

# GUIDE DES MEILLEURES PRATIQUES POUR SOUTENIR LA SÉLECTION DE RESSOURCES EN LIGNE DE SANTÉ MENTALE

Les professionnels scolaires de santé mentale ont peu de temps à consacrer à l'analyse de la documentation sur les meilleures pratiques de soutien en ligne de la santé mentale. Nous avons donc conçu ce guide infographique **pour soutenir la sélection de ressources en ligne de santé mentale destinées aux adolescents.**



## QU'EST-CE QUE LA CYBERSANTÉ MENTALE ?

La cybersanté mentale ne comprend pas que des programmes à fonction manuelle, mais aussi des **sites web**, des **guides infographiques interactifs**, des **applications mobiles** et des **interventions virtuelles**.

« En tant que psychologue scolaire, je trouve que ce guide m'aide à évaluer les ressources en ligne avec confiance et m'assure que ce que je recommande aux adolescents leur sera bénéfique. »

## COMMENT L'UTILISER ?



- ✓ Utilisez les **critères probants** pour soutenir votre choix de ressources en ligne de santé mentale. Idéalement, vous devriez cocher tous les critères essentiels avant de recommander une ressource. Les critères à valeur ajoutée sont facultatifs, mais ils servent à identifier une ressource de plus haute qualité.. Les questions incitatives vous guident et offrent des précisions sur ce que comporte chaque critère.
- ✓ En vous référant au **guide supplémentaire**, vous trouverez un échantillon de la manière d'appliquer ces critères essentiels et ceux à valeur ajoutée avec un exemple de ressource en ligne.



## COMMENT A-T-IL ÉTÉ CONÇU ?

Ce guide infographique est basé sur la documentation scientifique qui traite des ressources en ligne de santé mentale pour les adolescents. Pour en savoir plus, consultez la bibliographie : **[CLIQUEZ ICI](#)**

## COORDONNÉES

 [student.wellness@mcgill.ca](mailto:student.wellness@mcgill.ca)

 <http://dairheathresearchteam.mcgill.ca>



**Donnez-nous votre avis sur cette ressource !**





# LISTE DES MEILLEURES PRATIQUES – CRITÈRES CLÉS

## INTERACTIF



- Permet-il à l'utilisateur d'interagir avec l'information fournie (p. ex., avec des jeux-questionnaires, des vidéos, de l'audio, etc.) ?

## VISUELLEMENT ATTRAYANT



- L'information est-elle présentée d'une manière créative et captivante qui maintient l'intérêt des élèves ?

## INCLUSION



- Les images offrent-elles des représentations diverses de la race, du genre, des habiletés ou handicaps, etc. ?
- Les images évitent-elles de renforcer les stéréotypes ? (p. ex., tristes/déprimées pour les femmes ; colériques/problèmes extériorisés pour les hommes)

## RESSOURCE FACILE À NAVIGUER/UTILISER



- La navigation est-elle bien conçue et facile à utiliser ?
- Peut-on trouver de l'information aisément (p. ex., on n'a pas à cliquer à répétition pour dénicher l'information) ?

## ACCESSIBLE À DIVERS TYPES D'APPRENANTS



- La ressource offre-t-elle l'information dans une variété de formats (p. ex., audio, visuel) pour impliquer les élèves et répondre à leurs préférences en matière d'apprentissage ?

## ACCÈS UNIVERSEL



- La ressource est-elle gratuite ou peu coûteuse ? Doit-on s'abonner pour avoir un accès complet ?
- Peut-on y accéder sur différentes plateformes (p. ex., ordinateur, tablette, portable – IOS ou Android) ?

## ADAPTÉ AU NIVEAU DE DÉVELOPPEMENT



- L'information est-elle présentée simplement (p. ex., est-elle trop technique ou remplie de jargon) ?
- Le texte est-il concis ?
- Le ton respecte-t-il les adolescents (c.-à-d., est-il trop enfantin) ?

## SÉCURITÉ/CONFIDENTIALITÉ



- Y a-t-il une politique de confidentialité claire (p. ex., la ressource suit les mesures appropriées pour la sécurité, la confidentialité et la protection de la vie privée en ligne) ?
- L'interface est-elle discrète (p. ex., peut-on la cacher facilement sur un portable ou un ordinateur) ?

## BASÉ SUR DES DONNÉES PROBANTES



- Les données probantes mentionnées sont-elles citées ou disponibles dans la ressource ?



# LISTE DES MEILLEURES PRATIQUES- CRITÈRES DE VALEURS AJOUTÉES

## SUIVI DU PROFESSIONNEL EN SANTÉ MENTALE



- La ressource donne-t-elle la possibilité d'interagir avec un professionnel en santé mentale ou de dresser un profil d'activités à lui soumettre ?
- Le professionnel en santé mentale peut-il faire un suivi du progrès ou entamer une discussion ?

## INTERACTIONS SOCIALES



- La ressource est-elle munie d'une plateforme modérée où les élèves peuvent échanger avec des pairs qui font face aux mêmes défis ?

## AMPLEUR & NIVEAU DE DÉTAIL



- La ressource contient-elle des stratégies et du soutien pour une variété de difficultés que les adolescents peuvent éprouver en santé mentale ?
- Les renseignements fournis sont-ils suffisamment détaillés ?

## PERSONNALISATION



- Peut-on y créer un profil personnalisé ? Y choisir du contenu, des activités ou des ressources ?