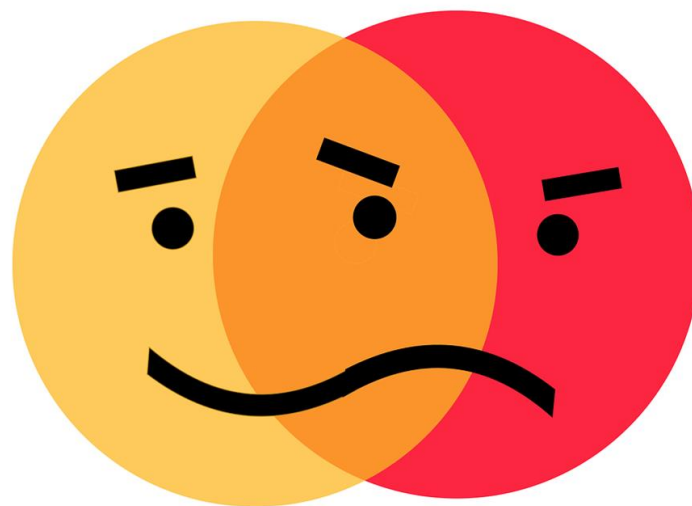
### RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La personne doit être capable de réfléchir à une situation stressante et de proposer consciemment de nouvelles actions visant à résoudre ce problème (Aldao et al., 2010).





# EXERCICE D'IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS



Source : [licence Pixabay](#)



Cofinancé par  
l'Union européenne

## Exercice d'identification des émotions : décrire une émotion

Pensez à l'une des émotions que vous avez ressenties au cours des derniers jours ou des dernières semaines et essayez de la décrire en l'écrivant sur une feuille de papier. Suivez le schéma ci-dessous.

- **Sensations** : par exemple, j'ai ressenti une sensation d'oppression dans la poitrine.
- **Pensées** : par exemple, je pense qu'il m'est impossible de faire cela.
- **Expressions** : par exemple, mes épaules sont tendues.
- **Émotion** : par exemple, je me sens anxieux



## Exercice d'identification des émotions : décrire une émotion

Nous pensons parfois que le fait de ne pas réagir à une émotion que nous ressentons, de l'éviter ou de l'ignorer, la fera disparaître, mais ce n'est souvent pas le cas. Affronter ce qui déclenche une émotion peut nous aider à en contrôler les effets et à être en mesure de réévaluer la situation ou de trouver une solution au problème qui est à l'origine de l'émotion.

Par exemple, si une tâche m'angoisse et que je ressens une pression dans la poitrine et une tension dans le corps, j'en prends conscience et je prends quelques minutes pour réfléchir à la manière d'aborder la tâche avec moins d'angoisse. J'essaie de respirer pendant quelques minutes, de détendre mon corps et de penser à une façon plus positive d'aborder la tâche.



## Techniques de contrôle de la respiration : Respiration diaphragmatique

- Une bonne technique pour contrôler la respiration est la technique de la respiration diaphragmatique ou profonde.
- Il s'agit d'une technique qui permet de maîtriser les émotions. Elle a l'avantage d'être l'une des techniques les plus faciles et les plus rapides à apprendre. Elle peut être utilisée lors d'une situation stressante (Gonzalez et al., 2008).

**DÉMO VIDÉO :**

<https://www.youtube.com/watch?v=vMjTJf4-xz0>





### 10.1.3

## Types et utilisation des applications de santé mentale

### Objectifs

- Être capable de différencier chacune des applications de la santé mentale.
- Sachez les utiliser et faites-en bon usage.



[Conçu par Freepik](#)



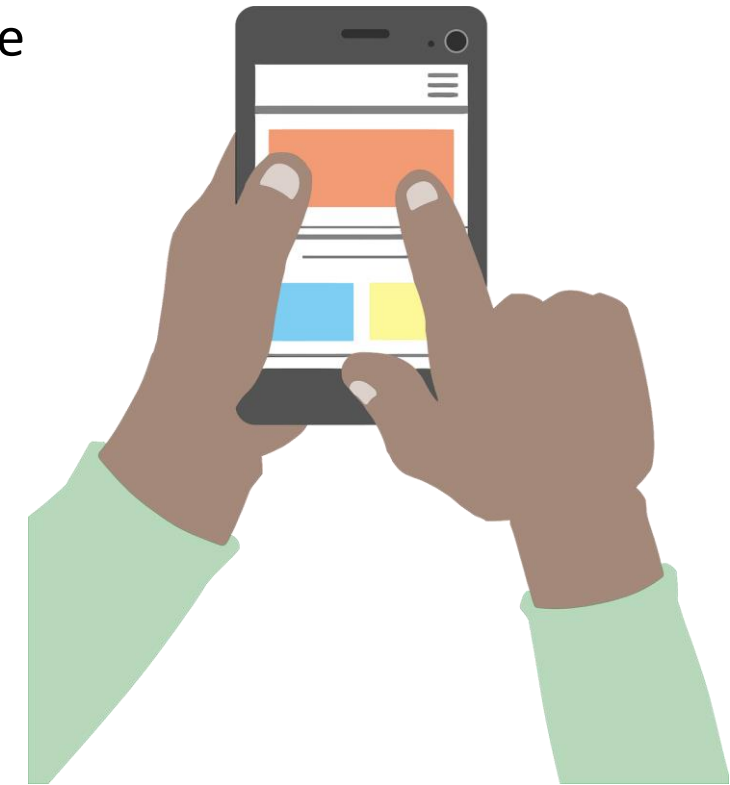


## Contenu de la formation

- Qu'est-ce qu'une application de santé mentale ?
- Quels sont les objectifs de chacune des applications ?
- Comment sont-ils utilisés ?

## Qu'est-ce qu'une application de santé mentale ?

- Les nouvelles technologies et l'utilisation correcte de leurs applications sont une excellente occasion d'améliorer la fourniture de services de santé mentale pour aider les personnes souffrant de divers problèmes (Hind et Sibbald, 2015).
- L'utilisation d'applications modifie la façon dont de nombreuses personnes mènent leurs activités quotidiennes, et plusieurs études ont montré que les smartphones et les applications sont capables de modifier et d'améliorer la santé mentale des utilisateurs (Hind et Sibbald, 2015).



Source : [licence Pixabay](#)



## Qu'est-ce qu'une application de santé mentale ?

Les applications présentées ci-dessous se concentrent sur différents aspects :

- ✓ Enregistrement de l'humeur et de la vie quotidienne de l'utilisateur
- ✓ Outils pour la 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



## Applications de suivi des humeurs

### Journal Daylio - Traceur d'humeur

- Android :

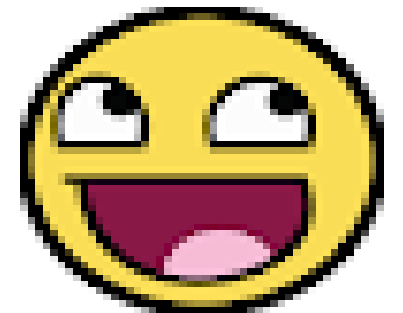
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mediastudios.daytracker>



## MoodLog : Perspectives quotidiennes

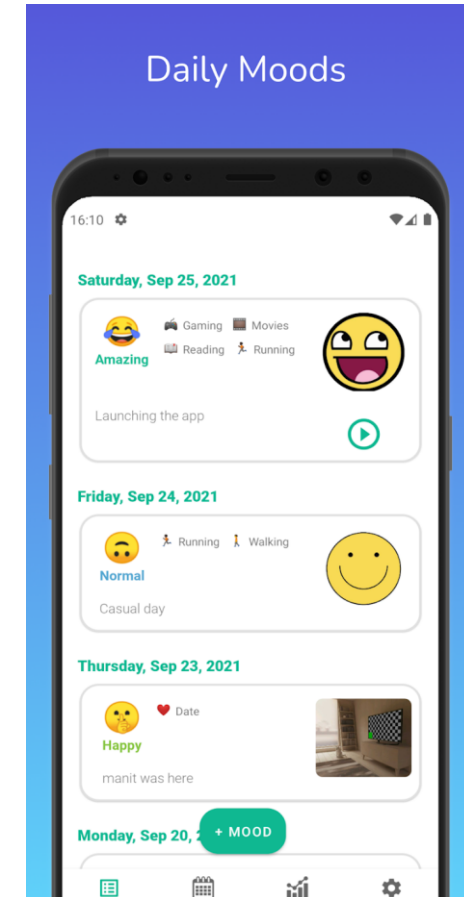
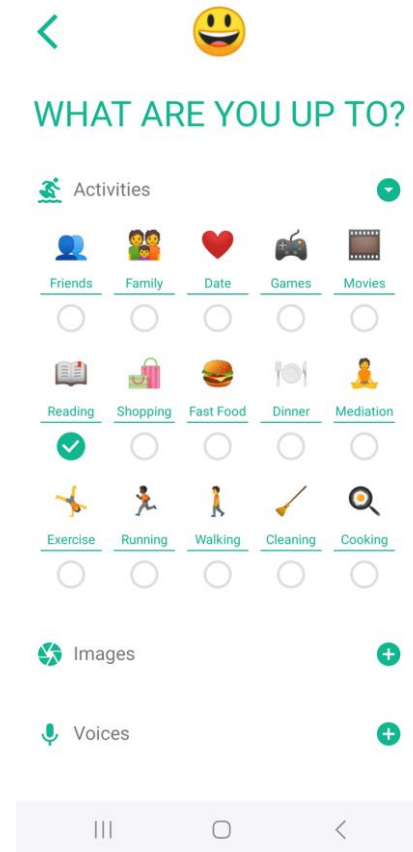
L'application propose une approche simple et complète du suivi et de l'enregistrement de l'humeur. En quelques clics, elle suit votre humeur, vos activités et même les conditions météorologiques, offrant ainsi une image complète de votre journée.

➤ ANDROID : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mediastudios.daytracker>



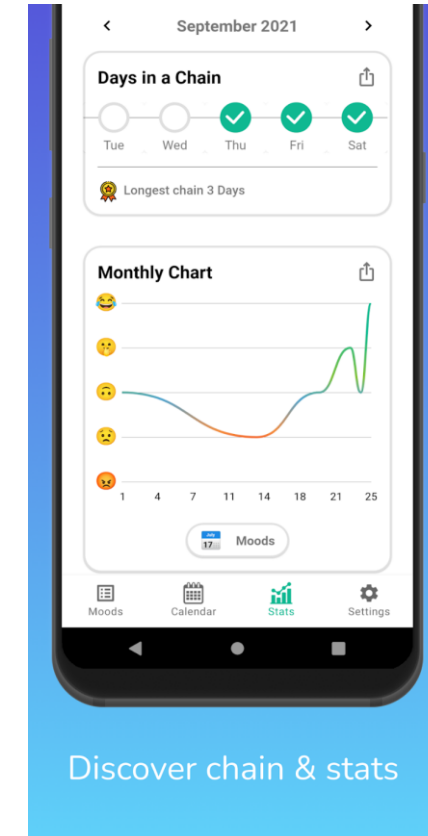
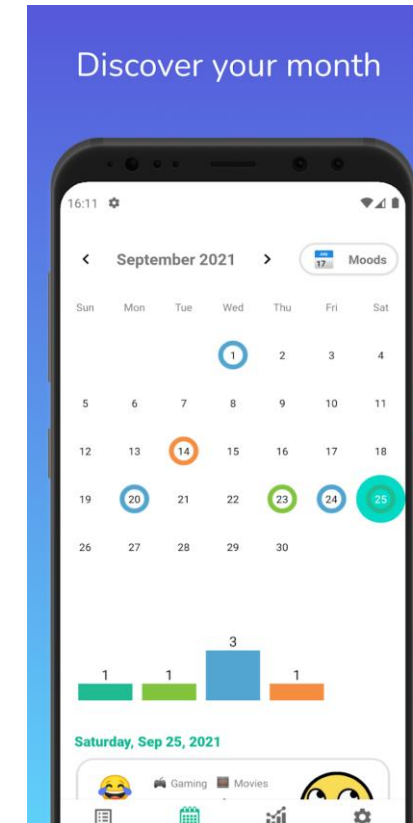
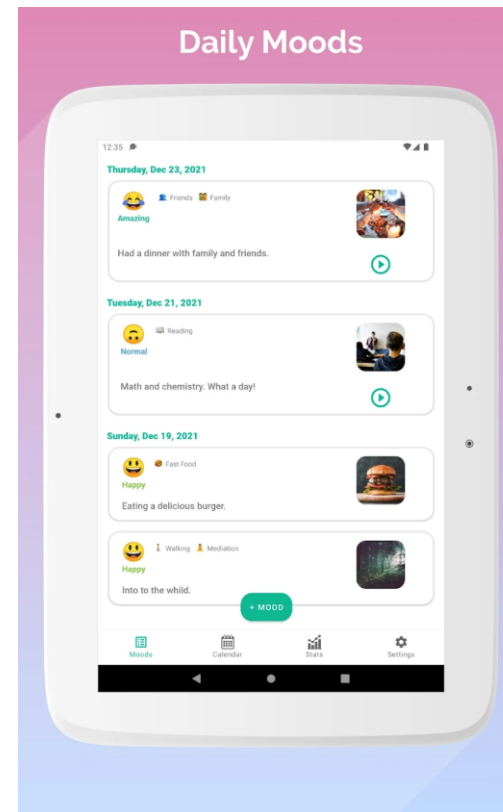
## MoodLog : Perspectives quotidiennes

L'application vous permet d'enregistrer comment vous vous sentez chaque jour et l'activité que vous faites au moment de l'enregistrement, en ajoutant des photos, des enregistrements et des notes.



## MoodLog : Perspectives quotidiennes

L'application propose un calendrier avec toutes les humeurs, des statistiques hebdomadaires et mensuelles, et reflète les réalisations.



## Apps PTSD/Stress/Anxiété

### ENTRAÎNEUR PTSD

- Android :  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&hl=en_US)
- IOS : <https://apps.apple.com/us/app/ptsd-coach/id430646302>





## PTSD COAH

Cette application s'adresse aux utilisateurs souffrant d'un syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Elle fournit des informations sur le trouble, sur leur prise en charge professionnelle, une auto-évaluation et permet également de trouver du soutien et des outils pour aider à la gestion du stress.

Il est disponible pour Android et iOS :

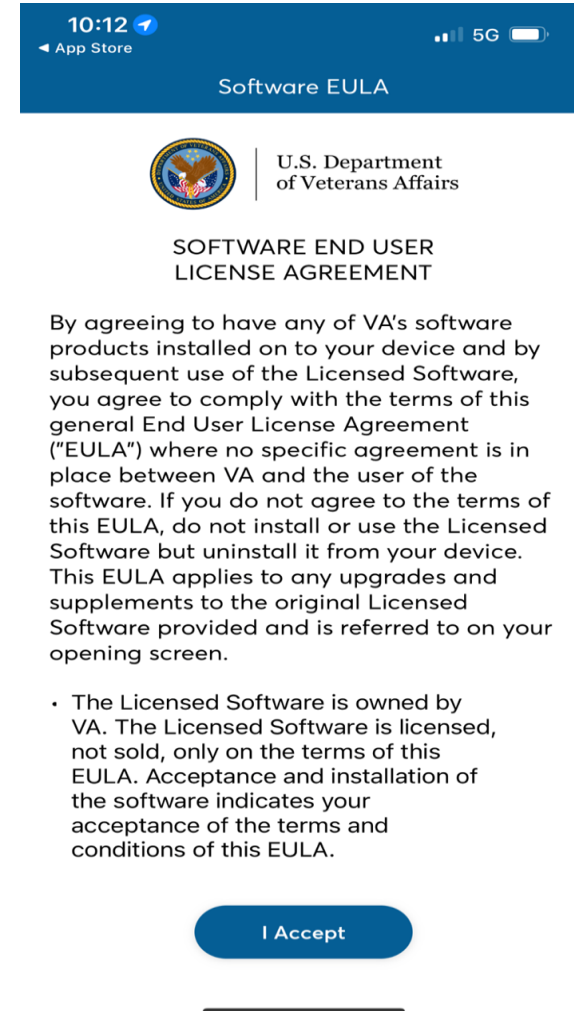
- ANDROID : [https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&hl=en_US)
- IOS : <https://apps.apple.com/us/app/ptsd-coach/id430646302>



## PTSD COAH

1

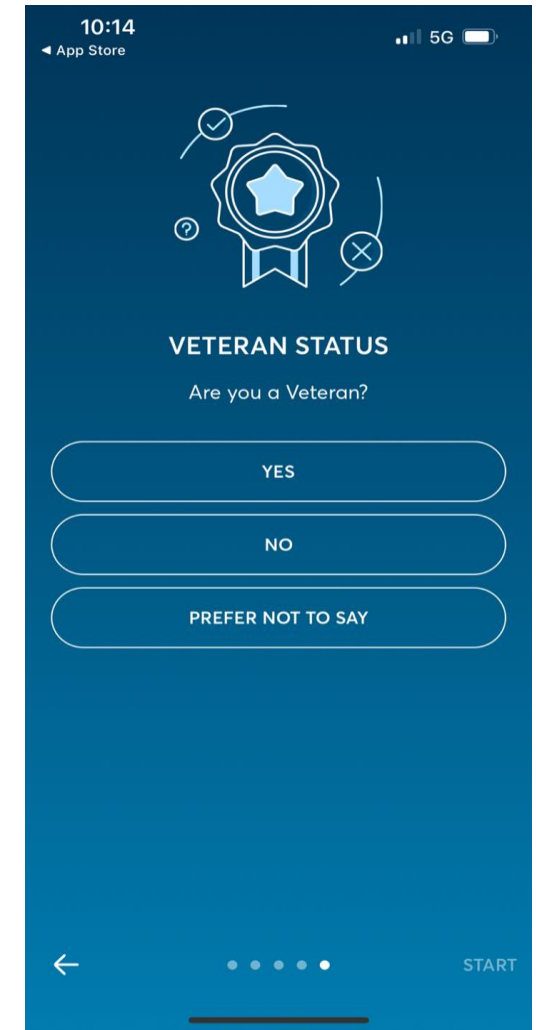
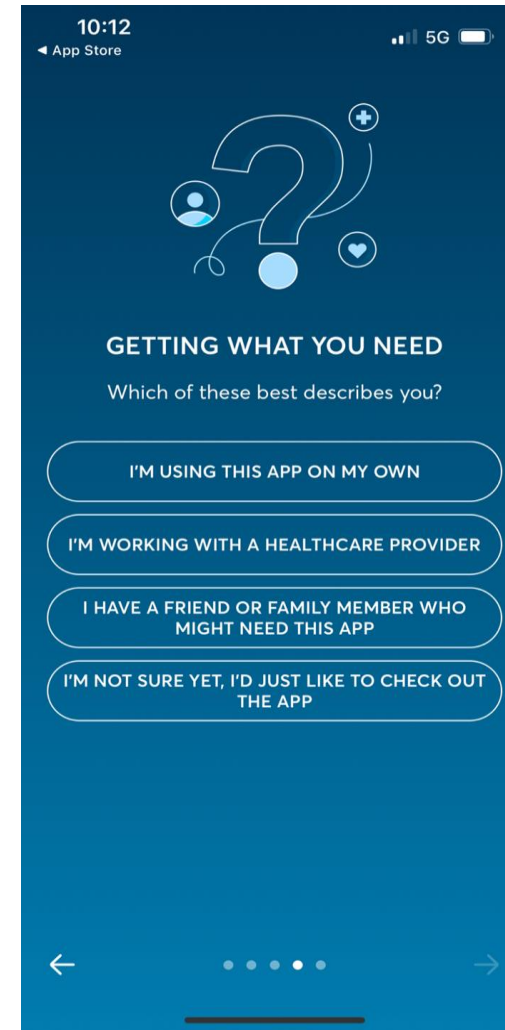
Lorsque vous téléchargez l'application et l'ouvrez, la première chose qui apparaît est une série d'informations, de conditions et de licences d'utilisation que vous devez accepter si vous voulez continuer à utiliser l'application.



## PTSD COAH

2

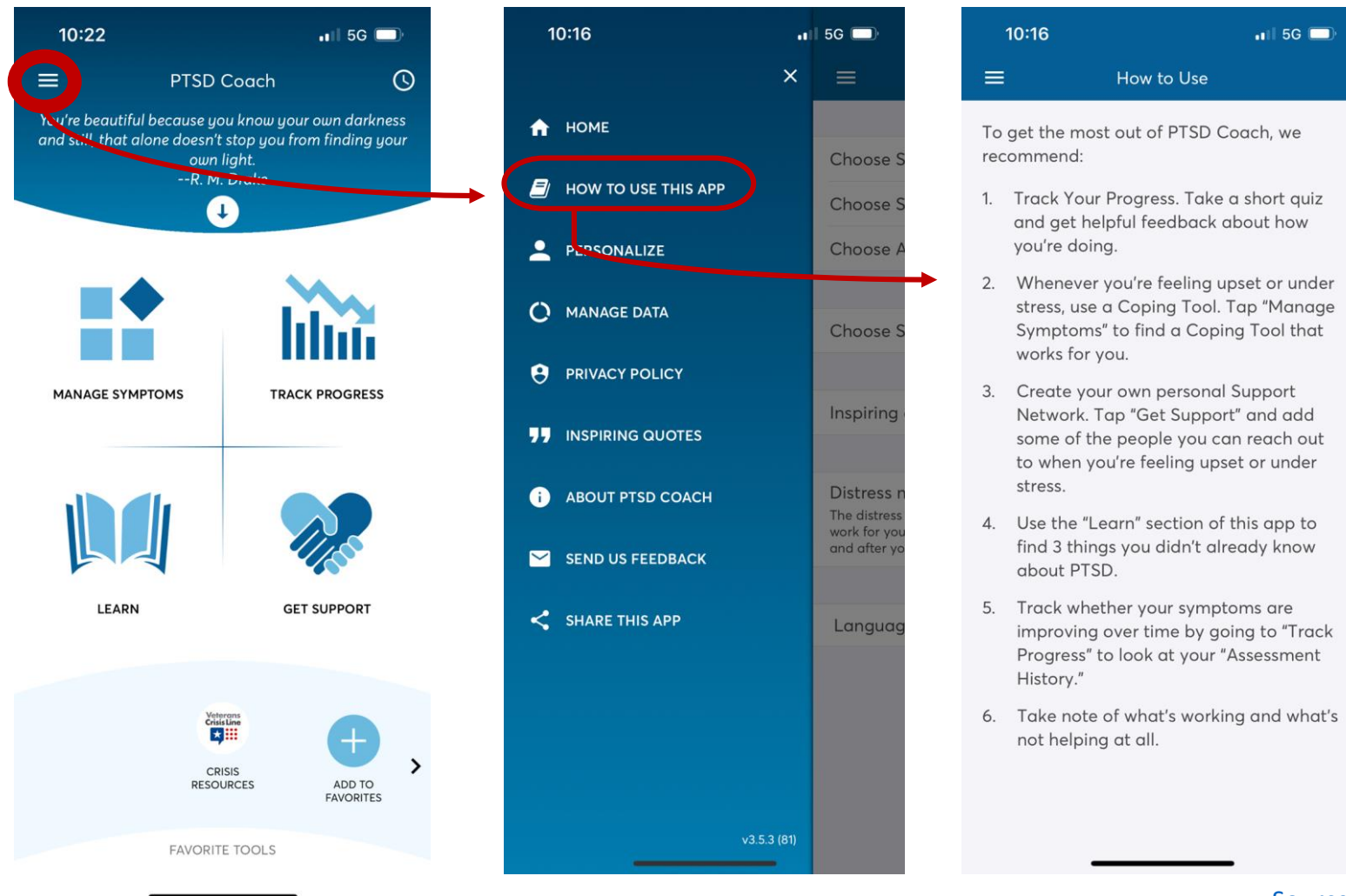
La deuxième étape consiste à répondre aux questions qui vous sont posées, en choisissant l'option qui décrit le mieux l'utilisateur, puis en indiquant s'il s'agit d'un ancien combattant ou non.



## PTSD COAH

3

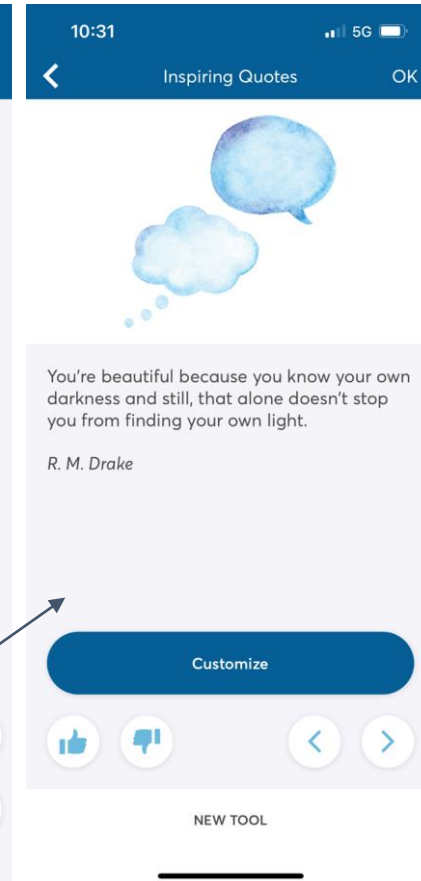
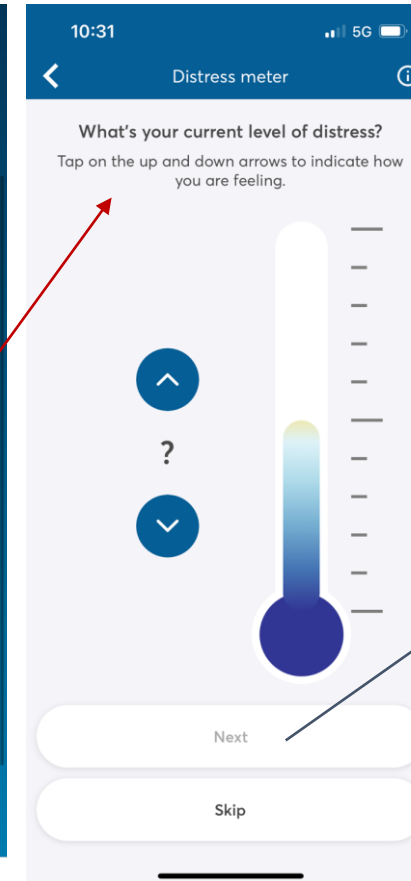
Une fois que vous avez accepté tous les termes et conditions, l'application mène à l'écran principal. Vous disposez maintenant d'une option expliquant comment utiliser l'application.



## PTSD COAH

4

En revenant à la page principale, vous pouvez explorer plusieurs aspects, tels que la gestion des symptômes. Celle-ci se concentre sur la mesure dans laquelle vous ressentez cette émotion à ce moment précis et propose une série de conseils et de techniques que vous pouvez utiliser.



## PTSD COAH

4

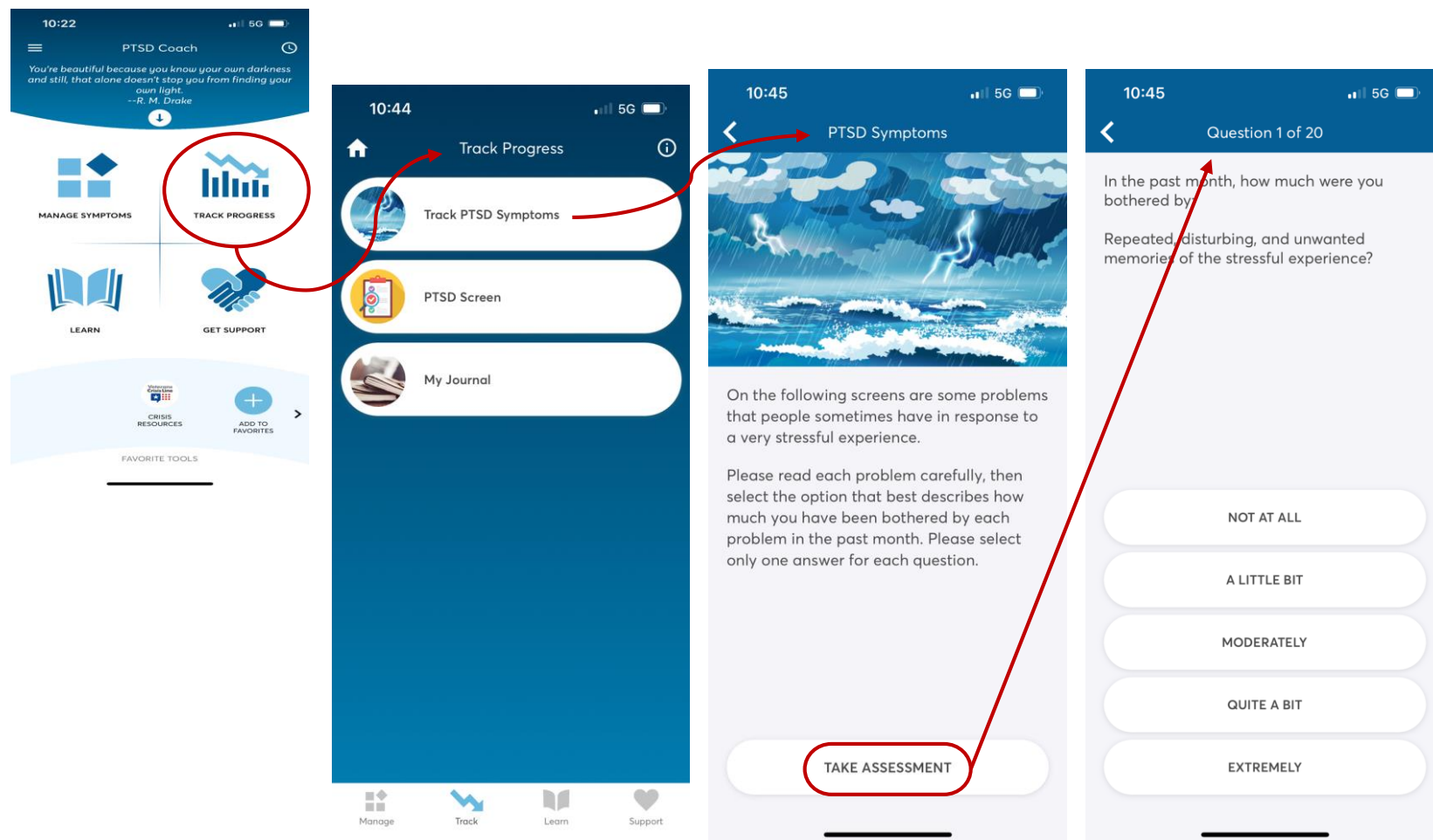
Dans la section consacrée à la gestion des symptômes, une autre option propose des outils d'adaptation.



## PTSD COAH

5

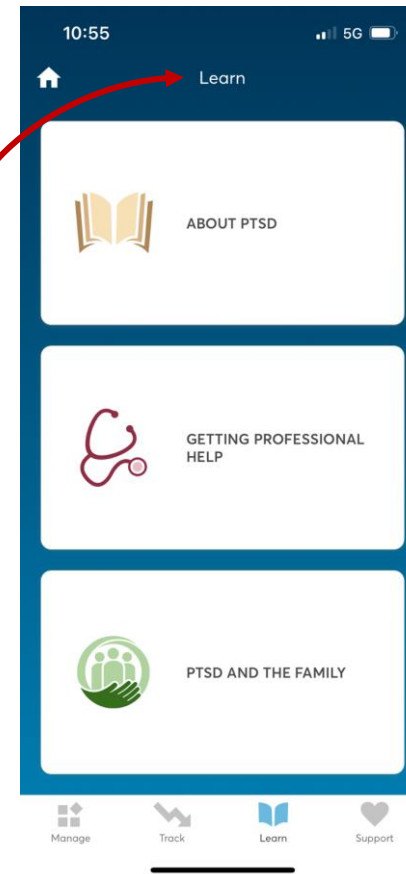
Une autre option vous permet de suivre vos progrès. Grâce à cette option, vous pouvez enregistrer vos symptômes sur la base d'un questionnaire. Cela permet à l'utilisateur de comprendre si ce qu'il ressent est lié au syndrome de stress post-traumatique.



## PTSD COAH

6

Cette application propose également une section pour s'informer sur le trouble du stress post-traumatique, donne des conseils, aide à contacter des professionnels en cas de crise et fournit une liste des symptômes les plus courants du stress post-traumatique.

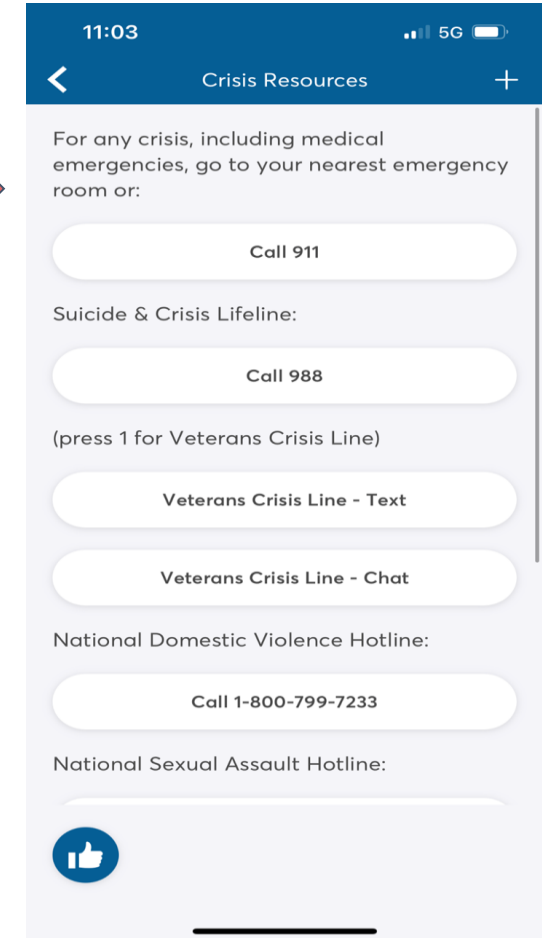




# PTSD COAH

7

Enfin, il propose également une option d'assistance pour que l'utilisateur se sente soutenu dans le processus.



## Apps pour le soutien psychologique

### Therapyside

- Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&hl=es&gl=US>
- IOS : <https://apps.apple.com/es/app/therapyside-psicólogo-online/id1223472664>

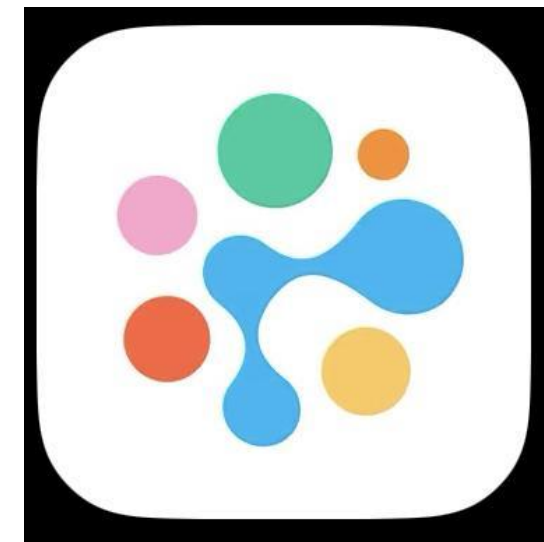


## Therapyside

Cette application permet aux utilisateurs de contacter des psychologues professionnels par le biais d'appels vidéo. Le téléchargement de l'application est gratuit, mais les paiements doivent ensuite être effectués à des tarifs professionnels.

Les utilisateurs peuvent trouver des psychologues spécialisés dans un grand nombre de domaines (estime de soi, anxiété, dépression, sexualité, thérapie de couple et coaching).  
Il est disponible pour Android et iOS :

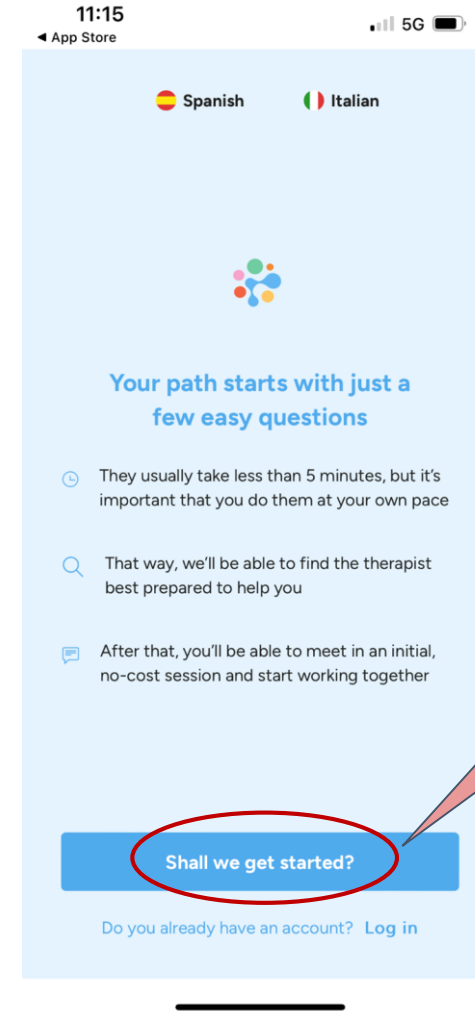
- ANDROID : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&hl=es&gl=US>
- IOS : <https://apps.apple.com/es/app/therapyside-psicólogo-online/id1223472664>



## Therapyside

1

Une fois l'application téléchargée, un questionnaire apparaît dans lequel l'utilisateur est interrogé sur sa situation, son état d'esprit, etc.



Conduit au questionnaire



## Therapyside

### Exemples de questions posées dans le questionnaire

The image displays four sequential screenshots of a mobile application questionnaire. Each screen shows a list of options for the user to select, with the first option highlighted in blue and a checkmark indicating it is the selected response.

**Screenshot 1 (11:16):** The question is "Select the option you most identify with:". The options are: "I have anxiety and I'd like to learn how to manage it", "I feel sad and I suspect I may be depressed", "I want to improve my self-esteem and grow as a person", "I'd like to improve my relationship with my partner", "I want to understand and improve my sex life", "I'm looking for ways to better handle challenges at school or work", "I'd like to resolve conflicts in my social or family relationships", "I've suffered a loss and I need support to work through it", and "For a reason not listed above".

**Screenshot 2 (11:16):** The same question and options as the first screenshot. The first option, "I have anxiety and I'd like to learn how to manage it", is selected and highlighted in blue with a checkmark.

**Screenshot 3 (11:17):** The question is "To find the therapist who best suits your needs, do you have a preference about their gender?". The options are: "I prefer a man", "I prefer a woman", and "I don't have a preference".

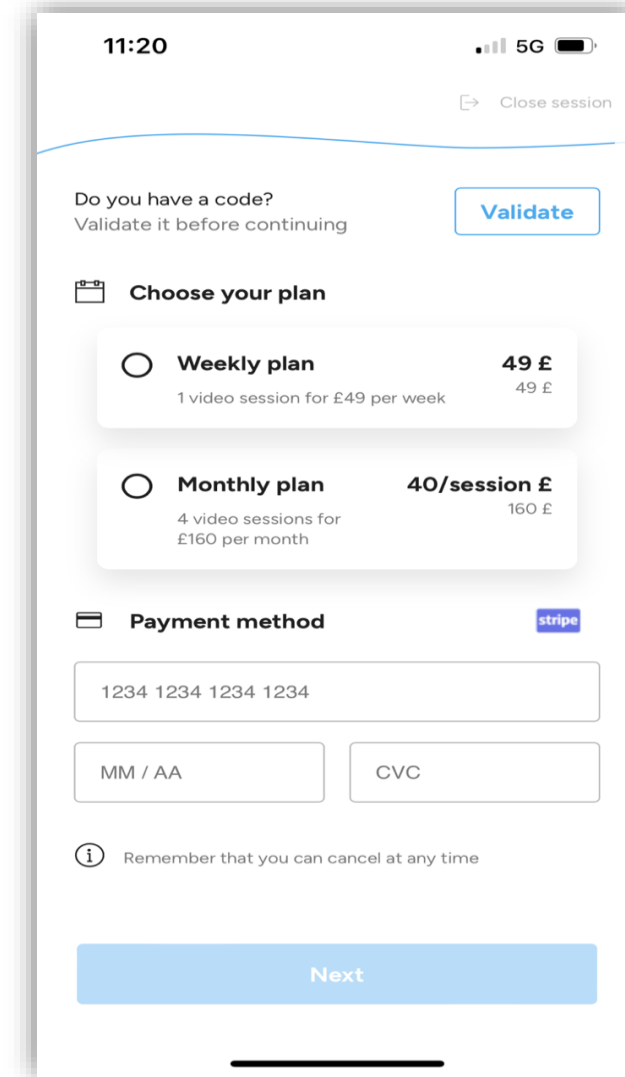
**Screenshot 4 (11:17):** The question is "I've got that down, Alba. When is a good time to focus on you?". The instruction is "Choose when the best time is for you to have sessions:". The options are: "In the mornings", "In the afternoons", and "I have wide availability".

Each screenshot includes a "Next" button at the bottom. The third and fourth screenshots also feature a "Back" button at the top left and a small information icon (i) with a note: "If you're not sure, no need to worry about it. You can always ask for a change of provider." and "Keep in mind that all options are based on the time in the UK mainland." respectively.

## Therapyside

2

Une fois le questionnaire rempli, différentes options de paiement sont proposées et, une fois les données complétées, le professionnel peut être contacté.



The screenshot shows a mobile app interface for payment. At the top, the time is 11:20 and the network is 5G. A 'Close session' link is in the top right. The main content is as follows:

- Do you have a code?** Validate it before continuing. A blue 'Validate' button is on the right.
- Choose your plan** (with a calendar icon):
  - Weekly plan** 49 £  
1 video session for £49 per week
  - Monthly plan** 40/session £  
4 video sessions for £160 per month
- Payment method** (with a card icon and the Stripe logo):
  - Input field: 1234 1234 1234 1234
  - Input field: MM / AA
  - Input field: CVC
- Information icon: Remember that you can cancel at any time
- A large blue 'Next' button at the bottom.



## Gestion des émotions Apps

### **BREATHE2RELAX :**

- Android [:](https://play.google.com/store/apps/details?id=mil.dha.breathe2relax&hl=es&gl=US)  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=mil.dha.breathe2relax&hl=es&gl=US>
- IOS [:](https://apps.apple.com/us/app/breathe2relax/id425720246) <https://apps.apple.com/us/app/breathe2relax/id425720246>



## BREATHE2RELAX

Cette application est considérée comme un outil de gestion du stress qui fournit des informations sur les effets du stress, ainsi que des instructions et des exercices pour aider à apprendre les techniques de gestion du stress.

Cette application, basée sur la respiration, aide à gérer les émotions et les sentiments présentés par la personne.

Il est disponible pour Android et iOS :

- ANDROID : <https://play.google.com/store/apps/details?id=mil.dha.breathe2relax&hl=es&gl=US>
- IOS : <https://apps.apple.com/us/app/breathe2relax/id425720246>





## BREATHE2RELAX

1

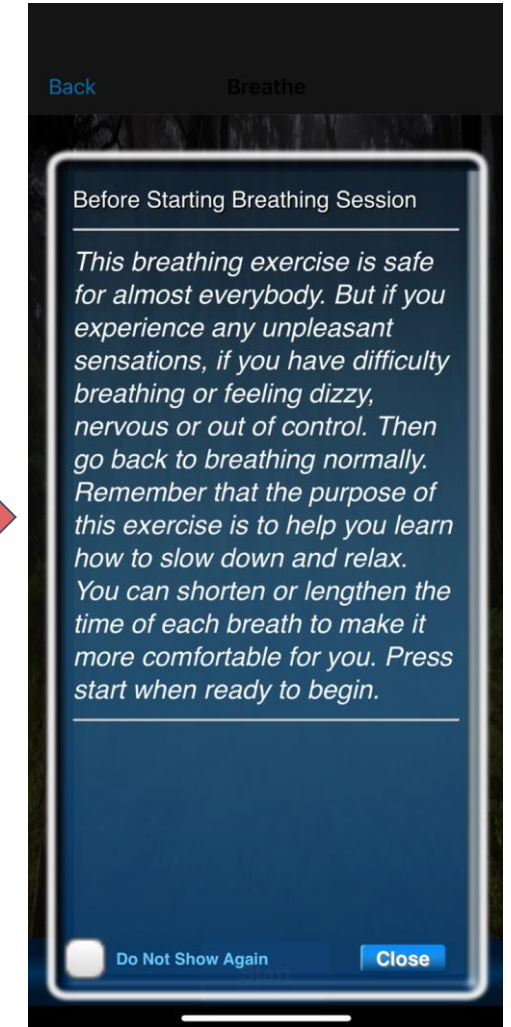
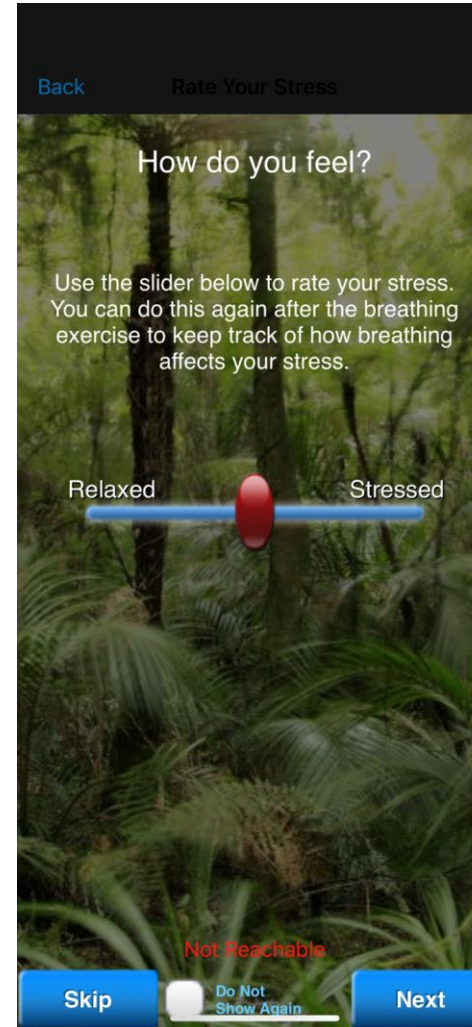
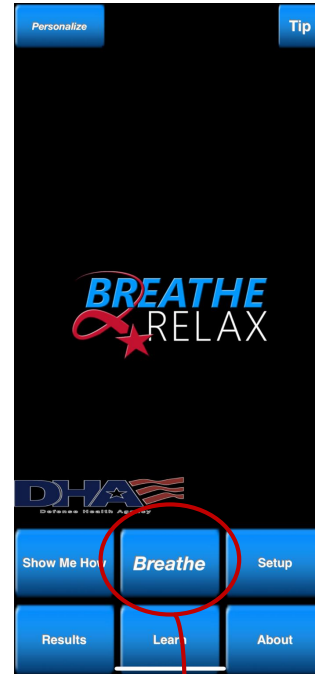
Une fois que les conditions de la demande ont été acceptées, l'écran initial s'ouvre avec différentes sections.



## BREATHE2RELAX

2

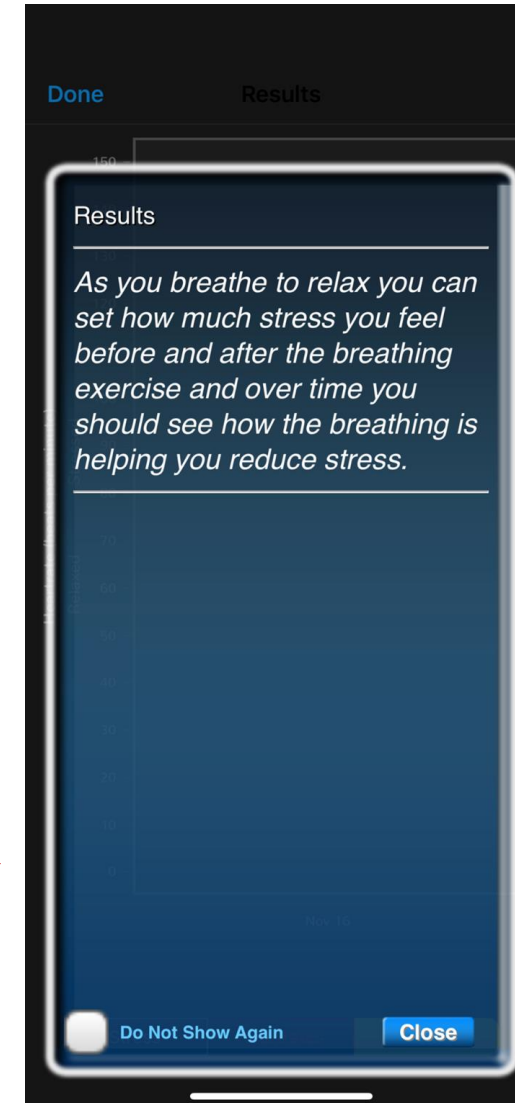
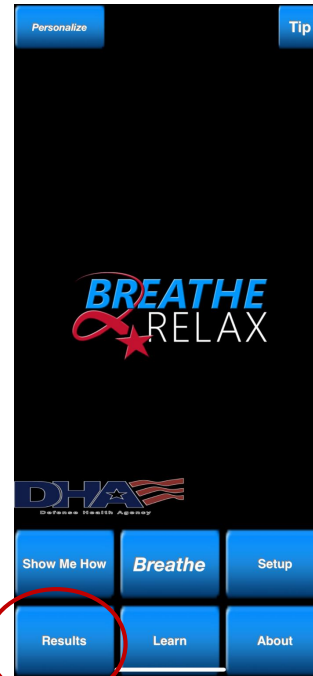
L'une des sections concerne les exercices de respiration. Il faut d'abord noter le niveau de stress ressenti à ce moment-là, puis l'exercice à réaliser est expliqué, suivi de l'exécution de l'activité respiratoire.



## BREATHE2RELAX

3

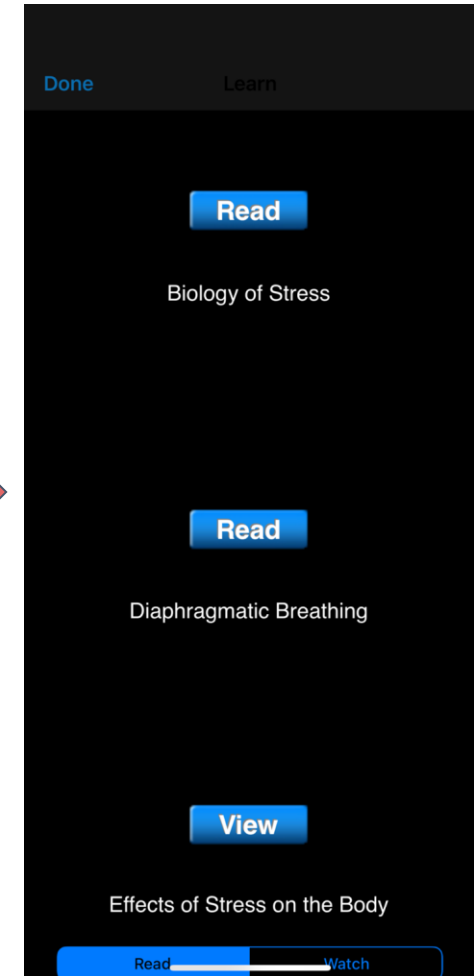
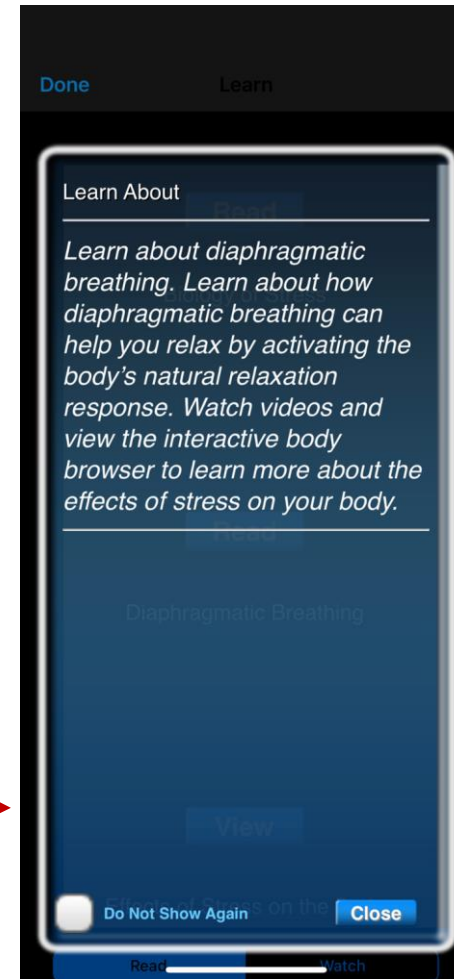
Dans la section des résultats, la différence de stress avant et après les exercices de respiration est indiquée.



## BREATHE2RELAX

4

Une autre section explique les aspects liés à la respiration diaphragmatique et la manière dont elle peut aider à gérer les situations de stress.



## Questionnaire d'évaluation

**Le module a amélioré mes connaissances sur le sujet (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

**Je recommanderais ce module à d'autres personnes (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

**Je suis globalement satisfait du module (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5





# Références, lectures complémentaires et clôture

- Aldao, A., Nolen, S. et Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology : a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- Alegría, M., Chatterji, P., Wells, K., Cao, Z., Chen, C. N., Takeuchi, D., & Meng, X. L. (2008). Disparity in depression treatment among racial and ethnic minority populations in the United States. *Psychiatric services, 59*(11), 1264-1272.
- Consolo, K., Fusner, S. et Staib, S. (2008). Effects of diaphragmatic breathing on stress levels in nursing students (Effets de la respiration diaphragmatique sur le niveau de stress des étudiants en soins infirmiers). *Teaching and Learning in Nursing, 3*, 67-71.
- Delhom, I., Donio, M., Mateu, J., y Lacomba, L. (2023). Análisis de predictores de síntomas ansiosos, depresivos y del estrés : inteligencia emocional y afrontamiento. *Revista psicología de la Salud, 11*(1), 49-60. DOI : 10.21134/pssa.v11i1.302
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J. et Cowen, A. (2019). L'expression émotionnelle : Progrès dans la théorie de base de l'émotion. *Journal of Nonverbal Behavior, 43*, 133-160. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00293-3>.
- Moussavi, S., Chatterji, S., Verdes, E., Tandon, A., Patel, V. et Ustun, B. (2007). Dépression, maladies chroniques et dégradation de la santé : résultats des enquêtes sur la santé dans le monde. *The Lancet, 370*(9590), 851-858.
- Schutte, N., Malouff, J., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being (intelligence émotionnelle caractéristique et bien-être émotionnel). *Cognitions and Emotion, 16*(6), 769-785. DOI:10.1080/02699930143000482



# Références, lectures complémentaires et clôture

- Organisation mondiale de la santé (17 juin 2022). Santé mentale : renforcer notre réponse. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organisation mondiale de la santé. Les troubles anxieux.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Organisation mondiale de la santé. Le stress.  
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organisation mondiale de la santé. La dépression.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Félicitations !**  
**Vous avez terminé la session**  
**d'enseignement de 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.