

Présentation de deux applis de suivi de l'humeur, par Xavier Patti, bénévole au Funambule

Déclaration de liens d'intérêt : notre association n'a aucun partenariat avec des sociétés éditrices d'applications.

Lors de nos groupes d'aide à l'autogestion de la bipolarité (psychoéducation), la question des applications de suivi de l'humeur est abordée. Ces outils peuvent aider à observer les variations d'humeur, à repérer certains signaux précoce et à structurer les échanges avec ses soignants. Ils permettent de consigner l'état émotionnel du moment, d'en garder une trace fiable et d'y revenir ensuite sans dépendre uniquement de souvenirs parfois fluctuants.

Les deux applications présentées ici reposent sur un même principe : aucune collecte de données centralisée, pas de transfert automatique vers un serveur extérieur et une utilisation simple, accessible et non intrusive.

Les deux applications se distinguent toutefois par quelques spécificités.

Jardin Mental s'adresse de manière générale à toute personne souhaitant mieux appréhender son état émotionnel au quotidien. Les données sont enregistrées uniquement sur l'appareil de l'usager·ère, de façon totalement anonyme. L'application propose la possibilité de générer un rapport synthétique à partager avec un·e proche ou un·e soignant·e. Elle intègre les **colonnes de Beck**, un outil issu des thérapies cognitives permettant d'identifier les pensées automatiques, de les confronter à des preuves contradictoires et de formuler une pensée alternative plus réaliste.

Bipolarité France adopte une approche centrée sur le trouble bipolaire. L'application permet de suivre l'humeur du jour, le sommeil, les émotions, les traitements, les notes personnelles et de visualiser l'évolution dans le temps. L'édition d'un rapport récapitulatif, exportable, constitue un autre point fort.

Les deux applications ont un atout commun : elles ne sont pas énergivores. Contrairement à d'autres outils de traçage de l'humeur, très chronophages ou riches en sollicitations permanentes, Jardin Mental et Bipolarité France restent sobres et limitent l'exposition superflue aux écrans, ce qui peut contribuer à réduire le risque de déclenchement de certaines phases du trouble.

En naviguant sur certaines applications commerciales, il arrive que des moteurs de recherche proposent ensuite des contenus non médicaux ou

douteux, auxquels on peut être tenté de se raccrocher en période de souffrance.

Enfin, il est utile de rappeler qu'aucune application, aussi bien conçue soit-elle, ne peut amener à poser un diagnostic.

C'est particulièrement vrai dans le trouble bipolaire, où l'évaluation diagnostic repose sur une analyse clinique approfondie réalisée par un·e professionnel·le de santé.