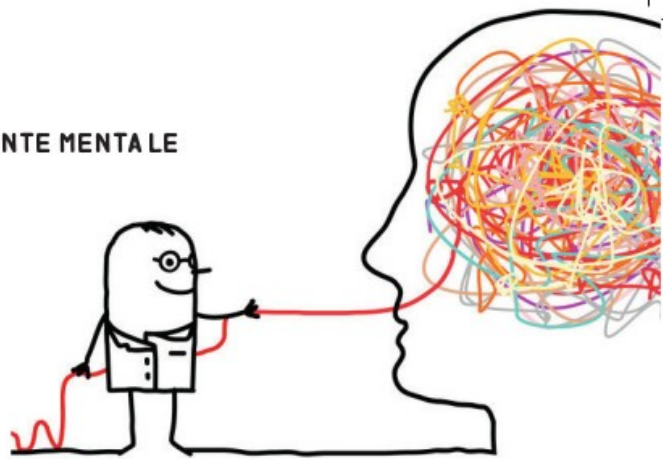


## INTERNET AU SECOURS DE LA SANTE MENTALE

La santé mentale n'est pas un détail. Bien au contraire, elle participe entièrement à notre santé globale. Selon l'OMS, « le bien-être mental est une composante essentielle de la définition de la santé (...) Une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de leur communauté. » Selon une enquête du site Psycom (voir notre encadré), « Internet est un recours fréquent dans la recherche d'information sur la santé mentale, pour soi-même ou encore pour un proche ».



“

Le bien-être mental est une composante essentielle de la définition de la santé.

Il faut reconnaître, en effet, que la sphère de notre psyché a la part belle sur le Net. Au-delà du développement personnel, très représenté (voir notre sélection de sites), on y relève des sites et blogs sur de véritables pathologies : troubles bipolaires, dépression, schizophrénie, addictions, troubles obsessionnels compulsifs, etc. Une offre énorme assez qualitative dans l'ensemble, si on sait appliquer au contenu un certain regard critique.

Pour la psychanalyste Catherine Guttman Lambelet, membre associée du Conseil supérieur de la psychanalyse active (CSDPA), les usages d'Internet en santé mentale demandent une certaine prudence : « Internet est parfois anxiogène : on n'écrit que si on ne va pas bien, ce qui fait que la plupart des informations sont négatives. On a alors le sentiment qu'il y a une multiplication des problèmes et on finit plus stressé qu'avant... » Et la spécialiste de noter que « les thérapeutes redoutent ces patients qui passent leur temps à chercher leurs symptômes ! » Ce qui peut effectivement se comprendre. Toutefois, il serait injuste de jeter l'opprobre sur des sites de qualité. « Il s'agit d'une question de bon sens, com-

mente la psychanalyste. Si on essaie de vous vendre quelque chose au bout d'une minute, attention ! Ce n'est sans doute pas sérieux.

Mais Internet peut être une bonne source documentaire, à condition de vérifier que les personnes qui s'expriment sont compétentes... » Pour cela, on peut vérifier le CV des intervenants, leur parcours, les livres qu'ils ont écrit. Internet compile facilement ces données. Il suffit de copier le nom de la personne dans la barre de recherche. Toutefois, comme le relève Mme Guttman Lambelet, Internet ne peut pas être une solution miracle : « De façon générale, on ne sait plus être seul aujourd'hui alors que c'est important de pouvoir réfléchir seul et de ne pas en avoir peur... » La spécialiste nous invite pourtant à recourir à la téléconsultation psy dans certains cas et relève que « la téléconsultation se justifie par exemple lors d'une crise d'angoisse, quand il y a urgence ou quand une personne est en cas d'isolement total, ou victime de maltraitance... » Dans ces cas extrêmes, en effet, Internet pourrait bien être cette fenêtre ouverte contre le désespoir et la possibilité de créer un lien avec l'autre...