Communiqué de presse
Paris, le 18 novembre 2026

L'Assurance Maladie lance *Mon journal mental*, une application pour prendre soin de sa santé psychique au quotidien

Engagée dans la déstigmatisation des troubles psychiques et dans la promotion du dispositif d'accompagnement psychologique Mon soutien psy, l'Assurance Maladie complète son offre de service avec l'application *Mon journal mental* (anciennement *Jardin mental*). Cet outil permet d'aider à mieux comprendre sa santé mentale et à identifier ses propres leviers de bien-être. **Sans frais, anonyme et sécurisée** (informations personnelles stockées sur le téléphone uniquement), cette application est disponible sur Google Play et l'Apple Store.

Créée par la Docteure Lya Pedron avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé d'Île-de-France et de la Fabrique Numérique des ministères sociaux, l'application a initialement été développée comme un outil d'auto-observation à destination de patients déjà suivis, afin de faciliter le partage d'informations avec les professionnels de santé.

***Mon journal mental* entre aujourd'hui dans une nouvelle phase en s'adressant à une diversité de profils élargie** : que l'on soit accompagné ou pas par un professionnel, que l'on vive un moment difficile ou que l'on souhaite simplement prendre soin de son bien-être psychique, l'application offre un espace adapté à chacun, pour évaluer son état mental, suivre son évolution et adopter des gestes concrets en faveur de son équilibre. Parce que l'entourage des personnes confrontées à des troubles psychiques est souvent en quête de repères, l'application leur est également destinée ; elle offre des clés pour mieux appréhender ce que vit leur proche.

Avec le soutien de l'Assurance Maladie, *Mon journal mental* poursuit ainsi son engagement auprès des utilisateurs historiques tout en s'ouvrant à un public plus diversifié.

Ne se substituant ni à un diagnostic ni à une prise en charge médicale ou psychologique, l'application donne accès aux numéros d'urgence et à des lignes d'écoutes et de soutien ainsi qu'aux annuaires Mon soutien psy et Santé psy étudiant.



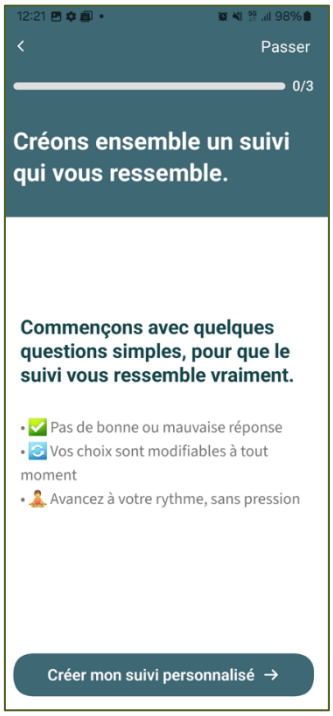
Une application repensée pour toucher un public plus large

À l'origine destiné aux patients déjà suivis, *Mon journal mental* évolue pour s'adresser à **tous ceux qui souhaitent prendre soin de leur santé mentale**, qu'ils soient en difficulté ponctuelle, en réflexion sur leur bien-être, ou simplement en quête d'outils pour mieux se connaître. L'application concerne ainsi notamment :

- **les personnes souhaitant explorer leurs émotions** ;
- **celles en situation de mal-être, de stress ou d'anxiété**, avec ou sans prise en charge thérapeutique ;
- **les proches de personnes concernées par des troubles psychiques,** pour mieux les comprendre et les accompagner ;
- **les professionnels de santé et les psychologues**, qui peuvent proposer l'application à leurs patients/consultants comme un outil complémentaire entre deux consultations ou séances.

Concernant les jeunes de moins de 15 ans, l'utilisation de l'application est recommandée avec l'accompagnement d'un adulte.

Pour répondre aux besoins variés de ses utilisateurs, *Mon journal mental* propose une palette de **fonctionnalités à la fois pratiques et modulables**. L'application permet notamment de :



- **suivre son état mental** au quotidien grâce à des indicateurs et des objectifs totalement personnalisables (humeur, sommeil, émotions, anxiété, énergie, comportements ou symptômes, etc.). Il est possible de paramétrer un rappel quotidien pour renseigner ses données : par exemple tous les jours à 18h ;
- **identifier les facteurs influençant son bien-être** en notant les événements marquants et ses pensées ;
- **visualiser l'évolution de ses symptômes dans le temps**, pour repérer des tendances ou des améliorations ;
- **suivre sa prise de traitement** (molécule prescrite, dosage, fréquence de consommation, médicament à prendre en cas de besoin - comme un anxiolytique en situation de stress intense ponctuel par exemple -, et leurs effets, le cas échéant ;
- **télécharger ses données sous forme de PDF pour les partager** avec un professionnel de santé ou un psychologue, enrichissant ainsi les échanges en consultation/séance ;
- **accéder à une bibliothèque d'informations fiables sur la santé mentale**, validées par un comité scientifique et éditorial composé de psychiatres, psychologues, associations de patients et institutions comme Psycom ou le ministère de la Santé :

✓ La santé mentale c'est quoi ?
✓ Repérer les signes de mal-être (enfants, parents, travail, stress…).
✓ Des petits pas pour son équilibre mental (alimentation, activités, isolement, sommeil…).
✓ Mieux comprendre les troubles psychiques (zoom sur les troubles…).
✓ Agir et chercher de l'aide, sans honte (professionnels, pair-aidance, crise suicidaire…).

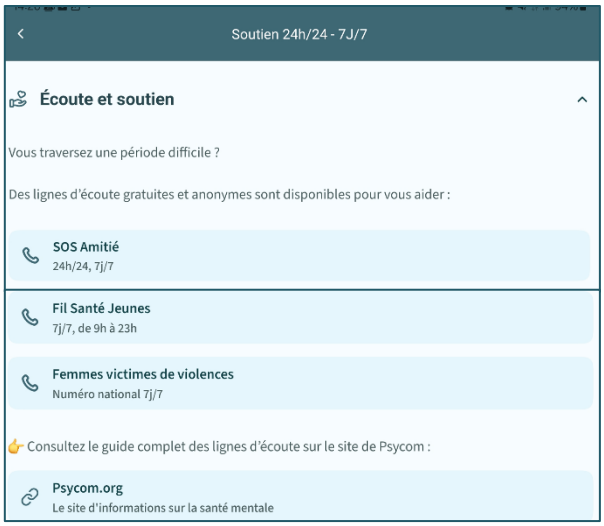


L'application *Mon journal mental* va encore plus loin en associant des fonctionnalités d'**exploration des données** et des **solutions pratiques** pour agir au quotidien :

Grâce à la rubrique « **Analyser** » le patient a la possibilité de croiser jusqu'à 3 indicateurs pour identifier des corrélations et leur impact sur l'état de sa santé mentale (exemple : prise du médicament + sommeil + humeur).

La rubrique « **Agir** » propose une véritable boîte à outils avec **66 ressources pratiques**, allant de la **relaxation musculaire** au **journal du sommeil**, en passant par des **exercices pour s'ancrer dans le présent**, des **méthodes pour décrocher des pensées négatives**, un **journal de gratitude** ou encore **Respirelax, des exercices guidés de cohérence cardiaque**. Objectif : aider chacun à agir concrètement sur son bien-être mental au quotidien.

Pour garantir un accompagnement à tout moment, *Mon journal mental* affiche sur chaque écran un bouton d'accès à une rubrique de **soutien** accessible 24h/24 et 7j/7, regroupant des contacts essentiels : **la ligne d'écoute pour la prévention du suicide** (3114), **les numéros d'urgence** (15 et 114), **des lignes d'écoute spécialisées** (SOS Amitié, Fil santé jeune, Femmes victimes de violences).



Parce qu'il peut être difficile de savoir comment réagir **lorsque des idées suicidaires surviennent**, *Mon journal mental* permet de **remplir son plan de crise**. L'objectif est **d'anticiper les moments difficiles en identifiant à l'avance**, et lorsque l'on se sent suffisamment disponible, **les ressources et personnes pouvant aider à faire face à une situation de détresse**. L'utilisateur est ainsi invité à repérer les signes d'alerte, les actions capables de l'aider à s'apaiser, les proches et professionnels à solliciter, ainsi que les moyens de sécuriser son environnement.

Une application co-construite avec des utilisateurs et des experts
Le développement de *Mon journal mental* s'appuie sur un **dialogue régulier avec ses usagers** et une **collaboration étroite avec des experts en santé mentale**. Chaque fonctionnalité répond à un besoin identifié, avec pour objectif d'offrir des solutions **claires, adaptées et bienveillantes**.

Les engagements de l'Assurance Maladie

- **accessibilité** : l'application est téléchargeable sans frais sur Google Play et l'Apple Store ;
- **anonymat et sécurité :** aucune inscription n'est requise, les données personnelles restent stockées sur le téléphone de l'utilisateur, sans transmission ;
- **fiabilité des contenus** : toutes les ressources sont validées par un comité scientifique ;
- **complémentarité avec le suivi médical et/ou psychologique** : l'application est un outil d'appui, jamais un substitut aux professionnels.

Une campagne d'information pour faire connaître l'application

En vue de faire découvrir la version repensée, l'Assurance Maladie lance une **campagne de promotion** de *Mon journal mental* du **9 novembre au 31 décembre 2026**. Elle s'articule en deux séquences :

1. **Une période de visibilité du 9 novembre au 6 décembre** : des vidéos seront diffusées sur **M6+**, **Twitch** et **YouTube** pour toucher les 18-24 ans et les 25-49 ans.
2. **Une phase d'incitation au téléchargement du 9 novembre au 31 décembre** : des annonces ciblées sur un moteur de recherche permettront de **toucher les internautes recherchant des applications de bien-être ou de santé mentale**.

Un relai spécifique via les Délégués de l'Assurance Maladie sera également assuré auprès des **médecins généralistes** et des **psychologues** afin qu'ils puissent présenter l'application comme un outil complémentaire aux personnes qui les consultent.

À propos de l'Assurance Maladie
Depuis près de 80 ans, l'Assurance Maladie joue un rôle majeur au service de la solidarité nationale en assurant la gestion des branches Maladie et Accidents du travail et Maladies professionnelles du régime général de la Sécurité sociale. Afin de pouvoir protéger durablement la santé de chacun, à chaque étape de la vie, elle agit en proximité auprès de l'ensemble des acteurs, assurés, professionnels de santé, entreprises, institutionnels… et crée les conditions pour assurer collectivement la pérennité du système. Acteur pivot du système, elle œuvre au quotidien pour garantir l'accès universel aux droits et permettre l'accès aux soins, pour accompagner chaque assuré dans la préservation de sa santé et pour améliorer en permanence l'efficacité du système. Elle s'appuie pour cela sur l'expertise de ses plus de 80 000 collaborateurs, répartis sur l'ensemble du territoire au sein de la Caisse nationale et des 102 caisses primaires d'assurance maladie, des 16 directions régionales du Service médical, des quatre caisses générales de sécurité sociale (CGSS) et de la caisse de sécurité sociale (CSS) dans le cas de Mayotte, des 20 caisses d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat) et des 13 unions de gestion des établissements de caisse d'Assurance Maladie (Ugecam) qui partagent le même mot d'ordre au service de la santé de tous : AGIR ENSEMBLE

Contacts presse :
Assurance Maladie
presse.cnam@assurance-maladie.fr
Céline Robert-Tissot – 01 72 60 13 37

Retrouvez toute notre actualité sur **nos réseaux sociaux** :

Si vous souhaitez vérifier l'authenticité du communiqué de presse en pièce-jointe, il vous suffit de cliquer sur le site d'Augure ou sur le site de KeeeX et de glisser ou télécharger la pièce jointe. En retour, un message contenant une coche verte indiquera que le dit document a bien été déposé par le service de presse de la Caisse nationale de l'Assurance Maladie, confirmant ainsi son authenticité.

Dans le cas contraire, la coche est rouge.