

# Pour démocratiser l'auto-thérapie, cette startup mentaltech se tourne vers le crowdfunding

*MADDYCROWD - Elle se veut être une première marche d'introduction à la psychothérapie. Avec son application d'auto-thérapie, la startup MindDay encourage les entreprises, les mutuelles et les particuliers à se saisir du sujet de la santé mentale. Pour adresser d'autres publics, elle lance une campagne de financement participatif.*

Temps de lecture : minute

---

12 janvier 2024

Érigée au rang de priorité par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et ses États membres lors de la première conférence dédiée à Helsinki en 2005, la santé mentale a été réinvestie par les pouvoirs publics français après le choc de la pandémie. Dès lors, sa promotion, sa prévention et son traitement continuent d'inspirer divers projets, notamment chez les entrepreneurs.

Conscient des déserts médicaux, du tabou qui enveloppe encore ce champs de la santé, du coût des consultations et du manque d'informations disponibles, Boris Pourreau, fondateur de Sport Heroes, Hervé Montès, psychiatre et psychothérapeute, et Jean-Baptiste Théard ont créé la startup MindDay en 2021. La première application d'auto-thérapie qui permet à quiconque la téléchargé de s'initier à la psychologie et d'apprendre à gérer ses troubles psychologiques légers à modérés a été lancée il y a un an. "En France, une personne sur 5 souffre de troubles

*psychologiques et la grande majorité - à peu près les trois quarts - des ces personnes ne franchissent pas le cap d'aller consulter un psychologue ou un psychiatre. MindDay se veut être une première marche d'introduction à la psychothérapie. Nous nous sommes donnés pour mission d'éduquer les gens à la santé mentale en construisant avec des psychologues et psychotérapeutes une méthode moderne, ludique",* explique Boris Pourreau.

## Une méthode ludique pour démystifier la santé mentale

L'application MindDay propose à ses utilisateurs des séances vidéos interactives, basées sur les Thérapies Cognitives et Comportementales et conçues par des psychologues experts, afin de surmonter les tensions de la vie quotidienne et construire des schémas de pensées plus positifs.

*"La plateforme permet de traiter des troubles légers à modérés, tels que le stress, l'anxiété, la confiance en soi, la dépression, la déprime, les difficultés relationnelles dans la sphère familiale et professionnelle, ainsi que les problèmes liés à l'addiction et au sommeil",* énumère son fondateur. *"Les vidéos disponibles sur la plateforme permettent aux utilisateurs de comprendre le fonctionnement de leur cerveau, de repérer les biais cognitifs et les schémas de pensées négatives qui peuvent se mettre en place. À la fin de chaque session, des exercices pratiques sont systématiquement proposés pour aider les utilisateurs à pallier, de manière autonome, ces comportements indésirables."*

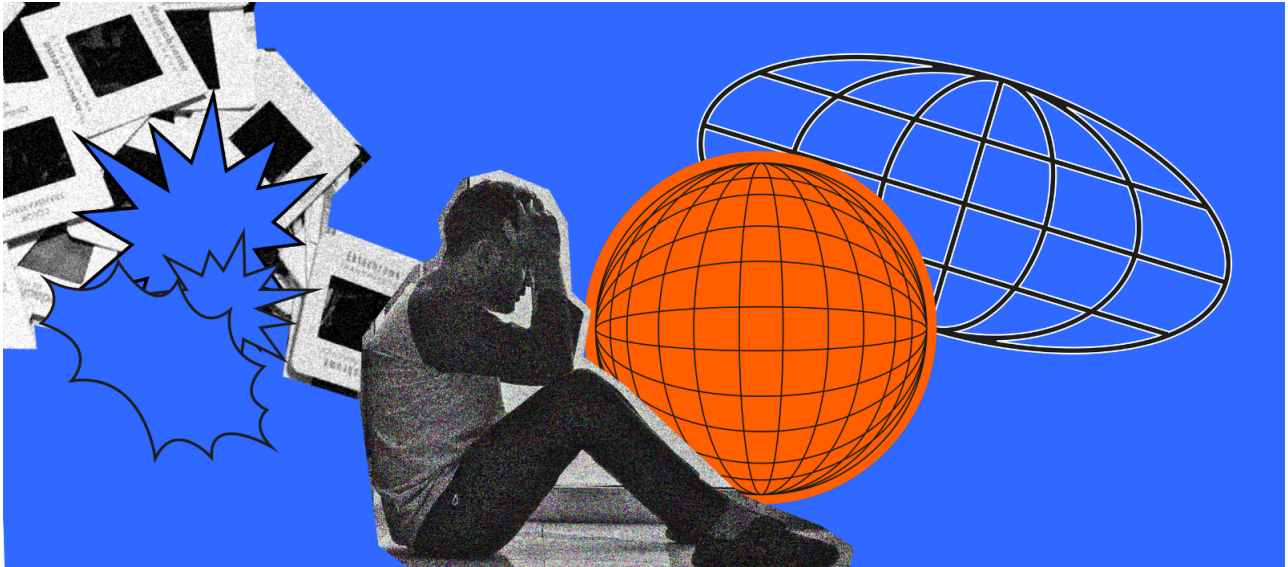
L'entrepreneur affirme même que tous ses utilisateurs ne seraient pas forcément sujets à des troubles : *"Certains sont juste soucieux d'investir ce domaine qu'est la santé mentale dans une logique de développement personnel ou de développement de compétences psycho-sociales pour mieux réagir face à certaines situations".*

# Du crowd equity pour adresser d'autres publics

Aujourd'hui, le marché de MindDay est constitué à deux tiers de clients particuliers (B2C) et à un tiers de partenariats avec des entreprises (B2B). *“Le grand public peut télécharger l'application et accéder à une offre limitée de modules. Pour accéder à l'entièreté des auto-thérapies, un système d'abonnement a été mis en place. Nous avons également des contrats avec des entreprises qui dans une logique RSE souhaitent en faire bénéficier leurs collaborateurs ou des mutuelles désireuses de l'offrir à leurs adhérents”*, explique Boris Pourreau.

MindDay a déjà réalisé deux levées de fonds - 2 millions en 2021 et 500 000 euros durant l'été 2023 - auprès du fonds Mutuelles Impact et de quelques business angels. Pour développer son application d'auto-thérapie, qui compte aujourd'hui 200 000 utilisateurs, Boris Pourreau a lancé une campagne de financement sur la plateforme Tudigo. Le fondateur s'est donné pour objectif de lever entre 300 000 et 500 000 euros en crowd equity. Les fonds récoltés seront investis dans l'enrichissement de l'application avec de nouveaux modules de thérapie explorant des approches encore peu exploitées. *“Ils nous permettront d'étoffer nos contenus et donc d'accompagner des publics de plus en plus variés en abordant des sujets comme la parentalité, la vie étudiante etc. Nous avons également un enjeu d'IA pour proposer une solution toujours plus personnalisée”*, explique Boris Pourreau qui entend diffuser sa solution numérique au-delà des frontières.

Pour participer à la démocratisation de l'auto-thérapie, vous pouvez prendre part au financement participatif de MindDay.



À lire aussi  
Santé mentale : 10 startups qui digitalisent les thérapies



## MADDYNEWS

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

JE M'INSCRIS

---

Article écrit par Astrid Briant

