

# Mesoutils.ca

**Un espace numérique pour  
prendre soin de sa santé  
mentale jour après jour**

Propulsé par le Centre provincial d'expertise en technologie de l'information en santé mentale, dépendance et itinérance (CETI-SMDI) affilié à Santé Québec – Est-de-l'Île-de-Montréal en collaboration avec l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)



# Plan de la présentation | Mesoutils.ca

1. Mise en contexte
2. Présentation de **Mesoutils.ca**
3. Présentation des fonctionnalités
4. Forces et limites
5. Trousse de déploiement
6. Ressources complémentaires

# Mise en contexte

## Mandat du CETI-SMDI et 1<sup>er</sup> appel à solutions en santé mentale numérique

Les activités du CETI-SMDI prennent place directement à l'axe 5.4 du Plan interministériel en santé mentale 2022-2026, « Innover en intégrant les interventions numériques dans les services en santé mentale. » et visent à :

- Améliorer l'accessibilité aux soins et services en santé mentale, dépendance et itinérance et propulser les innovations numériques dans ce champ
- Soutenir le développement et le déploiement à l'échelle de solutions numériques innovantes en santé mentale, dépendance et itinérance
- Assurer un accompagnement clinique, technologique et organisationnel
- Favoriser la diffusion provinciale des outils et leur adoption

# Mise en contexte

## L'appel à solutions du CETI-SMDI

- Au printemps 2024, le CETI-SMDI a lancé le 1er appel à solutions numériques en santé mentale. Cet appel visait à identifier des outils numériques matures capables d'améliorer l'accès aux soins en santé mentale, notamment pour :

**Les troubles anxieux**

**Les troubles dépressifs**

**Les problématiques de consommation**

- Toutes les technologies étaient admissibles : applications web, mobiles, réalité virtuelle, etc.
- Un comité provincial multidisciplinaire d'évaluation et de sélection des outils numériques en santé mentale a été créé par le CETI-SMDI ainsi que la première grille d'évaluation comprehensive permettant de bien évaluer les projets soumis.

# Mise en contexte

## L'appel à solutions du CETI-SMDI



- Parmi 20 candidatures reçues, la solution **Mes outils**, présentée par *l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)*, a été retenue.
- Grâce à la qualité clinique et la maturité de sa proposition, **Mes outils** s'est qualifiée pour être accompagnée dans la suite de son développement, son rehaussement, et sa nationalisation par le CETI-SMDI à titre d'actif informationnel gouvernemental.

# Mise en contexte

## Les chiffres clés

- Avec 3 suicides par jour en 2021, le suicide est la **8<sup>e</sup> cause de mortalité** au Québec. (Levesque & Perron, 2023)
- Le taux de visites aux urgences attribuables aux tentatives de suicide a bondi de **45,5 à 59,2** par 100 000 personnes entre 2020 et 2024. (INSPQ, Les comportements suicidaires au Québec : Portrait 2025 )
- Pour chaque suicide, entre 20 et 30 personnes font une tentative, et environ 200 vivent avec des idées suicidaires. **La détresse psychologique** est souvent omniprésente pour ces personnes. (American Association of Suicidology, 2025)
- Les **internauts avec des idées suicidaires** partagent des profils similaires, tels que l'isolement, le faible recours aux services et aux ressources traditionnelles. Investir en santé mentale numérique est donc essentiel. ( Bojanić et al., 2025. JMIR Mental Health. Côté & Lane, 2024. JMIR Formative Research.)
- Plus largement, au Canada : 29% des 18+ ans ont souffert de dépression, anxiété ou autres problèmes de santé mentale en 2023 (+ 20% par rapport à 2016). ( Institut canadien d'information sur la santé (ICIS). Les Canadiens sont plus nombreux à déclarer avoir des problèmes de santé mentale, 2023.)

# Mise en contexte

## Un vide à combler en santé mentale



Il existe un écart important entre l'apparition des **premiers signes de détresse** — souvent difficiles à reconnaître — et la démarche pour demander de l'aide.

Cet écart peut être notamment lié à la  **Crainte de la stigmatisation** entourant les enjeux de santé mentale. De fait, dans un contexte où **la détresse psychologique, l'anxiété et la dépression sont en hausse**, trop de personnes tardent à chercher du soutien.

**Mes outils** vise à combler cet écart en offrant :

- Des solutions pour **prendre conscience de sa santé mentale au quotidien**
- Des moyens pour **reconnaître plus tôt les signes de détresse psychologique et ainsi agir en prévention**

# Présentation de Mesoutils.ca

## C'est quoi?

- Une expérience Web et mobile bilingue, gratuite et accessible en tout temps, offrant des ressources et des outils d'autogestion pour
  - Soutenir la santé mentale, favoriser le bien-être
  - Prévenir la détresse psychologique
  - Contribuer à réduire l'intensité ainsi que la fréquence des idées suicidaires

**L'autogestion** « comprend toutes les actions qu'une personne met en place pour **prendre du pouvoir sur sa santé** par l'adoption de comportements qui diminuent les symptômes, contribuent à la prévention des rechutes et améliorent le bien-être au quotidien » (Houle *et al.*, 2019)

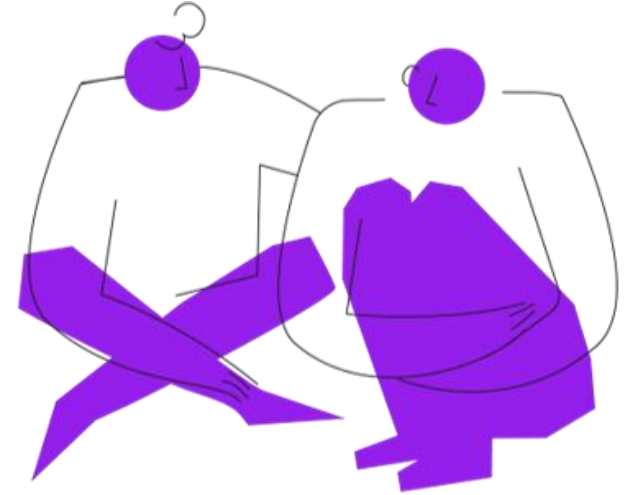


# Présentation de Mesoutils.ca

## Pour qui?

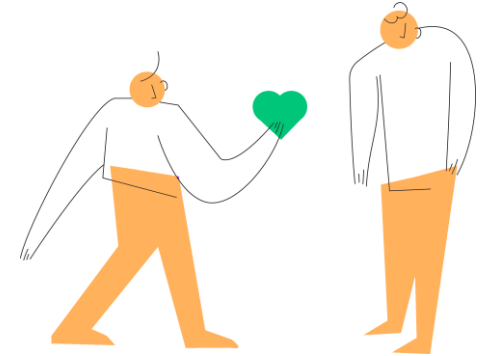
Mes outils s'adresse principalement :

- Aux personnes âgées de **14 ans et plus** qui vivent de **la détresse psychologique**
- Aux personnes qui éprouvent des **idées suicidaires**
- Ainsi qu'à toute personne aux prises avec un problème de santé mentale courant comme la **dépression** ou **l'anxiété** de même qu'à leurs proches



# Présentation de Mesoutils.ca

## Pourquoi l'utiliser?



Par **toute personne**, au **quotidien**, qui souhaite :

- Explorer des outils d'autogestion selon ses besoins
- Mieux comprendre ses émotions
- Découvrir et identifier des stratégies pour faire face aux moments plus difficiles
- Renforcer son autonomie et sa capacité à prendre soin de soi
- S'appuyer sur des ressources fiables pour soutenir sa santé mentale au quotidien

Par les **professionnels** pour :


- Évaluer, orienter
- Soutenir pendant une consultation
- Maintenir l'engagement entre les rencontres

# Présentation de Mesoutils.ca


## Fondements cliniques

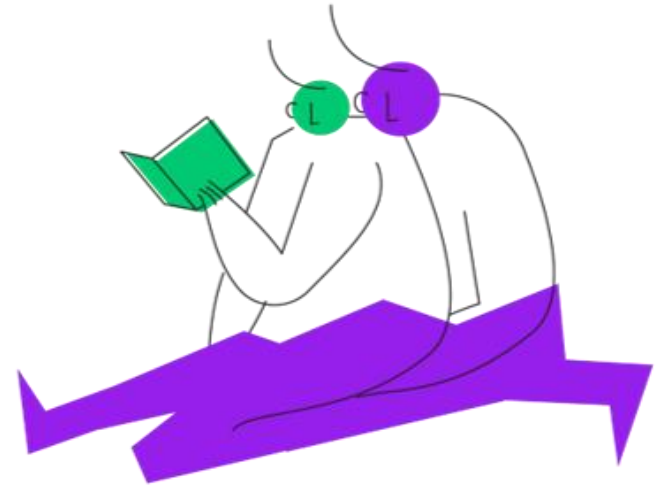
- Le développement de **Mesoutils.ca** s'inscrit dans une démarche de croisement des savoirs : expérientiels, professionnels et scientifiques.

 Approche orientée vers les solutions

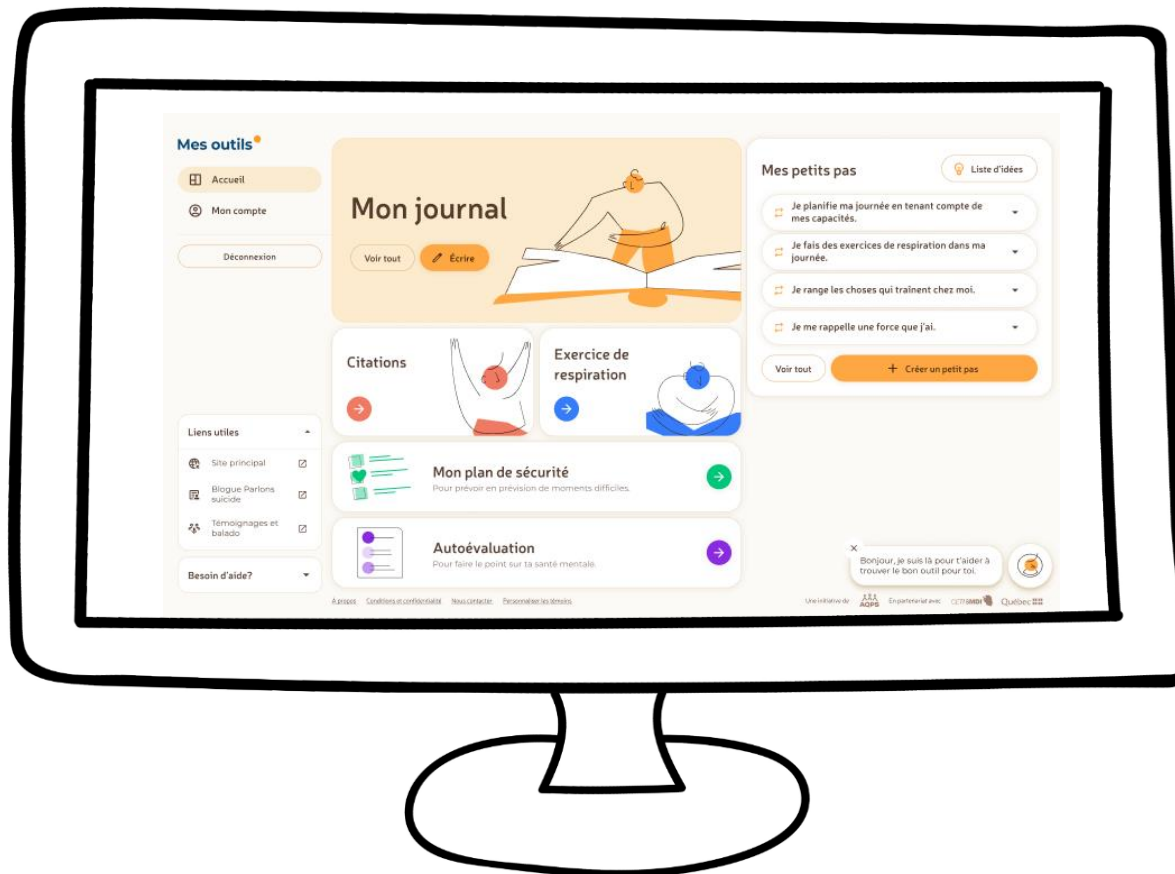
 Activation comportementale (TCC)

 Approche de rétablissement

 Plan de sécurité



# Présentation des outils



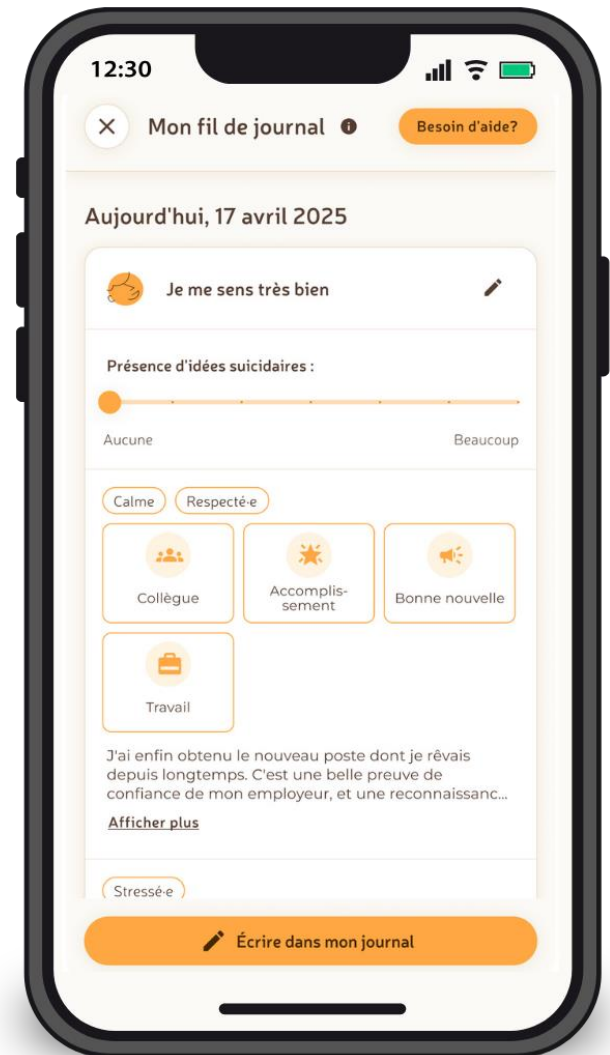
# Mon journal

## Fonctionnalités

- Journalisation des humeurs et des émotions
- Réflexion sur les éléments qui ont influencé la journée
- Ajout de photos (ex. : pour illustrer un moment significatif)

## Bénéfices

- Aide à reconnaître ses émotions, ses pensées et leurs impacts
- Cultive la fierté et la gratitude
- Met en lumière les moments positifs
- Aide à repérer les moments difficiles et les stratégies utilisées
- Peut favoriser la prise de conscience des changements dans son état



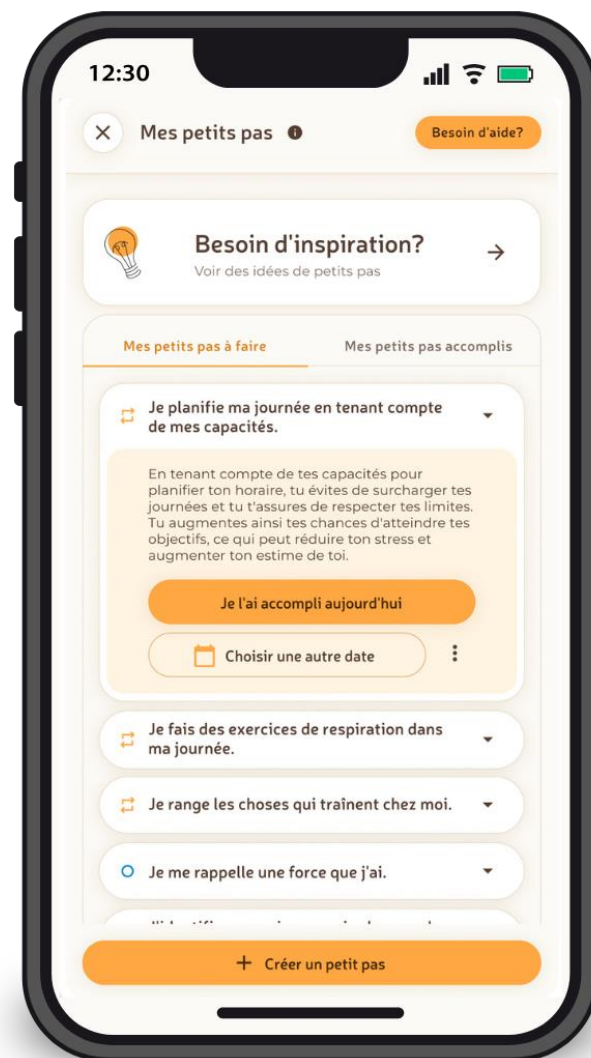
# Mes petits pas

## Fonctionnalités

- Création de petits défis adaptés pour améliorer son bien-être
- Suivi quotidien **des petits pas** accomplis
- Liste d'idées inspirée de l'outil *Aller mieux à ma façon* et accessible sans création de compte

## Bénéfices

- Encourage des changements réalistes et graduels
- Valorise les petits progrès
- Nourrit un sentiment d'accomplissement
- Évite les solutions toutes faites : la personne choisit ce qui lui convient
- Aide à susciter l'espoir
- Favorise l'autonomie



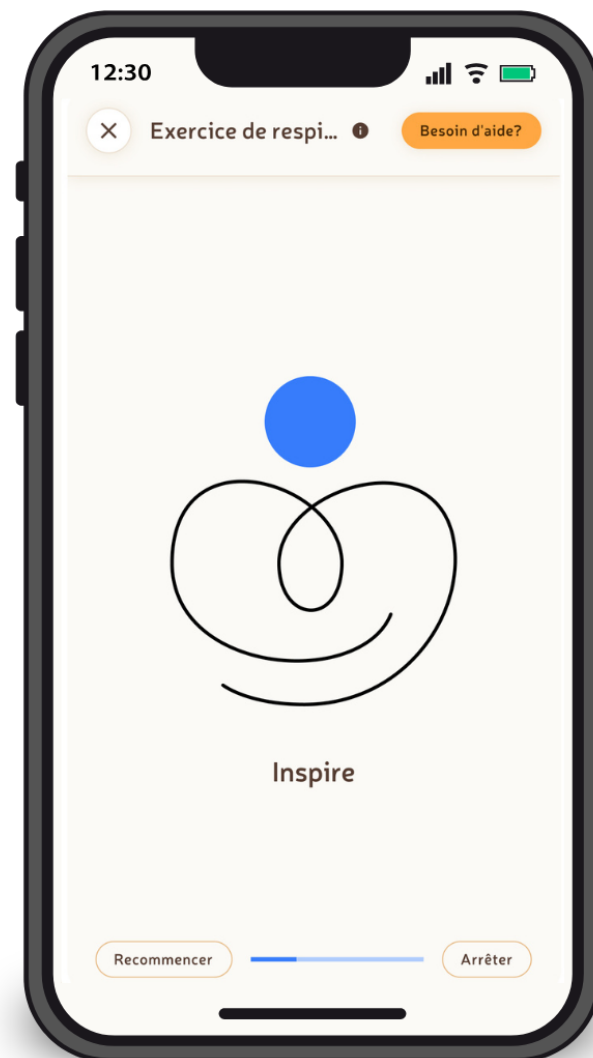
# Exercices de respiration

## Fonctionnalités

- Ne nécessite pas de compte
- Animation guidée
- Respiration rythmée de 5 minutes basée sur la technique de la cohérence cardiaque
- Possibilité d'arrêter et de recommencer

## Bénéfices

- Aide à réduire l'intensité des émotions
- Ramène au moment présent
- Apaise le système nerveux



# Citations inspirantes

## Fonctionnalités

- Ne nécessite pas de compte
- Banque de citations
- Consultation rapide (mouvement horizontal)
- 5 catégories différentes : espoir, résilience, bien-être, persévérance et estime de soi

## Bénéfices

- Sèment des graines d'espoir
- Offrent de petites doses de sagesse et de courage.
- Courtes et faciles à s'approprier
- Soutiennent l'idée que les émotions difficiles ne sont pas permanentes
- Favorisent un discours intérieur bienveillant



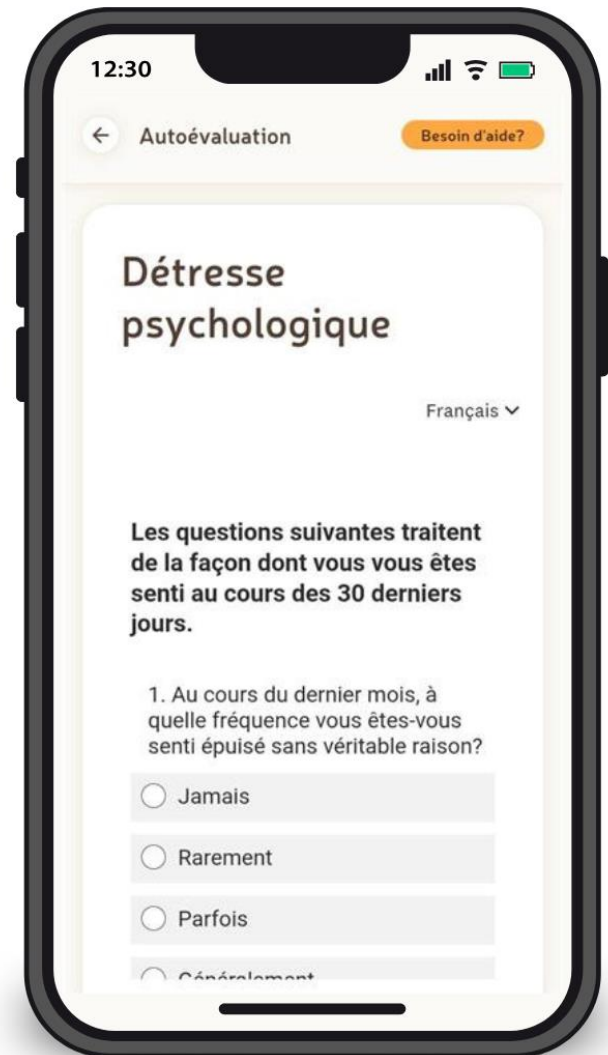
# Autoévaluation

## Fonctionnalités

- Ne nécessite pas de compte
- Se fait en deux étapes
- Un questionnaire pour évaluer son bien-être psychologique, repérer ses signes de détresse et faire le point sur ses idées suicidaires
- Série de questionnaires pour détecter la présence de symptômes associés aux troubles psychologiques les plus fréquents

## Bénéfices

- Permet à la personne de faire un bilan de sa santé mentale
- Oriente au besoin vers un soutien plus soutenu
- Peut être utilisé pour suivre l'évolution de son état mental
- Ne remplace pas un diagnostic par un professionnel



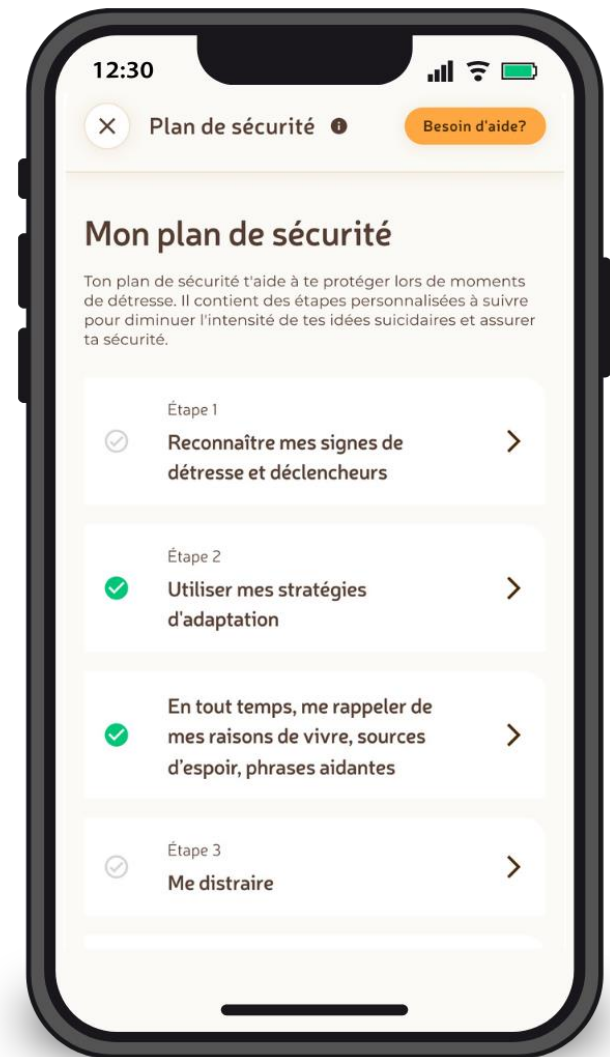
# Plan de sécurité

## Fonctionnalités

- Basé sur le plan en 6 étapes de Stanley and Brown
- Des suggestions pour aider la personne à remplir son plan
- Possibilité de partager, d'imprimer et de mettre à jour son plan

## Bénéfices

- Un plan personnalisé à utiliser lors des moments de détresse
- Chaque étape contient des ressources et des stratégies personnalisées
- Peut être rempli seul, avec un proche ou avec un intervenant (médecin, TS, psychologue, etc.)
- Peut-être « **partagé** » avec ces mêmes personnes ou avec une personne de confiance



# Service d'intervention



Accès direct au clavardage ou texto avec le service d'intervention, si l'intensité des idées suicidaires augmente

# Assistant virtuel



## Fonctionnalités

- Construit à partir d'un algorithme fermé qui n'utilise pas l'intelligence artificielle générative (de type ChatGPT)
- Suggestions d'idées de choses à faire (stratégies d'adaptation) basées sur les étapes du plan de sécurité
- En cas de présence d'idées suicidaire, la personne utilisatrice est invitée à contacter le service d'intervention

## Bénéfices

- Soutien actif pour aider la personne utilisatrice à trouver l'outil en fonction de ses besoins
- Guide la personne sans remplacer l'intervention humaine

# Utilisation de Mes outils : Récapitulatif

Mesoutils.ca soutient les professionnels dans leurs interventions :

## Évaluation orientation

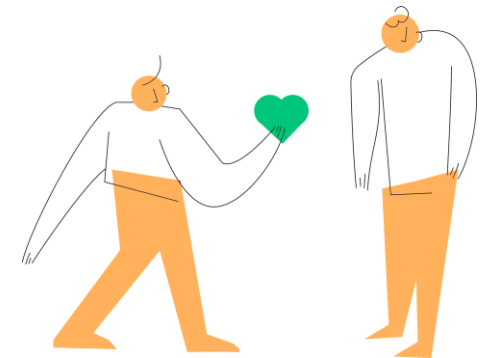
- Inviter la personne à remplir l'**autoévaluation** ;
- Générer un portrait global pour orienter vers le bon niveau de service.

## Pendant une consultation

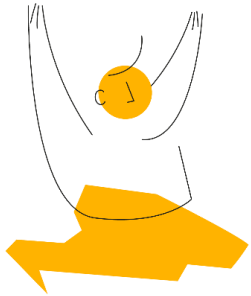
- Explorer les outils pertinents selon les besoins exprimés ;
- Discuter du contenu inscrit dans **mon journal** ;
- Utiliser **mes petits pas** pour coconstruire des objectifs réalistes ;
- Soutenir la création ou la mise à jour du **plan de sécurité**.

## Entre les suivis

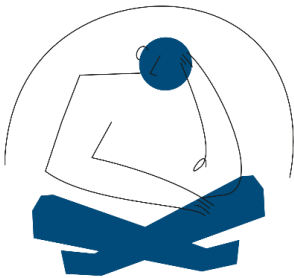
- Afin de maintenir l'engagement entre deux consultations.
- Pour encourager la personne à :
  - Consigner ses progrès ou ses difficultés ;
  - Observer ses émotions, ses déclencheurs et ses stratégies aidantes ;
  - Arriver à la prochaine rencontre mieux préparée, avec une compréhension plus claire de ce qu'elle a vécu depuis le dernier rendez-vous.



# Forces et limites de Mesoutils.ca



- Accessible et **disponible en tout temps (24/7)**
- Plusieurs outils disponibles sans créer de compte
- Peut être utilisé en **toute autonomie ou en collaboration** avec un proche ou un professionnel
- Outils **centrés sur l'utilisateur**
- Peut rejoindre des personnes **moins enclines à demander de l'aide**
- Outils s'intégrant facilement dans les **plans d'intervention**
- **Complémentaire** à d'autres outils et modalités cliniques
- Une solution **sécuritaire et respectueuse de la vie privée** sur le plan de la confidentialité des données



- **Ne remplace pas le jugement clinique** ni une évaluation professionnelle
- N'est **pas un service d'intervention de crise**, mais oriente vers des ressources appropriées en prévention du suicide
- Dépend de **l'accessibilité numérique** : faible littératie numérique, accès à un appareil et à Internet, capacité de créer un compte, etc.

# Trousse de déploiement

Conçue pour :

- Faciliter l'implantation
- Soutenir la communication auprès des équipes
- Assurer une utilisation optimale des outils dès leur mise en place
- Rendre accessible des présentations visuelles courtes et longues pour les professionnels/gestionnaires
- Permettre de diffuser du matériel de communication

Pour toute question concernant le déploiement de MesOutils.ca dans le RSSS et autres besoins d'animation en santé mentale numérique : communiquez avec le CETI-SMDI : [cetismdi.cemtl@sss.gov.qc.ca](mailto:cetismdi.cemtl@sss.gov.qc.ca)

Pour toute question concernant Suicide.ca, communiquez avec [contact@suicide.ca](mailto:contact@suicide.ca)



# Ressources complémentaires

- **Suicide.ca** : Offre des ressources et un service d'intervention professionnel gratuit 24/7 par clavardage ou par texto au 53 53 53 pour les personnes ayant des idées suicidaires, les proches et endeuillés par suicide. (Bilingue)
- **Ligne québécoise de prévention du suicide** : 1-866-277-3553: Pour les personnes ayant des idées suicidaires, les proches et endeuillés par suicide ou pour obtenir un soutien clinique
- **Info-Social 811** : Pour obtenir de l'aide ou de l'information concernant votre santé mentale ou celle d'un proche
- **Trousse Horizons** : Rassemble des ressources clés au Québec et ailleurs pour aborder les thématiques du suicide et de la diversité culturelle : [troussehorizons.ca](http://troussehorizons.ca)
- **Jeunesse, J'écoute** : Service d'aide pour les jeunes âgés de 5 à 29 ans, offrant des conseils et un soutien, [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)
- **Tel-Jeunes** : [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com) | **Tel-jeunes Parents** : 1-800-361-5085
- **AppSanteMentale.ca**
- **Quebec.ca/santementale**



# Avez-vous des questions?

