



NEWDAWN

NOTE D'INTENTION

“En décembre 2015, 6,2 millions de « mobinautes » se sont rendus au moins une fois sur un site ou une application de santé, bien-être ou nutrition, selon les Médiamétries sur l'audience Internet mobile en France. Une fréquentation en hausse de près de 23 % par rapport à décembre 2014.”

Source: <http://www.leparisien.fr/high-tech/les-sites-ou-applications-sante-bien-etre-et-nutrition-en-progression-sur-mobile-15-02-2016-5550285.php>

Le bien-être est donc un enjeu commercial majeur dans l'industrie mobile, mais de manière plus générale cela est symptomatique d'une période où les personnes sont de plus en plus en proie au trouble. En France, sur une population âgée de 18 à 65 ans, 21% de ces personnes devront faire face à un trouble anxieux (plus généralement appelé crise d'angoisse). Cette situation troublante, voire handicapante, peut survenir lors de moments personnels ou professionnels compliqués. Certaines personnes dépassent ce moment seules et d'autres doivent être accompagnées par un thérapeute.

L'approche la plus efficace est celle de la thérapie comportementale et cognitive. Il s'agit d'accompagner le patient lors d'expositions prolongées, progressives et répétées. Pour cela, chaque semaine le thérapeute donne une série d'exercices à pratiquer. Chaque challenge fait l'objet d'une synthèse qui permet de revenir sur l'expérience et de dédramatiser la situation.

Il s'agit donc d'une méthode de désensibilisation.

C'est en prenant connaissance de cet enjeu majeur méconnu de notre société moderne que j'ai décidé de créer un compagnon de thérapie comportementale appelé NewDawn.

Ce dernier se présente comme “un bloc note digital de TCC” qui permet :

- D'avoir une vision globale de son programme grâce à un calendrier et des rappels.
- De choisir des exercices parmi des catégories prédéfinies ou bien de créer des challenges pour personnaliser sa progression selon les conseils du thérapeute.
- De garder une trace de nos progrès dans le temps grâce à un historique complet et dans l'espace avec la géolocalisation des exercices.
- De simplifier la relation avec le thérapeute grâce au partage de rapports, par exercice ou par période.
- De mieux faire face à une situation de crise avec des exercices de respiration.
- Et si l'utilisateur commence son chemin, il peut aussi trouver un thérapeute près de chez lui et entrer en contact avec lui.

Pour cela, une interface graphique accueillante adoucit l'expérience utilisateur. Le code couleur est celui du vert, associé à la nature et au bien-être. L'application évite tout vocabulaire médical ou négatif pour déculpabiliser le mobinaute.

L'application tire partie des technologies mobiles pour devenir un plus qu'un simple carnet de note (géolocalisation pour voir ses progrès et trouver un médecin, notification pour créer des rappels, partage des données avec son médecin, portabilité des données grâce à Firebase).

En anglais, New Dawn se traduit Nouvelle Horizon, l'application se propose donc d'accompagner l'utilisateur vers un chemin de vie apaisé.

Mathieu Janneau