

Mon Sherpa, l'application qui permet d'être plus serein·e au quotidien

Sans remplacer un·e médecin, l'application Mon Sherpa propose un suivi personnalisé des personnes souffrant de troubles du sommeil, d'anxiété, de stress, de problèmes relationnels... Elle est la gagnante de notre dernier Appliness.

Temps de lecture : minute

3 décembre 2019

Un soutien face au stress, à l'anxiété, aux problèmes de sommeil, d'alimentation, aux coups de blues, aux problèmes relationnels, aux addictions... C'est ce que propose l'application Mon Sherpa, créée par Doctopsy et gagnante de notre dernier Appliness.

Si elle ne vient évidemment pas remplacer le suivi par un professionnel, Mon Sherpa présente plusieurs facettes pour accompagner les personnes en souffrance. Dans un premier temps, un chatbot permet de discerner et d'identifier les symptômes.

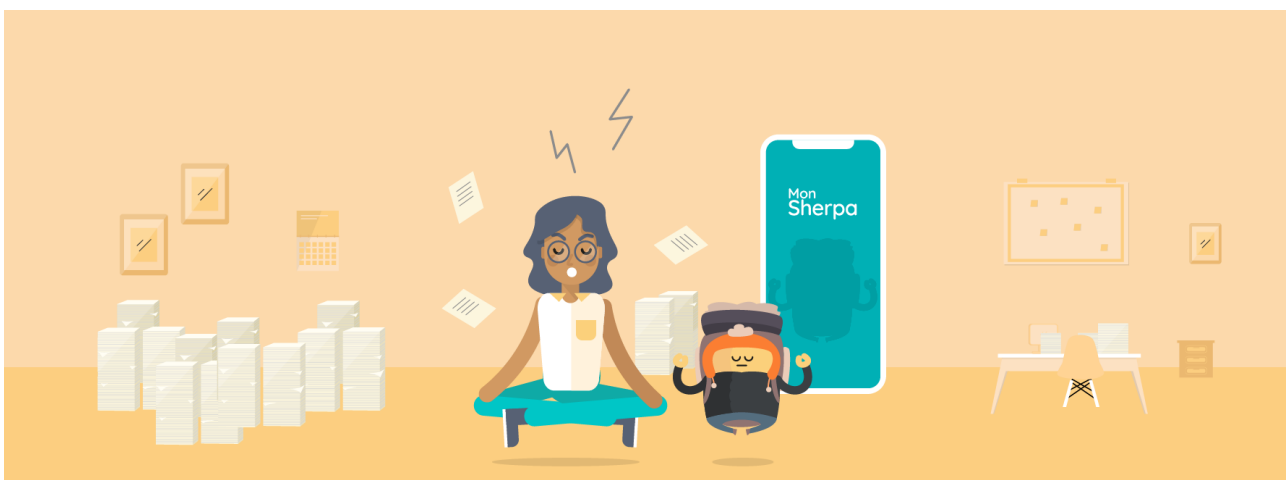
Cela permet à l'application de proposer un programme personnalisé à base de techniques de pleine conscience, de visualisation, de respiration, de yoga, de méditation, de thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), etc. Mon Sherpa prend aussi en compte la santé de la personne et son hygiène de vie afin d'adapter le suivi. L'application a été co-développée avec des médecins psychiatres, des patients et des chercheurs du CNRS et de l'Institut du Cerveau et de la Moëlle épinière (ICM).

Une téléconsultation possible dans l'application

Du contenu scientifique, rédigé par des experts du domaine, est aussi mis à disposition afin que la personne comprenne mieux ses symptômes, son équilibre psychique, mais aussi ses droits en tant que patient·e et les démarches à effectuer.

Reposant sur la plateforme de réservation ou de consultation en ligne Doctopsy, Mon Sherpa donne d'ailleurs la possibilité de téléconsulter un praticien en urgence, tout en étant remboursé par l'Assurance maladie (sauf pour les psychologues). L'application est elle gratuite, disponible uniquement sur iOS, mais contient également du contenu payant disponible sur abonnement (2,99€ par mois pour le moment).

Au quotidien, Mon Sherpa permet, tout comme les guides qu'il personnifie, d'accompagner le patient en essayant de soulager son bagage émotionnel. Ainsi, il est possible de suivre son humeur au quotidien, de gérer un traitement éventuel (le comprendre et ne pas l'oublier, surtout), voire de partager ce que l'on renseigne dans l'application avec son médecin.



Article écrit par Liv Audigane