COMMUNIQUE DE PRESSE

Covidout.fr

Vient de sortir : un outil en ligne gratuit pour aider à préserver notre santé mentale et développer nos capacités d'adaptation face à la crise engendrée par le Covid-19, conçu par des soignants et des chercheurs.

Dans le contexte du Covid-19 qui bouscule nos vies, nos habitudes, nos relations sociales et notre santé y compris mentale, il ne suffit pas de communiquer : il faut aider les citoyens.nes à y faire face. Une équipe de professionnels de la santé, de chercheurs et d'experts ont ainsi développé Covidout.fr qui fournit des ressources concrètes et personnalisées pour aider à maintenir un équilibre de vie dans la situation exceptionnelle que nous vivons, et ses évolutions à venir.

L'objectif de Covidout.fr est d'aider les personnes en souffrance psychique passagère ou chronique à trouver des stratégies d'adaptation à moyen et long terme pour mieux vivre la crise dans ses différentes dimensions, sanitaire, psychologique, sociale et économique, dans un contexte de grande incertitude.

Covidout.fr propose des outils pour évaluer au quotidien son humeur et explorer différentes sphères (sommeil, nutrition, émotions…) et visualiser leurs évolutions au moyen de graphiques. L'objectif est de mieux comprendre et mieux gérer ses rythmes et ses comportements.

Selon les besoins des utilisateurs, des vidéos et des conseils concrets sont présentés autour de thèmes clés : sommeil, nutrition, respiration, sexualité, gestion du stress et des conflits, psychologie, ergothérapie, gestes sanitaires, psychiatrie, etc. Des programmes d'entrainement sont aussi proposés : activité sportive, méditation, art-thérapie.

Covidout.fr est aussi un espace participatif qui s'enrichira au fur et à mesure que l'actualité évolue. De nouveaux domaines d'expertise et outils pédagogiques seront proposés pour répondre précisément à de nouvelles problématiques survenant lors des différentes évolutions de la crise.

C'est aussi l'opportunité à ceux qui le souhaitent de contribuer à la recherche en participant à des études visant à mieux comprendre les mécanismes d'adaptation à la crise.

Covidout.fr est le fruit de la coopération entre des chercheurs issus de laboratoires du CNRS et de l'INSERM, de l'Université Paris Est Créteil, et de l'Université de Genève. Il a bénéficié de la contribution bénévole d'un grand nombre d'experts issus des milieux académiques français et helvétiques, et du secteur privé et associatif. Le projet a bénéficié du soutien de deux fondations privées genevoises (Fondation Fondamental Suisse et Fondation Campus Biotech), et du Congrès Français de Psychiatrie.

Il a été développé en étroit partenariat avec l'Institut Adaptation et son directeur Christian Clot. Covidout.fr s'articule ainsi au projet Covadapt, une étude observationnelle longitudinale et de conception de solutions d'adaptation pour la population générale (https://adaptation-institute.com/2020/03/23/covadapt-etude/), là où Covidout.fr se centre sur la dimension interventionnelle. Les deux projets partagent un noyau commun de chercheurs.

27/04/2020

Coordination, conception, réalisation :

- *Luc Mallet, professeur de psychiatrie, Université Paris-Est Créteil, CHU Henri Mondor ; Institut du Cerveau (ICM) ; Institut de Santé Globale & Département de Santé Mentale et Psychiatrie, Université de Genève. luc.mallet@inserm.fr*
- *Margot Morgiève, chercheuse en sciences sociales, CERMES3, CHU de Montpellier, ICM. margot.morgieve@cnrs.fr*
- *Swann Pichon, professeur de santé digitale, Haute Ecole de Santé & Université de Genève. swann.pichon@unige.ch*
- *Karim N'Diaye, ingénieur de recherche au CNRS, plateforme PRISME, Institut du Cerveau - ICM. karim.ndiaye@icm-institute.org*
- *Xavier Briffault, chercheur en sciences sociales au CNRS, CERMES3. xavier.briffault@cnrs.fr*

27/04/2020