



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Activités de travail expérientielle

ETA 10

Applications pour les problèmes de santé mentale

Auteurs

Laura Llop Medina, Institut de recherche Polibienestar, UVEG

Alfonso Gallego Valadés, Institut de recherche Polibienestar, UVEG

Guillem Part Lopez, Institut de recherche Polibienestar, UVEG



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.

Déclaration sur les droits d'auteur :



Cette œuvre est placée sous une licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Vous êtes libre de :

- partager - copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou dans n'importe quel format
- adapter - remixer, transformer et construire à partir du matériel

dans les conditions suivantes :

- Attribution - Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggérerait que le donneur de licence vous approuve ou approuve votre utilisation.
- Non commercial - Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.
- ShareAlike - Si vous remixez, transformez ou développez le matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.



Contenu

1 1

Objectifs 1

Participants et rôles 1

Résultats de l'apprentissage 1

Contenu de la formation 2

Durée estimée 2

Ressources 2

2 3

2.1 3

2.2 4

2.3 7

2.4 7

3 8

4 9



1 A propos du module

Objectifs

L'objectif principal de ce module est de faire prendre conscience de ce qu'est la santé mentale et de l'impact qu'elle a sur la vie quotidienne des migrants. La santé mentale est considérée comme un "état de bien-être émotionnel qui permet aux gens de faire face aux événements stressants 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" (OMS, 2022). Un aspect important de la santé mentale consiste à différencier les types d'émotions auxquelles les personnes sont confrontées dans leur vie quotidienne et à savoir comment les gérer. L'intelligence émotionnelle associe les processus affectifs et cognitifs pour améliorer l'adaptation à différentes situations et la résolution des conflits. Les personnes qui n'ont pas une bonne intelligence émotionnelle ont des difficultés à gérer leurs émotions, ce qui entraîne des pathologies et des problèmes de santé mentale, dont les plus courants sont l'anxiété, la dépression et le stress (Delhom et al., 2023). Au cours de ce module, une série d'applications seront présentées qui guideront les utilisateurs vers la compréhension de leurs émotions et des implications pour la santé mentale, et les participants apprendront également à utiliser les applications de santé mentale par le biais d'études de cas et d'activités. L'objectif est de prévenir les problèmes potentiels de santé mentale et, surtout, d'améliorer l'autogestion de la santé.

Participants et rôles

- Migrants nouvellement arrivés ; apprenants. Les migrants qui souhaitent améliorer leur gestion des émotions, leur intelligence émotionnelle et leur adaptation à différentes situations et/ou conflits de la vie quotidienne.
- Migrants Peers ; apprenants ou formateurs après avoir été formés comme formateurs. Lorsqu'ils participeront en tant que stagiaires, ils pourraient jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.
- Soutien : apprenants ou formateurs après avoir été formés en tant que formateurs. Lorsqu'ils participeront en tant que stagiaires, ils pourraient jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.



Résultats de l'apprentissage

- Les apprenants seront initiés aux connaissances de base de la santé mentale, à son importance et à l'impact qu'elle peut avoir sur la vie quotidienne.
- Les apprenants seront capables de faire la différence entre les applications permettant d'enregistrer leur santé mentale.
- Les apprenants apprendront à identifier leurs émotions et la manière dont elles peuvent affecter leur santé mentale.
- Les apprenants sauront ce que sont les applications de santé mentale, pourront les différencier des autres applications et apprendront à les utiliser de manière appropriée.

Contenu de la formation

- Savoir ce qu'est la santé mentale et son importance.
- Savoir différencier les émotions.
- Comment les applications de santé mentale peuvent aider à l'autogestion de la santé.
- Qu'est-ce qu'une application de santé mentale ?

Durée estimée

- Sessions d'enseignement : 3h30
- Auto-apprentissage soutenu par des outils d'apprentissage en ligne : 2 heures
- Session de formation expérimentale : 1 30 heures
- Séance de clôture : 30 min

Ressources

- Matériel de formation : ppt. pour la session didactique.
- Matériel de formation : activités.
- Plate-forme de formation en ligne et outil de formation en ligne.
- Applications pour la santé mentale : Exemples d'applications de santé mentale couvrant différents domaines et fonctions (stress, anxiété, SSPT, conseils, motivation, régulation émotionnelle).



2 Contenu de la formation

2.1 Session d'enseignement

Étape et durée	Contenu
<p>10.1.1.</p> <p>Introduction à la santé mentale et à son importance dans la vie quotidienne</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur présentera brièvement le projet Health Apps aux apprenants et soulignera ensuite l'importance de la santé mentale.</p> <p>Cette introduction mettra l'accent sur les aspects suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation succincte du projet Health Apps ▪ Activité brise-glace ▪ Qu'est-ce que la santé mentale et son importance ? ▪ Qu'est-ce qu'une application de santé mentale ? ▪ Avantages de l'utilisation d'applications de santé mentale <p>Ressources : PPT</p>
<p>10.1.2.</p> <p>Importance de la gestion des émotions</p> <p>1 heure</p>	<p>Le formateur présente aux apprenants l'importance des émotions et de la gestion émotionnelle pour la santé mentale. Il y aura également une brève description de certains des principaux problèmes liés à la santé mentale détectés dans la population migrante d'après la littérature.</p> <p>La session couvrira les sujets suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation de ce que sont les émotions et de leur importance (activité de détection des émotions). ▪ Introduction de techniques de régulation émotionnelle ▪ Activités de contrôle de la respiration <p>Ressources : PPT</p>
<p>10.1.3.</p> <p>Types et utilisation des applications de santé mentale</p>	<p>Le formateur fournit aux utilisateurs des informations sur les différentes applications de santé mentale.</p> <p>Les aspects couverts par cette session sont les suivants :</p>



Étape et durée	Contenu
1 heure	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Motivation des utilisateurs, enregistrement de l'humeur et de la vie quotidienne de l'utilisateur, outils de gestion du syndrome de stress post-traumatique, de l'anxiété et du stress, recherche d'une aide psychologique et aide à la réduction des émotions et des sentiments. ▪ Identifier et classer les applications de santé mentale. ▪ Comparez les caractéristiques et les fonctionnalités de chacune des applications de santé mentale. ▪ Distinguer les objectifs qui peuvent être atteints avec chacune des applications de santé mentale. ▪ Activité : plusieurs objectifs seront présentés, ainsi que différentes applications liées à la santé mentale. Les utilisateurs devront déterminer à quel objectif se rapporte chaque application. <p>Ressource : PPT</p>
<p>10.1.5.</p> <p>L'évaluation</p> <p>30 minutes</p>	<p>Les apprenants s'assoient en cercle et discutent de ce qu'ils pensent des applications de santé mentale. Chacun des apprenants évaluera les applications de santé mentale et ce qu'il pense être leurs plus grands avantages.</p> <p>Un questionnaire de satisfaction sera ensuite distribué et le formateur remerciera tous les participants d'avoir assisté aux sessions.</p>

2.2 Session de formation expérimentale

Étape et durée	Contenu
10.2.	Le formateur demandera aux apprenants de participer à un défi dans lequel ils devront utiliser une application de santé mentale.



Étape et durée	Contenu
<p>Défi interactif pour prendre soin de la santé mentale</p> <p>2 heures</p>	<p>Le formateur expliquera comment procéder et quelles sont les parties de l'application.</p> <p>L'activité se déroulera comme suit :</p> <p>Le formateur téléchargera sur la plateforme en ligne les étapes de l'activité afin que les apprenants puissent l'effectuer de manière asynchrone.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ La première étape consiste à penser à une situation dans laquelle ils se sont sentis mal à l'aise, puis à identifier les émotions qu'ils ont ressenties à ce moment-là.▪ Ensuite, ils doivent établir les objectifs qu'ils souhaitent atteindre afin de savoir comment gérer la situation de manière appropriée.▪ Une fois les objectifs fixés, chaque utilisateur doit sélectionner l'application de santé mentale qui, selon lui, l'aidera le plus à atteindre l'objectif qu'il s'est fixé.▪ Une fois l'application sélectionnée, les utilisateurs doivent la télécharger sur leur téléphone portable.▪ Leur mission est d'explorer l'application et de découvrir toutes ses fonctions. Ils doivent l'utiliser pendant environ 15 minutes par jour pendant une semaine.▪ Après avoir utilisé l'application pendant une semaine, chaque apprenant commentera sur la plateforme en ligne la manière dont il a trouvé l'application qu'il a sélectionnée, et si ses fonctions l'aident réellement et correspondent aux objectifs qu'il s'était fixés. <p>Avec cette activité, le formateur évaluera si les apprenants savent comment détecter les émotions, se fixer des objectifs pour les gérer, et s'ils sont capables de sélectionner l'application de santé mentale qui correspond le mieux aux objectifs proposés, et s'ils savent comment l'utiliser correctement.</p> <p>Ressources :</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Plate-forme en ligne,



Étape et durée	Contenu
	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="667 353 887 387">▪ PPT et Mobile



2.3 Auto-apprentissage soutenu par des outils de formation en ligne

Étape et durée	Contenu
<p>10.3.</p> <p>Auto-évaluation</p> <p>1:30 heures</p>	<p>Le formateur demandera de remplir un questionnaire sur la plateforme d'apprentissage en ligne. Ce questionnaire évaluera</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'importance de la santé mentale et l'impact qu'elle a sur la vie d'une personne. ▪ Différencier les émotions ▪ Connaissance des techniques de régulation émotionnelle et de leurs caractéristiques. <p>En fonction des résultats, le formateur aidera chacun des utilisateurs sur les aspects qui lui posent le plus de problèmes.</p> <p>Ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionnaire (PPT) ▪ Plate-forme de formation en ligne.

2.4 Session de clôture

Étape et durée	Contenu
<p>10.4.</p> <p>Clôture</p> <p>30 minutes</p>	<p>Cette partie comprend un résumé des principaux enseignements tirés de la formation. Les formateurs animent une discussion basée sur les expériences individuelles au cours des sessions d'auto-apprentissage et de formation expérientielle afin de tirer des conclusions sur les avantages perçus des applications de santé pour la santé mentale.</p> <p>Ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PPT ▪ Outils de communication disponibles dans la plate-forme de formation en ligne



3 Bibliographie

- Aldao, A., Nolen, S. et Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology : a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- 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>.
- 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
- 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>



4 Annexe - Applications pour la santé mentale

Nom	Propriétaire	Pays	Coût	Plate-forme (lien)	Groupe cible	Description
PTSD COACH	Centre national de la VA pour le SSPT	États-Unis d'Amérique	Gratuit	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/us/app/ptsd-coach/id430646302	Personnes atteintes de SSPT	Ce site fournit des informations sur le SSPT, une auto-évaluation, la possibilité de trouver du soutien et des outils pour aider à gérer la vie quotidienne avec le SSPT.
Therapyside	Altania del Mar, s.l.	États-Unis d'Amérique	Gratuit	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	Les personnes qui estiment avoir besoin d'une aide psychologique	Aide à la recherche de psychologues spécialisés dans la thérapie par appel vidéo



Nom	Propriétaire	Pays	Coût	Plate-forme (lien)	Groupe cible	Description
MoodLog : Perspectives quotidiennes	Studios de médias		Gratuit	Android : https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mediastudios.daytracker	Les personnes désireuses de savoir comment leur humeur affecte leur vie quotidienne	Suivi et enregistrement de l'humeur
BREATH2RELAX	Centre national pour la télésanté et la technologie	États-Unis d'Amérique	Gratuit	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	Personnes stressées	Donne des informations sur les effets du stress sur le corps. Il fournit également des instructions et des exercices pour aider les utilisateurs à gérer le stress.