



E-BOOK

# Addictions et Numérique

Regards croisés d'experts  
sur les conduites addictives  
et les approches de  
traitement novatrices



Novembre 2023

MentalTech

# Sommaire

À propos de MentalTech	p 3
L'édito du président	p 4
Préface	p 5
<b>Les thérapies digitales (DTx) pour le traitement des troubles addictifs</b>	p 8
Zoom sur 2 solutions de thérapie digitale françaises pour le traitement des troubles addictifs	p 11
<b>La Thérapie d'exposition par la Réalité Virtuelle dans la prise en charge des addictions</b>	p 13
<b>Conduites addictives en milieu professionnel</b>	p 16
Le point sur l'addiction au travail ou « workaholisme »	p 18
Zoom sur des solutions françaises de santé mentale au travail	p 20
<b>Utilisation des outils numériques en Addictologie : la vision du Patient Expert</b>	p 24
Contacts	p 27

# À propos de MentalTech

Le collectif MentalTech est la première association française dédiée à l'émergence et au développement de solutions numériques en santé mentale. Il est créé en mars 2022 par 7 membres fondateurs - hypnoVR, Kwit, moka.care, Petit BamBou, Qare, ResilEyes Therapeutics, Tricky - et compte aujourd'hui près d'une vingtaine d'entreprises membres et partenaires, ainsi que des professionnels de santé.

Il a vocation à rassembler organismes privés et publics autour d'une ambition forte : répondre à l'urgence de déployer des outils numériques éthiques dans la prévention et la prise en charge de la santé psychique, aux côtés des professionnels de santé.

Sa présidence est actuellement incarnée par David Labrosse, médecin de santé publique, cofondateur et CEO de Tricky, qui propose notamment des escape games en physique et en digital, à destination des entreprises et des établissements scolaires, afin de sensibiliser et d'accompagner dans la détection et la prise en compte des troubles psychiques.

[www.mentaltech.fr](http://www.mentaltech.fr)

# L'édito du président

En France, l'alcool et le tabac sont les substances licites les plus consommées et les plus mortelles : 41 000 décès dus à l'alcool, et 75 000 dus au tabac chaque année. De plus la liste des addictions ne cesse de s'étendre : aux dépendances "classiques" et reconnues (drogues, alcool, tabac, jeux...) s'ajoutent désormais les dépendances à internet, au sport, au sexe ou encore au travail qui, réunies, toucheraient près de 6% de la population !

C'est pourquoi la prévention et la prise en charge des addictions sont un enjeu majeur de santé publique. Un sujet préoccupant et encore majoritairement tabou, auquel le collectif MentalTech a choisi de prendre part.

En ce mois de novembre, rituellement consacré au sevrage tabagique, nous avons choisi de produire un livre blanc numérique (« e-book »). Il rassemble plusieurs contributeurs de renom, que je remercie au passage pour leurs précieuses productions. Leur expertise permet tout d'abord de mieux cerner le phénomène de l'addiction, souvent emprunt de préjugés ou de fausses croyances. Avec le prisme du numérique qui est la colonne vertébrale de notre collectif, nous avons ensuite souhaité faire le point sur les technologies innovantes dédiées à la prévention et au traitement des addictions. Car elles sont porteuses d'un formidable espoir pour toutes les personnes concernées, les soignants et les aidants qui les accompagnent.

Je vous souhaite une bonne lecture.

**Dr David Labrosse**  
**Président de MentalTech**



# Préface

Par Amine Benyamina,  
Professeur en Psychiatrie et Addictologie

## Définir l'addiction

Le diagnostic de l'addiction, également appelée dépendance, repose sur des critères bien établis énoncés par les autorités internationales de la santé mentale, et répertoriés dans le Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). Il s'agit de la perte de maîtrise de soi, l'impact négatif de la consommation sur les activités scolaires ou professionnelles, ainsi que la poursuite de la consommation malgré la prise de conscience des problèmes qu'elle entraîne. En d'autres termes, l'addiction **est la perte de la liberté de s'abstenir**.

## L'addiction s'exprime dans 3 registres distincts

- **Le registre personnel** concerne les impacts sur la vie de l'individu comme ses relations sentimentales ou professionnelles, ainsi que les prédispositions biologiques ou génétiques qui peuvent rendre certaines personnes plus susceptibles de devenir dépendantes.
- **Le registre des produits** fait référence à la substance elle-même, à sa nature addictive et à sa capacité à créer de la dépendance. Certains produits comme la cocaïne, l'héroïne et le tabac ont un potentiel addictif élevé et peuvent donc entraîner une dépendance plus rapidement que d'autres.
- **L'environnement** inclut des facteurs comme la situation économique et sociale ainsi que les conditions globales du milieu de vie (conflits armés, crises sanitaires), qui peuvent accroître la vulnérabilité à la consommation et à l'addiction.

Lorsque ces trois éléments sont réunis, on est en présence d'une conduite addictive.

Contrairement à une idée communément admise, l'addiction n'est pas nécessairement le résultat d'un mal-être psychologique, ni même d'une maladie mentale. On lui préfère les termes "co-occurrence" ou "comorbidité". En d'autres termes, il est possible d'avoir des problèmes de santé mentale et d'addiction en même temps, mais l'un n'est pas nécessairement la cause de l'autre.



## Évolution du paysage des addictions

Sur 5 millions de personnes qui consomment tous les jours de l'alcool en France, on compte plus de 41 000 morts par an. Pour 12 millions d'usagers quotidiens, on dénombre plus de 75 000 décès attribués au tabac. Quant à l'utilisation du cannabis, la France s'élève au 2<sup>e</sup> rang des pays européens qui en consomment le plus. À noter que ces chiffres ne prennent pas en compte les expérimentations d'usages ou les consommations ponctuelles, qui sont bien plus élevées.

Ce trio de tête composé de l'alcool, du tabac et du cannabis reste inchangé en termes de consommation prédominante. Cependant, le paysage de l'addiction évolue avec une augmentation de la poly-consommation (mélange de substances souvent utilisées en combinaison) et une prévalence croissante du mésusage des médicaments. De nouvelles pratiques émergent également, qui voient le détournement de produits non traditionnels à des fins récréatives, à l'image du protoxyde d'azote.

## L'impact d'Internet

L'avènement d'Internet, incluant le Darknet et les réseaux sociaux, a facilité l'accès aux substances addictives et engendré des tendances, créant un écosystème propice au commerce et aux comportements addictifs associés. Les technologies de l'information et de la communication ont également une capacité incontestable à stimuler le système de récompense du cerveau, mécanisme commun à toutes les addictions.

Il n'y a d'ailleurs pas de réelle distinction entre un trouble de l'usage lié à une substance et une addiction comportementale. Les prises en charge et les enjeux sont différents, mais le mécanisme est identique. L'addiction aux écrans provoque aussi la perte de contrôle, en plus des dommages sociaux et physiques collatéraux tels que obésité, troubles de posture, anxiété, dépression, isolement, etc. Pourtant, à l'heure actuelle, seule l'addiction comportementale aux jeux est classée dans les critères internationaux.

Mais cette révolution technologique est, par d'autres aspects, bénéfique. Elle facilite les interactions en temps réel et l'accès à l'information, favorisant ainsi l'émancipation intellectuelle. En cas d'addiction, consulter un professionnel de santé peut être difficile. Utiliser un smartphone ou un écran permet une approche assez peu intrusive qui agit positivement sur la motivation, ce qui peut constituer une première étape avant de franchir le seuil du cabinet d'un praticien.

## Intégrer le numérique dans les approches de soins

Le développement d'applications numériques dédiées au suivi médical peut offrir une structure dans laquelle le patient s'engage dans un cadre défini et sécurisé : il se connecte, consulte son suivi, saisit les informations nécessaires, et se déconnecte après usage. Une pratique vertueuse qui permet de prévenir les risques d'addiction liés à ces technologies.

La prise en charge des addictions par le biais de solutions numériques requiert une approche personnalisée et adaptée aux besoins individuels de chaque patient selon son âge, son environnement, ses capacités personnelles, ainsi que la présence et l'intensité d'éventuelles comorbidités. Les interventions digitales doivent être conçues de manière à s'intégrer efficacement et de façon pertinente à chaque étape du continuum des soins. Cela implique d'abord d'instaurer une dynamique de motivation chez le patient, puis de gérer l'abstinence ou de promouvoir une consommation maîtrisée.

En somme, la technologie doit s'insérer à bon escient dans un parcours thérapeutique taillé sur mesure. Elle doit par ailleurs faire l'objet de mesures de régulation pour maîtriser les risques découlant de l'usage excessif et inapproprié des technologies. Enfin la qualité, la mesure, l'efficacité, l'ergonomie, puis l'éthique derrière chaque solution numérique doivent être mesurées afin de garantir la confiance des utilisateurs.

\*Drogues et addictions, Chiffres clés 2022 par l'OFDT (Observatoire Français des Drogues et des Tendances)

\*Amine Benyamina est Psychiatre Addictologue à l'Hôpital Universitaire Paul Brousse à Villejuif, il est également Professeur des Universités à la Faculté de Médecine Paris Saclay.

Il est Chef du Département de Psychiatrie et d'Addictologie de l'Hôpital Paul Brousse et responsable de l'Unité de Recherche Psycomadd.

Il est responsable de plusieurs Diplômes Universitaires nationaux et internationaux.

Il est Président de la Fédération Française d'Addictologie (FFA), Président de l'Intersection d'Addictologie au CNU (Collège National Universitaire) et Président d'Addict Aide.

Il est rédacteur en chef de la revue Alcoologie et Addictologie et administrateur de la Société Française d'Alcoologie (SFA), de l'Association Française de Psychiatrie Biologique et Neuropsychopharmacologie (AFPBN).

Il est rédacteur de plusieurs rapports pour le Gouvernement et auteur de nombreux articles et ouvrages, tant à vocation académique et pédagogique que destinés au grand public.

Il est le fondateur du congrès de l'Albatros, un congrès international d'addictologie qui se tient tous les ans à Paris.

# Les thérapies digitales (DTx) pour le traitement des troubles addictifs

Directeur de projets à la délégation au numérique en santé (DNS), Vincent Vercamer est en charge des sujets liés à l'accès au marché des dispositifs médicaux numériques, et en particulier de la PECAN qui vise à rembourser les DTx et nouvelles activités de télésurveillance médicale de façon anticipée. Il coordonne aussi la plateforme G\_NIUS qui fait gagner du temps aux innovateurs de la santé numérique dans leurs démarches.

Avec Line Farah, Directrice de deux Grands Défis « Santé mentale » et « Bien vieillir » à la DNS, au Ministère de la Santé et de la Prévention

Les troubles addictifs sont des défis de santé complexes et persistants, mais l'avènement des Thérapies Digitales (DTx) promet de transformer radicalement la manière dont nous les abordons. Les DTx se divisent en trois catégories distinctes. Les premières s'appuient sur les **Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC)** pour remodeler les pensées et les comportements des patients, tandis que d'autres influencent les **réponses hormonales par des stimuli visuels et sensoriels**. La troisième catégorie est constituée de **dispositifs physiques** qui contrôlent la **personnalisation d'un traitement donné via des algorithmes**.

Ces nouvelles formes de traitement sont autant de solutions novatrices conçues pour une utilisation individuelle hors du cadre hospitalier, allégeant ainsi la nécessité d'une intervention professionnelle de santé.





## **En santé mentale les DTx évoluent vers l’adaptabilité.**

De simples outils de gestion du stress à des solutions médicales validées, les solutions sont variées tout en partageant une base technologique commune. Cette flexibilité ouvre la voie à des interventions personnalisées, efficaces et facilement accessibles dans le champ thérapeutique des addictions.

## **Contre l’addiction les DTx offrent un soutien constant.**

Pour les personnes en lutte contre l’addiction, les DTx agissent comme un “ange gardien numérique”. Leur présence continue fournit un espace d’expression précieux, en particulier pour ceux éprouvant de la honte ou de la culpabilité, facilitant ainsi le processus de rétablissement. Cependant, les DTx ne sont ni une panacée ni une alternative totale. Ils complètent les approches traditionnelles en offrant un accompagnement tout au long du parcours de soin.

## **Défis et opportunités des DTx**

La généralisation des DTx dans le traitement des addictions exige des bases solides. Des expérimentations locales réussies, l’acceptation des utilisateurs, la caractérisation précise de la population cible et des méthodologies d’évaluation adaptées sont des impératifs. Les concepteurs doivent également prêter attention à certains obstacles tels que le financement, l’insuffisance de maturité scientifique, la réglementation relative à la collecte et l’analyse des données, ainsi que la formation des professionnels de santé à la prescription de ces outils.

## **Évolutions et perspectives**

L’addiction reste un défi de santé publique majeur, mais les DTx ouvrent une nouvelle ère d’espoir en proposant des solutions personnalisées et accessibles pour ceux qui luttent contre les addictions. Avec une approche intégrée et un engagement continu, ces technologies ont le potentiel de redéfinir la manière dont nous abordons et traitons les addictions. Pour créer les conditions du développement réussi des DTx dans le traitement des addictions, la co-conception avec les parties prenantes, l’accès aux données, la priorité de santé publique et la formation seront cruciales.

La Délégation au Numérique en Santé pilote un Grand défi du numérique en santé mentale, y compris l'addiction. Trois axes principaux guident son action :

- **Évaluation** : mise en place d'un cadre d'évaluation des dispositifs numériques en santé mentale .
- **Financement** : recherche de modèles de financement adaptés pour les technologies numériques en santé mentale
- **Formation** : développement de programmes de formation destinés aux professionnels de santé, aux patients et aux aidants, pour une utilisation optimale des DTx.

La DNS envisage de dévoiler son plan d'action complet au premier trimestre 2024 après une consultation publique.

# Solutions de thérapie digitale pour le traitement des troubles addictifs

## Quitoxil® : la psychothérapie numérique dédiée au sevrage tabagique

Par Alexia Adda, CEO et co-fondatrice de Klava Innovation

En à peine un an, Quitoxil® s'est imposée comme une référence sur le marché des solutions d'aide au sevrage tabagique. Ce qui distingue Quitoxil® des autres méthodes pour arrêter de fumer, c'est son engagement envers une communauté d'experts. Fondée sur le principe de la pair-aidance, cette fonctionnalité brevetée a suscité l'adhésion d'un grand nombre d'utilisateurs, avec un taux d'engagement dépassant les 80%. Déjà disponible sur demande auprès de cinq mutuelles, Quitoxil® sera prescrite par des professionnels de santé et disponible en vente libre en pharmacie, tout comme les médicaments.

### La pair-aidance : une approche empathique et humaine pour arrêter de fumer

La pair-aidance repose sur une idée fondamentale : un ancien fumeur qualifié en tant que « patient-expert » peut apporter son aide à une personne fumeuse cherchant à surmonter sa dépendance. Grâce à son expérience personnelle et à sa profonde compréhension de l'addiction, le pair-aidant partage son vécu face au tabagisme tout en fournissant un soutien concret. Cela inclut des conseils pratiques pour gérer les symptômes de manque, renforcer la motivation, et explorer différentes méthodes pour arrêter de fumer.

<https://klava-innovation.com/fr/quitoxil>



# Kwit : une thérapie digitale validée par l'OMS

Par Geoffrey Kretz, Fondateur et CEO de Kwit/ Sobero

À l'aide des sciences cognitives et comportementales et de la gamification, Kwit réinvente la manière de traiter les troubles addictifs. Kwit propose aujourd'hui une application mobile de sevrage tabagique éponyme, validée et recommandée par l'OMS. Avec son approche scientifique et ludique, Kwit se positionne comme un leader mondial de sa catégorie avec près de 4 millions de patients accompagnés, et collabore avec des mutuelles santé et des laboratoires pharmaceutiques pour améliorer les parcours patients. Depuis décembre 2022, Kwit propose également Sobero, une thérapie digitale qui s'adresse aux personnes souhaitant contrôler, réduire ou stopper leur consommation d'alcool.

<https://kwit.app/fr>  
<https://fr.sobero.app>

## Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) : une approche holistique du sevrage tabagique

Contrairement aux méthodes axées uniquement sur la dépendance physique, les TCC ciblent les aspects psychologiques de l'addiction. Elles aident à identifier les déclencheurs émotionnels et à développer des stratégies pour les gérer. Les TCC remettent en question les croyances erronées liées au tabagisme et proposent des techniques de régulation émotionnelle. Enfin, elles utilisent des incitatifs pour renforcer les comportements positifs, offrant une voie plus complète et personnalisée vers un sevrage réussi.



**Kwit**



**Sobero**



# La Thérapie d'exposition par la Réalité Virtuelle dans la prise en charge des addictions

Par Nicolas Cabé,  
maître de conférence en addictologie et en psychiatrie  
au CHU de Caen



La thérapie par exposition n'est pas nouvelle en addictologie. Son essence réside dans la modification de l'association entre un stimulus lié à l'addiction et le comportement addictif. Ce comportement est souvent déclenché par un « craving » ou un désir irrésistible de consommer.

Le craving, identifié comme l'un des principaux symptômes de l'addiction, se manifeste souvent subitement, même si son déclencheur provient de stimuli environnementaux. La thérapie d'exposition traditionnelle expose donc le patient à ces stimuli, en présence d'un thérapeute, de façon répétitive et sans la présence de renforçateurs (réalisation du comportement addictif).

Avec l'avènement de la réalité virtuelle, cette forme de thérapie a gagné en profondeur et en efficacité. Alors que les modalités d'exposition étaient auparavant limitées à l'imagination ou à des jeux de rôle, la réalité virtuelle offre une immersion plus réaliste et intense tout en étant standardisée. Elle permet un contrôle précis des stimuli, tout en garantissant la présence d'un thérapeute pour accompagner le patient lors de la séance. La réalité virtuelle offre donc une sécurité et une supervision constantes.

## Le développement d'applications de réalité virtuelle en addictologie : une collaboration dynamique

L'utilisation de la réalité virtuelle en addictologie nécessite une collaboration étroite entre les spécialistes de la santé mentale et les concepteurs de logiciels. Bien que certains environnements préexistants aient été adaptés à des fins thérapeutiques, le besoin de créer des scénarios spécifiques pour traiter les addictions s'est rapidement fait sentir. Ces adaptations ont été possibles grâce à une communication bidirectionnelle avec les

développeurs de logiciels. Les patients sont eux aussi sollicités. Ils évaluent qualitativement les nouveaux environnements virtuels afin de perfectionner les outils et d'adapter leur utilisation (en position debout ou assise, 3D ou vidéos 360°, etc).

De même, il est crucial que les équipes de soins soient elles-mêmes exposées à la TERV (Thérapie d'Exposition par la Réalité Virtuelle). Cela crée une forme de connivence et de compréhension mutuelles, offrant un point de départ commun nécessaire au travail thérapeutique ultérieur.

## Utilisation préférentielle de la réalité virtuelle en addictologie

### • Quand ne pas l'utiliser :

Durant la phase de sevrage, la thérapie d'exposition via la réalité virtuelle n'est pas recommandée car le patient est déjà suffisamment en difficulté. La réalité virtuelle peut toutefois être utilisée à des fins de relaxation, qui s'avère utile en cours de sevrage.

### • Quand l'utiliser :

Il faut d'abord s'assurer du consentement du patient, puis l'introduire progressivement à l'outil en commençant par des scènes moins réalistes, afin d'éviter le cybermalaise.

Par la suite, la réalité virtuelle s'avère particulièrement adaptée après la phase initiale de traitement, lors des étapes de psychoéducation, d'éducation thérapeutique et de prévention de la rechute. Elle permet d'illustrer les difficultés du patient et d'établir des liens entre les situations simulées en réalité virtuelle et les expériences vécues dans la réalité.

## Évolution future de la TERV en addictologie

### • Amélioration continue de l'outil

Il est nécessaire de perfectionner la qualité de la stimulation en améliorant la qualité des images et en développant des scénarios toujours plus efficaces. La collaboration avec les patients est essentielle pour identifier les situations les plus pertinentes.

### • Approche multi-sensorielle

L'ajout d'autres sens est crucial, car les comportements de certains patients sont déclenchés par des stimuli auditifs ou olfactifs.

### • Immersion complète en réalité virtuelle

L'évolution pourrait aller vers des salles d'immersion totale en réalité virtuelle, comme le CIREVE à Caen, offrant une expérience 3D à taille humaine.

### • Utilisation de la réalité augmentée

L'outil pourrait reproduire l'environnement réel du patient, pour lui permettre de travailler dans des contextes et espaces spécifiques, comme son domicile.

En conclusion, si les thérapies d'exposition sont bien établies et validées depuis longtemps en addictologie, le défi consiste à valider la modalité d'exposition via la réalité virtuelle. Une question clé est par exemple de déterminer si l'utilisation de la réalité virtuelle peut avoir un impact durable sur les consommations. A ce titre, des études sont en cours qui visent à mieux comprendre le craving : ses déclencheurs, ses liens avec des signes physiologiques comme la tension artérielle, ou encore son association avec l'anxiété ou la dépression.

Enfin, un point d'attention éthique est nécessaire pour éviter des dérives marketing telles que le placement de produits dans l'environnement virtuel, ce qui pourrait influencer négativement les patients.



L'expression « addiction au travail » recèle une dualité sémantique intrigante. D'une part, elle peut désigner la présence de comportements addictifs sur le lieu de travail, tels que la consommation de substances. D'autre part, elle peut signifier un engagement compulsif envers le travail lui-même, dans lequel la personne est accaparée par son activité professionnelle au point de développer une dépendance. Cette double acception nous invite à examiner l'addiction sous deux angles distincts mais interconnectés, reflétant à la fois les défis environnementaux au sein de l'espace de travail et les aspects comportementaux personnels de l'individu.

# Conduites addictives en milieu professionnel

Par le Docteur Vinh Ngo,  
médecin du travail & Directeur général du CIAMT,  
centre de santé au travail francilien

Le traitement des comportements addictifs dans le milieu de l'entreprise est essentiel pour deux raisons : c'est un risque professionnel, en même temps qu'une question de bien-être des collaborateurs. Or ni les pouvoirs publics, ni la société civile ne sont parvenus à fournir de solutions adéquates, pas plus en matière de prévention que de répression. La conséquence de cette défaillance est que **la responsabilité qui pèse sur les entreprises en la matière est toujours plus lourde**, et les défis auxquels elles doivent faire face sont toujours plus grands.

Certains secteurs professionnels sont plus à risque. Sont particulièrement concernés le BTP, la sécurité, l'hôtellerie ou les métiers liés à la conduite. C'est pourquoi la prévention des addictions y est essentielle, à l'image du BTP et du médical, deux secteurs qui se distinguent par une approche proactive et volontariste en la matière.

Les services de prévention et de santé au travail ont par exemple ajouté des modules de sensibilisation à leurs programmes, animés par des médecins du travail et des équipes pluridisciplinaires, incluant infirmiers et experts en risques professionnels. Mais les stratégies de prévention en entreprise sont un impératif plus global. Pour lutter efficacement contre les addictions, c'est tout un ensemble de mesures qui doit être déployé.





- **Privilégier la prévention primaire** avant toute mesure répressive.
- **Intégrer la prévention dans les politiques d'entreprise** notamment via la mise en place du document unique (un outil réglementaire qui répertorie tous les risques professionnels, accompagné d'un plan d'action).
- **Évaluer l'efficacité des stratégies de prévention mises en place**, et les ajuster au besoin.
- **Dédramatiser et sensibiliser les collaborateurs**, à tous les niveaux hiérarchiques.
- **Reconnaître les addictions comme des maladies et des pathologies** nécessitant un traitement.
- **Définir des sanctions claires.**

Bien que des avancées soient observées dans certains de ces domaines, des défis persistent. La sensibilisation et la prévention sont encore insuffisantes dans certaines entreprises, en particulier les TPE.

Dans ce contexte, **l'innovation peut contribuer efficacement à l'effort de prévention.** Les entreprises peuvent s'appuyer sur des technologies comme l'intelligence artificielle, les plateformes digitales, des programmes de e-learning ou encore des applications conçues par des start-ups de la e-santé. **Ces solutions numériques innovantes peuvent compléter l'arsenal de mesures existant et ainsi aider à renforcer les politiques de prévention.**

Les entreprises sont souvent pointées du doigt en raison des risques psychosociaux. La responsabilité que l'Etat fait peser sur elles est croissante. Pourtant, elles n'ont d'autre choix que de protéger leurs employés par la prévention, la sensibilisation et l'action. Pour ce faire elles doivent adopter et promouvoir une vision globale de la santé, reconnaître les enjeux liés à la santé mentale, et collaborer avec des experts en prévention.



# Le point sur l'addiction au travail ou « workaholisme »

Par Louise Pereira,  
psychologue du travail et psychologue référente  
chez moka.care

## Une réalité méconnue

L'addiction au travail, également connue sous le nom d'ergomanie, est un phénomène méconnu qui se caractérise par un comportement compulsif envers l'activité professionnelle. Il repose sur deux composantes majeures : une **dimension comportementale**, marquée par des heures de travail excessives, et une **dimension psychologique**, se manifestant par une logique compulsive, où le besoin de travailler vient d'une pulsion interne.

## Les impacts sur la vie personnelle

Les personnes concernées se retirent de leurs activités en dehors du travail. Elles focalisent toute reconnaissance et réalisation sur leur vie professionnelle, ce qui les conduit souvent à un désengagement progressif de la sphère personnelle, familiale et sociale. Les conséquences se manifestent également sur le plan physique, émotionnel et cognitif avec des troubles du sommeil, une hypersensibilité émotionnelle, des difficultés de concentration et parfois des pensées suicidaires.

Depuis la pandémie, le passage au télétravail et l'usage intensif des technologies a généré un phénomène d'hyperconnexion. Le brouillage entre vie privée et vie professionnelle qui en a résulté a constitué chez certains un phénomène aggravant.

## Les risques pour la santé mentale

On observe un lien entre l'addiction au travail et des troubles psychiques tels que la dépression, le trouble d'anxiété généralisé, ou encore le trouble obsessionnel compulsif. Il est donc essentiel de favoriser la prise en charge de la personne concernée.

## **Le traitement : vers un équilibre sain**

Le traitement de l'addiction au travail commence par une consultation chez un professionnel de santé, par exemple le médecin généraliste, qui pourra orienter vers un professionnel de la santé mentale, psychiatre ou psychologue. La thérapie cognitive et comportementale (TCC) s'avère particulièrement efficace. Elle vise à comprendre comment le comportement addictif s'est développé, comment il persiste dans le temps, et comment mettre en place des comportements plus sains pour s'en libérer.

## **Le recours au numérique pour prévenir ce genre de troubles**

L'outil numérique peut fournir un soutien temporaire et permettre de sensibiliser aux comportements addictifs, et ainsi faciliter la prévention. Toutefois, le recours à un professionnel de santé demeure essentiel pour un traitement efficace sur le long terme.

## **Sensibilisation en milieu professionnel**

L'addiction au travail reste un sujet tabou en entreprise en raison de la culture de la performance qui y règne. Pour sensibiliser les collaborateurs, il est essentiel d'aborder la question des risques psychosociaux et d'introduire la notion d'addiction au travail. De plus, la formation des managers pour repérer ce comportement et y être attentifs s'avère cruciale.



# Solutions numériques de santé mentale au travail adhérentes à MentalTech



Fondée par Jérôme Crest et Imad Wakidi en 2020, Holivia redéfinit la prévention des risques psychosociaux (RPS) en entreprise. Contrairement aux méthodes traditionnelles ciblant 1% des cas les plus sévères, Holivia embrasse 99% des tensions quotidiennes. L'expérience repose d'une part sur un accompagnement par des experts psychologues, et d'autre part sur des programmes de self-care pour sensibiliser, lever les barrières et favoriser le premier pas vers l'accompagnement.

<https://www.holivia.fr/>



LISL UP, 1<sup>ère</sup> solution globale de prévention de la santé mentale et des RPS pour les entreprises et leurs salariés. Elle a été développée par plus de 25 experts en santé, pour offrir le meilleur de chaque discipline.

L'objectif : proposer aux salariés un soutien face à leurs difficultés professionnelles ou personnelles (gestion des émotions, périodes difficiles, communication, etc.), en toute autonomie et de façon confidentielle. L'application propose des parcours personnalisés d'auto-coaching multidisciplinaires (neurosciences, TCC, corps, etc) et des services de soutien, comme un chat sans RDV avec un thérapeute, pour un coup de pouce immédiat, ou l'accès à des consultations payantes, pour un suivi sur la durée.

<https://app.lislup.com>

## MOKA.CARE

Créé par deux entrepreneurs, Pierre-Etienne Bidon et Guillaume d'Ayguesvives, moka.care est une aventure collective partagée par des personnes qui ont à cœur d'accompagner les entreprises et leurs équipes sur tous les enjeux de santé mentale.

Lorsqu'il est question de santé mentale, une chose est sûre : nous sommes démunis. En tant qu'employé, il est souvent difficile de se confier auprès de ses collègues ou de son manager. Le sujet reste tabou et nous craignons d'être jugés.

Si les entreprises souhaitent agir pour soutenir le mental de leurs équipes, elles ne sont pas toujours légitimes ou formées pour y parvenir. En créant moka.care, nous souhaitons offrir une réponse humaine, sur-mesure et confidentielle pour prendre soin de sa santé mentale.

<https://www.moka.care/>



Depuis 2017, Tricky, jeune entreprise universitaire, développe son expertise pour attirer les populations, mobiliser les organisations et faire évoluer les comportements individuels et collectifs vers la prévention des risques.

Dans le prolongement des travaux de thèse du Dr Labrosse, Gamification en santé (INSERM, Public Health Bordeaux), Tricky conçoit et déploie des solutions de prévention immersives qui consistent à placer les messages de prévention dans des expériences attractives, ludiques et impliquantes pour les bénéficiaires. A travers cette approche, l'objectif est de générer des prises de consciences et d'engager des changements de comportement vertueux en santé afin de diminuer l'apparition de pathologies.

Toutes les solutions sont co-construites avec des acteurs de terrain tels que les CARSAT, ARS, ou encore des Services de Prévention et de Santé au Travail sous la forme de Serious Game digital, Escape Room Santé ou encore de plateaux de jeu.

<https://tricky.fr/>

# Solutions de santé psychologique au travail partenaires de MentalTech



Stimulus Care Services est un Programme complet d'Assistance aux Employé·es (PAE) destiné à mieux concilier vie professionnelle et vie personnelle. Conçu par Stimulus, filiale du groupe Human & Work, il est organisé autour de cinq services :

- Un soutien psychologique à distance accessible 7j/7 et 24h/24 par téléphone, tchat, mail ou visio depuis un site web dédié ou l'application mobile.
- Des consultations psychologiques en face-à-face grâce à un réseau de près de 2 000 psychologues libéraux partout en France métropolitaine et outre-mer.
- Un accompagnement social sur les sujets de logement, de malendettement, d'aidant familial, de handicap, de retraite, etc.
- De l'information juridique afin de mieux gérer les difficultés du quotidien.

Un espace de ressources digitales permettant de prendre rendez-vous avec les professionnel·les, d'accéder à des contenus inédits, à des auto-questionnaires et à des webinaires lives pour s'informer sur sa santé et sa qualité de vie : accessible depuis la plateforme [www.stimulus-care-services.com](http://www.stimulus-care-services.com) ou depuis l'application mobile dédiée.

<https://www.stimulus-conseil.com/>

Une solution innovante !

Par un accompagnement **individualisé** (pro ou perso), au service du développement des collaborateurs, au sein d'un **collectif**, en **inter-entreprises**.

La solution propose des parcours de 4 séances sur des thématiques professionnelles ou personnelles, dans 2 dynamiques d'accompagnement en fonction de l'état émotionnel :

- **la parole en groupe**, pour soulager les émotions et retrouver un équilibre et de l'engagement,
- **le coaching** en groupe, pour se développer et atteindre ses objectifs.

Les participants sont accompagnés par des professionnels certifiés (psychothérapeutes, coachs). Nos espaces sont sécurisés et confidentiels, toutes les données sont anonymisées. Les groupes vont jusqu'à 4 personnes en inter-entreprises.

L'entreprise a un tableau de bord, mesurant la satisfaction et l'impact des parcours.

100% de recommandations !

[www.wetalk.life](http://www.wetalk.life)

# Utilisation des outils numériques en Addictologie : la vision du Patient Expert

Par Nicolas Dalibard,  
patient expert enseignant en addictologie,  
formé à l'APHP et Président de l'Association  
des Patients Experts en Addictologie



## Le Patient Expert en addictologie : rôle et responsabilité

Le patient expert est un pair-aidant qui utilise son vécu de la maladie (savoir expérientiel) et ses connaissances théoriques en addictologie acquises au cours de sa formation pour offrir soutien et guidance à d'autres patients, collaborer avec les équipes soignantes au sein des unités de soin. Il participe à des programmes d'enseignement et de recherche, et représente les usagers auprès des instances de santé.

## Les Patients Experts contre la stigmatisation autour des addictions

Leur contribution ne se limite pas à la visite de patients ou à l'animation de groupe de parole. Ils s'impliquent dans la formation des personnels soignants. Par cette intégration, le monde médical s'ouvre à une meilleure compréhension de la maladie et à des échanges plus humains.

Des patients-experts prennent la parole dans les médias, d'autres prennent la plume pour témoigner par le livre, d'autres encore témoignent dans des entreprises. Nous encourageons toutes ces initiatives qui permettent de libérer la parole sur ce sujet tabou.

Libérer la parole, créer les conditions pour que les malades puissent s'exprimer. C'est tout l'enjeu autour de cette maladie car « le silence tue plus que les produits ». Par le partage de leur vécu, ils contribuent à faire changer les représentations sur cette maladie.



## Le potentiel du numérique dans la lutte contre les addictions

Le numérique doit jouer un rôle dans la prévention et le traitement des troubles addictifs. Il pourrait même devenir central à l'avenir compte tenu des évolutions technologiques et de l'importance de ces outils dans la vie des jeunes générations.

Comme alternative partielle ou en complément des parcours de soins classiques, le numérique offre déjà de l'information, des tests pour s'auto-évaluer, des espaces de parole et de rencontre, des ressources d'aide...

Le numérique permet aussi d'abolir les contraintes de temps et d'espace. Il est parfois difficile d'obtenir un rendez-vous rapidement avec un addictologue, un psychologue ou un psychiatre, et les déserts médicaux sont une réalité pour de nombreux malades.

L'addiction est une maladie de la honte, du tabou. Nombreux sont ceux qui vivent avec leur maladie et taisent leurs difficultés. Par l'anonymat qu'il propose, le numérique rend possible une première rencontre entre le malade et sa maladie. Lever le voile du déni est essentiel et tout ce qui œuvrera en ce sens sera une aubaine. Il peut se passer des années entre la prise de conscience et la décision d'agir et le numérique peut contribuer à raccourcir ce délai en offrant un soutien quotidien, en maintenant le malade dans une conversation avec sa maladie, en l'aidant à travailler sur ses propres ressources et sa motivation, en lui proposant des solutions adaptées. Du groupe de parole virtuel du type Whatsapp aux promesses du metavers, tout un chacun pourrait trouver, via le numérique, les outils de prévention et les solutions d'accompagnement dont il a besoin afin de prévenir la rechute.



## **Des enjeux de confiance et de responsabilité à ne pas sous-estimer**

La question de la confiance et de la bienveillance est au cœur du soin en addictologie. Ce fragile équilibre doit être pris en compte dans la conception des outils. Les solutions proposées pourraient être certifiées par une autorité faisant référence. On voit fleurir sur les réseaux sociaux trop de soi-disant coachs ou thérapeutes aux compétences douteuses. En matière d'addictologie ou même globalement de santé, les enjeux sont trop grands.

De même, il faudra réfléchir à ce que peut proposer une application en cas de crise, lorsque le patient est dans une situation de détresse, avec des risques immédiats pour sa santé.

En lien avec les équipes soignantes, les patients-experts peuvent bénéficier de soutien psychologique et de supervision dans leur pratique. Il serait intéressant que les développeurs incluent dans les outils des ressources dédiées aux patients experts qui leur permettent d'échanger sur leurs pratiques et d'évoquer d'éventuelles difficultés rencontrées.

La rencontre entre les patients-experts et le potentiel du numérique offre de belles promesses de solutions innovantes ouvrant la voie à une prise en charge encore plus holistique et certainement bénéfique pour le patient. Cette évolution doit s'accompagner d'une réflexion en profondeur sur les rôles et les responsabilités des différents acteurs et en particulier sur la responsabilité des éditeurs et propriétaires des sites ou des applications.

# Contact

## **Pour rejoindre l'association MentalTech :**

Veillez compléter le formulaire de demande d'adhésion à la section « Nous rejoindre » sur le site [www.mentaltech.fr](http://www.mentaltech.fr)

**Pour nous contacter :**  
[contact@mentaltech.fr](mailto:contact@mentaltech.fr)

## **Contact Presse :**

Agence Léon

Lucile BÉGUIN-LEMOINE  
[lucile@agence-leon.fr](mailto:lucile@agence-leon.fr)  
06 85 18 30 90

Amandine TAUZIN  
[amandine@agence-leon.fr](mailto:amandine@agence-leon.fr)  
06 83 88 82 55





# MentalTech

[www.mentaltech.fr](http://www.mentaltech.fr)

Novembre 2023