

Santé mentale : 10 startups qui digitalisent les thérapies

Avec un Français sur cinq touché par une pathologie mentale au cours de son existence, la Mentaltech est un secteur à suivre de près et qui peut apporter son lot de solutions.

Temps de lecture : minute

3 janvier 2024

L'OMS définit la santé mentale comme « *un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté* ». Un sujet de santé important sur lequel pèsent encore pourtant de nombreux tabous. Le Dr David Labrosse préside actuellement l'association Mental Tech France, créée en 2021. « *Ce collectif a pour vocation de réunir toutes les entreprises innovantes en santé mentale et de porter haut et fort l'idée que la technologie est peut être le levier pour sortir de l'impasse de santé publique dans laquelle nous nous trouvons. Aujourd'hui, le recours aux professionnels de santé mentale est en augmentation, tout comme les risques.* »

Le système de santé rencontre en effet des difficultés à former et à conserver les talents en poste. « *L'hôpital public va mal, l'offre de soins en santé mentale diminue et la demande augmente* ». L'innovation permettrait, selon l'association, d'améliorer l'accès aux soins, de réduire la consommation de psychotropes, de détecter les pathologies... Mais il y a encore du chemin à parcourir : « *La prescription de médicaments a été la norme pendant des décennies. Pour un médecin, cela paraît encore inadapté de prescrire une thérapie digitale plutôt qu'un médicament* », explique David Labrosse.

Le collectif oeuvre pour l'acculturation au digital, afin de montrer aux pouvoirs publics, aux investisseurs, aux médecins, que des solutions existent au sein de la Mental Tech. *« Nous sommes aujourd'hui écoutés et reconnus par les instances publiques de santé, mais la vraie difficulté concerne le modèle économique de l'innovation en santé mentale. Nous réfléchissons avec les pouvoirs publics pour voir comment gagner en agilité et financement. »* La Mental Tech est un marché encore jeune mais qui commence à voir émerger certaines modalités de remboursement des thérapies digitales.

Qare, une téléconsultation disponible dans la journée

Fondée en 2017, la startup a déjà permis à plus de 1,5 million de patients de consulter des professionnels de la santé en ligne. Si Qare recense tous types de généralistes, elle est reconnue pour ses services de téléconsultation, de suivi médical et de thérapie en ligne pour les troubles de la santé mentale. Les praticiens disponibles sur Qare sont formés en continu à la téléconsultation et inscrits au Conseil de l'Ordre des médecins.

En février 2020, après une levée de fonds de 28 millions d'euros, Qare rachète DoctoPsy et l'application MonSherpa, un chatbot pour aider les coups de blues passagers, les troubles de l'anxiété, la dépression, le burn-out, les insomnies ou encore les problèmes d'estime de soi. La startup a récemment rejoint HealthHero, le premier groupe européen de e-santé, afin d'accélérer la construction d'un modèle innovant de la santé numérique à l'échelle européenne.

[En savoir plus sur Qare](#)

Kwit et Sobero, les apps pour arrêter de fumer et boire

Selon [Santé publique France](#), environ 25 % de la population dépasserait les seuils d'alcool recommandés. Après le succès mondial de Kwit, l'application basée sur la gamification pour arrêter de fumer, Geoffrey Kretz s'est lancé en janvier 2023 un nouveau défi : Sobero, une app pour limiter et contrôler sa consommation d'alcool.

[Sobero](#) est un support pour arrêter progressivement, qui prodigue chaque jour des encouragements et une série d'exercices ou d'activités pour renforcer les compétences psychosociales des utilisateurs. Apprendre à dire non dans un contexte de fête, renforcer sa confiance en soi, gérer le stress... Des experts sont également disponibles pour interagir et bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Sobero repose sur les mêmes mécanismes de jeu et de stimulation que Kwit, qui a d'ailleurs bénéficié cette année d'une validation de l'OMS comme un moyen parmi d'autres pour se sevrer du tabagisme.

[En savoir plus sur Kwit](#)

[En savoir plus sur Sobero](#)

Cephalgo, un mood tracker pour comprendre ses émotions

Cephalgo a été fondée en 2020 à Strasbourg par un groupe de scientifiques, d'ingénieurs et de conseillers en santé mentale. Son mood tracker, qui s'apparente à un cordon pour lunettes, se glisse à l'arrière de la tête pour mesurer l'activité électrique cérébrale. Cet

électroencéphalogramme discret est couplé avec une intelligence artificielle qui va lire et analyser les données pour un suivi émotionnel efficient.

Relié à une application, le dispositif permet de suivre heure par heure vos émotions, et de déduire que courir réduit vos effets négatifs de tant de %, qu'un appel client augmente votre état d'anxiété ou de frustration, etc. L'appareil peut ainsi aider à l'auto-assistance et à la planification du soin, tout en améliorant le diagnostic et le traitement pour le thérapeute. La startup est convaincue que la compréhension et la connaissance précise des schémas d'humeur est la voie pour une meilleure santé mentale, accessible à tous.

[En savoir plus sur Cephalgo](#)

HypnoVR, leader des thérapies digitales pour réduire la douleur et l'anxiété

La startup française est aujourd'hui le leader européen des thérapies digitales de lutte contre la douleur et l'anxiété par réalité virtuelle. Elle équipe plus de 500 hôpitaux à travers le monde avec ses casques ou lunettes pour séances d'hypnose thérapeutique. Destinées à la gestion du stress, au traitement de la douleur, les thérapies d'HypnoVR accompagnent le patient avant, pendant et après un acte médical. Dans certains cas, elles sont mêmes utilisées pendant des actes chirurgicaux, comme alternative non médicamenteuse de sédation lorsque les risques d'anesthésie générale sont trop importants.

La réalité virtuelle permet de créer un environnement immersif et relaxant qui favorise l'état hypnotique. Grâce à ses thérapies, HypnoVR dit réduire de moitié les douleurs médicales et la consommation

d'anxiolytiques, avec des séjours post-opératoires 3,5 fois plus courts.

La startup a également développé un programme pour les entreprises, ciblant le bien-être des salariés. Dix minutes d'immersion virtuelle suffisent pour bénéficier des effets relaxants de la thérapie digitale associée à la musicothérapie.

[En savoir plus sur HypnoVR](#)

Petit Bambou, l'incontournable de la relaxation

L'application star de méditation et relaxation compte aujourd'hui 10 millions d'utilisateurs et s'est hissée à la troisième place mondiale. Un beau succès entrepreneurial pour la startup née en 2014 à Tourcoing, qui propose près de 1.300 programmes de méditation en six langues, conçus, écrits et enregistrés par des experts comme le psychiatre Christophe André.

Accessibles à tous, débutants comme confirmés, les exercices de Petit Bambou apprennent à méditer en pleine conscience. Selon la startup, dix minutes quotidiennes de méditation contribuent à une meilleure santé mentale : mieux gérer le stress, les douleurs chroniques, faire diminuer les symptômes dépressifs, aider à la concentration, à la prise de décision, soigner l'insomnie...

[En savoir plus sur Petit Bambou](#)

C2Care, la réalité virtuelle au service de la santé mentale

Basée à Sanary-sur-Mer, C2Care développe des Thérapies par Exposition à la Réalité Virtuelle (TERV) afin de traiter les troubles anxieux. Depuis son domicile ou chez son thérapeute, l'utilisateur est immergé dans un décor virtuel à l'aide d'un casque. Peur de conduire, peur du regard des autres, peur de l'avion : des stimuli auditifs et visuels sont utilisés pour confronter le patient aux situations anxiogènes du quotidien. La thérapie virtuelle se déroule en plusieurs étapes, de façon progressive, répétée et personnalisée, avec le suivi d'un psychologue.

Les TERV sont des thérapies brèves qui se concentrent sur le "ici et maintenant" pour traiter les phobies les plus courantes et offrir aux patients une réponse pertinente et rapide. Inspirées des principes d'exposition des Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC), les TERV obtiennent d'excellents résultats avec 80% de disparition des phobies au bout d'une dizaine de séances. C2Care propose une offre à 120€ par mois pour les particuliers qui souhaiteraient traiter depuis chez eux leur aviophobie, agoraphobie ou autres troubles, avec deux séances de psychologue incluses, la location du casque de RV et l'accès illimité aux thérapies.

[En savoir plus sur C2Care](#)

Tricky

Fondée en 2017 par David Labrosse, médecin de formation spécialisé en santé publique, Tricky propose des serious games au service de la prévention de santé en entreprise et dans les établissements scolaires. Le protocole permet d'attaquer n'importe quel sujet de santé, des risques

psychosociaux aux risques musculo-squelettiques. Il débute par une heure de mise en situation réelle sous la forme d'un escape game et de résolutions d'énigmes, qui utilisent les biais cognitifs pour générer une prise de conscience. Une heure de verbalisation supplémentaire est consacrée aux freins au changement de comportement et ce dont ils auraient besoin pour améliorer leur bien-être. Tricky réalise ensuite des comptes rendus d'audit des situations et des plans d'actions pour l'entreprise. La startup aide à ainsi devenir acteur de sa santé.

Auto-financée depuis ses débuts et avec un chiffre d'affaires stable, la startup cherche actuellement à lever des fonds pour financer son accélération.

[En savoir plus sur Tricky](#)

MindDay, la première application d'auto-thérapie

Parti du constat que 8 personnes sur 10 qui auraient besoin de consulter un psychologue y renoncent, Boris Pourreau crée MindDay en 2022. L'application, conçue par des psychologues, travaille les techniques de Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC). Ce courant de psychologie permet d'améliorer rapidement le bien-être en se concentrant sur la restructuration cognitive, c'est à dire la reconstruction de schémas de pensées pour abandonner les biais cognitifs (ou fausses croyances), ainsi que sur nos actions directes, pour apprendre rapidement de nouveaux schémas et intégrer dans notre cerveau de nouvelles habitudes.

Avec MindDay, l'utilisateur pratique l'auto-thérapie pour apprendre à gérer son stress et dépasser certains blocages. Des vidéos et des guides

d'exercices adressent différentes sortes de maux : difficultés au travail, rupture, déprime, manque de confiance en soi... L'application suggère également des routines quotidiennes à mettre en place pour améliorer son bien-être dans la durée.

[En savoir plus sur MindDay](#)

Moka.care, la santé mentale comme enjeu RH

Depuis la crise du Covid-19, la santé mentale des salariés est un sujet qui a pris toute sa place dans les entreprises. Moka.care propose un programme complet pour épauler les Ressources Humaines dans la prévention des risques, la gestion de crise, la formation des managers et l'écoute des salariés. Un accompagnement 100% guidé et personnalisé est mis à disposition, qui intègre des séances avec un psychologue à n'importe quel moment, des ressources en ligne, tutoriels, des ateliers de résilience face au stress, etc. Moka.care compte aujourd'hui plus d'une centaine d'entreprises clientes, comme Qonto, Spendesk, L'Oréal ou encore Engie.

[En savoir plus sur Moka.care](#)

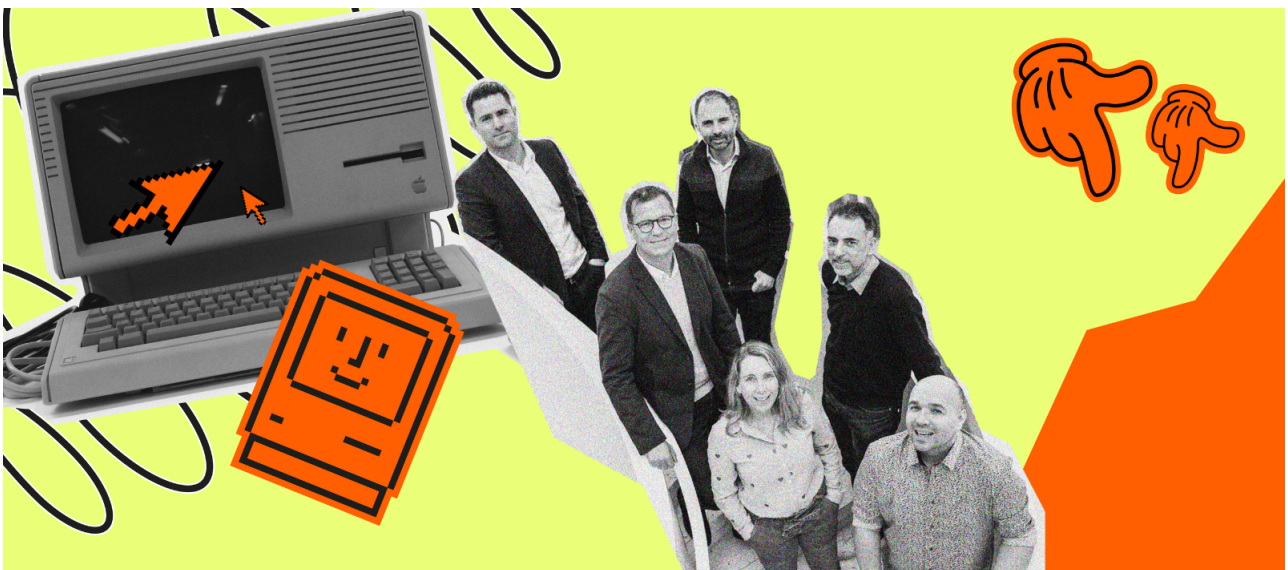
Psynergy, le suivi thérapeutique personnalisé par chat et vidéo

Fondée par Delphine Py en 2020, spécialiste des Théories comportementales et cognitives (TCC), Psynergy propose des thérapies brèves en ligne. La plateforme permet de choisir son psychologue et

de communiquer quand vous le souhaitez par message écrit, vocal ou vidéo, avec l'assurance d'une réponse par message vidéo en moins de 24h.

Le suivi s'accompagne d'exercices concrets pour développer des comportements alternatifs, d'une boîte à outils, le tout à des prix accessibles (et remboursables par certaines mutuelles), à partir de 30€ la séance selon le forfait choisi. Pysnergy mise sur la brièveté, 6 semaines en moyenne, pour soigner des troubles thérapeutiques comme l'anxiété ou la phobie, ou tout simplement retrouver un bon équilibre.

[En savoir plus sur Pysnergy](#)



À lire aussi

Quelles perspectives pour la Mental Tech en 2024 ?



MADDYNEWS

La newsletter qu'il vous faut pour ne rien rater de l'actualité des startups françaises !

[JE M'INSCRIS](#)

Article écrit par Mathilde de Cessole