



Jardin Mental

En support de ma thérapie, pour mieux me connaître et identifier ce qui influe sur mon état de santé mentale

- Gratuit
- Anonyme
- Sans récupération de données



✓ **Mieux connaître vos ressentis, symptômes, pensées et comportements**

A tout moment de la journée, remplissez en quelques minutes votre questionnaire d'auto-observation personnalisé

✓ **Suivre vos traitements**

Indiquez vos prises médicamenteuses ainsi que les "si besoin"

✓ **Se fixer des objectifs**

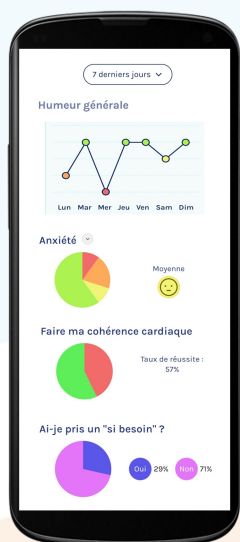
Choisissez les jours où ils doivent être réalisés et programmez un rappel pour ne pas les oublier

✓ **Voir et comprendre votre évolution**

Apprenez à vous auto-observer, comprenez ce qui influe sur votre état de santé mentale et gagnez en connaissance de vous-même ainsi qu'en reprise de pouvoir d'agir (ou *empowerment*).

✓ **Accéder plus vite au bon traitement et au bon accompagnement**

Le professionnel qui vous suit vous connaît mieux et peut adapter vos soins en fonction de vos besoins et spécificités.



Ce service est développé par la Fabrique Numérique du Ministère des Solidarités et de la Santé et l'Établissement public de santé Barthélemy Durand et est financé par l'Agence Régionale de Santé d'Île de France





Jardin Mental

m'accompagne entre mes consultations

Comment ça marche ?

- 1** Je télécharge l'application **Jardin Mental**, seul(e) ou bien avec les conseils du professionnel qui me suit. Utilisée de manière co-construite avec lui, l'application révèle pleinement son potentiel.
- 2** Je choisis les indicateurs (**symptômes, ressentis, comportements, etc.**) et les objectifs que je souhaite suivre : si je n'ai pas d'idées, j'en parle avec la personne qui me suit et je peux regarder les suggestions de l'application
A tout moment, je peux modifier, ajouter ou supprimer des éléments.
- 3** J'indique si je prends des traitements et chaque jour je peux préciser s'il y a eu utilisation d'un "si besoin"
- 4** Je programme un rappel pour ne pas oublier de remplir mon questionnaire et un rappel pour mes objectifs.
- 5** Dans "mes entrées", je remplis quotidiennement mon questionnaire entièrement personnalisé, en quelques minutes seulement (je peux le faire au fur et à mesure de ma journée). J'ajoute une note pour détailler tout ce qui me semble important (contexte, événements de la journée, comportement de mon entourage, etc.) afin de mieux comprendre ce qui influe sur mon état, et pouvoir en discuter lors de ma prochaine consultation.

Vous êtes prêt(e) à démarrer !

Nous écrire : jardinmental@fabrique.social.gouv.fr