

ÉCOLE DE L'INGÉNIERIE INFORMATIQUE

WORKSHOP

L'E-SANTÉ : LE NUMÉRIQUE AU SERVICE DE LA SANTÉ

Professeur :
PANTHOU BROCHARD

Groupe LABH
Axel Louaileche
LARGUET Lucas
PEREZ Baptiste
Hassan adouma

Table des matières

1	Introduction :	2
2	Problématique	2
3	Description du Contenu :	2
3.1	Questionnaire d'Évaluation du Bien-Être :	2
3.2	Missions du Jour :	4
3.3	Suggestions Personnalisées :	4
3.4	Efficacité du Questionnaire :	4
3.5	Importance des Missions Quotidiennes :	4
4	Images du Site Web	5
5	Impact et Bienfaits Potentiels :	8
6	Limites et Améliorations Potentielles :	8
6.1	Approfondissement des Recommandations :	8
6.2	Suivi à Long Terme :	8
6.3	Options d'Accompagnement Professionnel :	8
7	Méthodologie et Outils de Gestion de Projet	8
7.1	Méthodologie de Gestion de Projet	8
7.2	Outils Utilisés	9
7.3	Rôles de Chacun	9
8	Conclusion	9

1 Introduction :

Le site d'évaluation du bien-être a été conçu comme un outil pratique pour permettre aux utilisateurs de mieux comprendre et gérer leur santé mentale. Il est particulièrement adapté aux personnes qui ressentent des symptômes de stress ou de dépression, en leur offrant une plateforme simple pour évaluer leur état émotionnel et découvrir des moyens d'améliorer leur bien-être. Ce rapport vise à examiner en détail les différentes fonctionnalités du site, notamment le questionnaire d'évaluation et les missions quotidiennes, tout en identifiant les bénéfices et les domaines d'amélioration.

2 Problématique

Le bien-être mental est devenu une priorité de santé publique dans un monde de plus en plus connecté et numérique. De nombreuses études révèlent une augmentation significative des troubles de santé mentale, tels que le stress, l'anxiété et la dépression, particulièrement en raison des modes de vie modernes et du recours constant aux technologies. Cependant, l'accès aux soins de santé mentale reste limité dans de nombreuses régions, et le manque de sensibilisation et de moyens adaptés pour détecter et gérer ces troubles persiste.

Dans ce contexte, l'usage des technologies numériques peut-il constituer une solution pour combler les lacunes actuelles? Comment créer un outil accessible qui permette non seulement de détecter les premiers signes de détresse mentale, mais aussi d'accompagner les utilisateurs dans leur gestion quotidienne du stress et des émotions négatives?

Le principal défi est de fournir aux utilisateurs une plateforme fiable, simple d'utilisation, et personnalisée, capable de les aider à identifier leur état émotionnel et à leur offrir des solutions concrètes et adaptées. La mise en place d'un système numérique capable de recueillir des données de manière non intrusive et de proposer des recommandations pertinentes représente une avancée dans la gestion autonome de la santé mentale. Cependant, la question reste posée : dans quelle mesure ces outils peuvent-ils effectivement contribuer à une amélioration réelle et durable du bien-être des utilisateurs?

Cette problématique sous-tend la nécessité de créer un outil numérique qui, non seulement évalue l'état émotionnel de l'utilisateur, mais propose aussi des actions concrètes et adaptées à ses besoins, tout en assurant un suivi sur le long terme.

3 Description du Contenu :

3.1 Questionnaire d'Évaluation du Bien-Être :

Le site propose un questionnaire composé de 25 questions destinées à évaluer l'état émotionnel des utilisateurs. Les questions abordent divers aspects tels que :

- La fréquence des sentiments de tristesse ou de dépression. Le questionnaire évalue à quelle fréquence l'utilisateur ressent de la tristesse, de la fatigue émotionnelle ou des symptômes associés à la dépression.
- La capacité à se concentrer sur des tâches quotidiennes. Certaines questions s'intéressent à la capacité de l'utilisateur à rester concentré et à accomplir les tâches du quotidien sans se laisser distraire par des pensées négatives.

- La gestion des émotions et des pensées négatives. D'autres questions sont axées sur la manière dont l'utilisateur gère ses émotions, notamment face à des situations stressantes ou lors de périodes de grande anxiété.
- Sociabilité : Cette section vise à comprendre les interactions sociales de l'utilisateur et leur influence sur son bien-être mental. Les questions abordent les aspects suivants :
 - **Le confort dans les interactions sociales** : L'utilisateur est-il à l'aise dans ses interactions sociales, que ce soit en famille, entre amis ou dans des contextes plus formels (travail, groupes) ?
 - **Fréquence des contacts sociaux** : À quelle fréquence l'utilisateur entretient-il des relations sociales avec ses proches ou participe-t-il à des activités de groupe ? Est-il plutôt isolé ou actif socialement ?
 - **Qualité des relations interpersonnelles** : L'utilisateur perçoit-il ses relations comme positives et enrichissantes, ou fait-il face à des conflits, du stress ou des frustrations fréquentes dans ses interactions ?
 - **Capacité à exprimer ses émotions** : Est-ce que l'utilisateur se sent capable d'exprimer ses émotions et pensées avec les autres, ou a-t-il tendance à garder ses sentiments pour lui, ce qui pourrait accroître son stress ?
 - **Réseau de soutien social** : L'utilisateur dispose-t-il d'un réseau de soutien émotionnel (famille, amis, collègues) en cas de besoin, ou ressent-il de la solitude dans ses difficultés ?

Chaque question est accompagnée d'une échelle de réponse qui permet à l'utilisateur de sélectionner un niveau d'intensité ou de fréquence, allant de "Rarement" à "Toujours". Cette auto-évaluation fournit une image détaillée et personnalisée de l'état mental de chaque utilisateur.

3.2 Missions du Jour :

Une des fonctionnalités clés du site est la section "Missions du jour", qui propose des activités simples à réaliser pour améliorer l'état de bien-être des utilisateurs. Ces missions incluent :

- Faire une promenade de 30 minutes à l'extérieur. Une marche de 30 minutes à l'extérieur pour profiter de l'air frais et faire une pause dans la journée.
- Méditer pendant 10 minutes. Un exercice de méditation ou de pleine conscience de 10 minutes pour aider à calmer l'esprit et réduire le stress.
- Écrire cinq actions pour lesquelles l'utilisateur s'est dépassé. Encourager l'utilisateur à noter cinq réalisations ou moments de fierté personnelle, favorisant ainsi une vision plus positive de soi-même.
- Lire un chapitre d'un livre que l'on aime. Consacrer du temps à lire un livre apprécié, permettant de se détendre tout en nourrissant l'esprit.

Ces missions sont conçues pour être facilement réalisables, même avec un emploi du temps chargé. Leur objectif est de favoriser des habitudes positives qui, à terme, peuvent améliorer la santé mentale de l'utilisateur.

3.3 Suggestions Personnalisées :

Après avoir complété le questionnaire, les utilisateurs reçoivent des recommandations personnalisées basées sur leurs réponses. Cela peut inclure des conseils sur les missions à réaliser ou des actions à entreprendre pour mieux gérer le stress ou les émotions négatives. Une fois le questionnaire complété, le site propose des suggestions personnalisées. Ces recommandations sont ajustées en fonction des réponses fournies et peuvent inclure :

- Des conseils sur les missions du jour, recommandant des actions spécifiques qui correspondent aux besoins identifiés dans le questionnaire.
- Des stratégies pour gérer le stress ou les émotions négatives, telles que des techniques de respiration, de méditation, ou des activités créatives pour détourner l'attention des pensées anxieuses.

Ces suggestions offrent un accompagnement personnalisé, adapté aux ressentis et aux besoins de chaque utilisateur, renforçant ainsi l'efficacité du site.

3.4 Efficacité du Questionnaire :

Le questionnaire d'évaluation est un outil bien structuré, capable de détecter les signes précoces de dépression et de stress. En couvrant un large éventail de sentiments, il permet aux utilisateurs d'explorer des aspects variés de leur bien-être émotionnel. De plus, les résultats peuvent orienter les utilisateurs vers des solutions concrètes pour améliorer leur état mental, tout en fournissant une base solide pour des réflexions plus approfondies.

3.5 Importance des Missions Quotidiennes :

Les missions quotidiennes jouent un rôle essentiel dans l'amélioration du bien-être mental. Elles incitent les utilisateurs à adopter une attitude proactive face à leurs émotions en leur offrant des actions concrètes et réalisables. Par exemple, une activité aussi simple qu'une marche en plein air ou la rédaction d'une liste de moments de fierté peut avoir un effet bénéfique immédiat sur l'humeur. L'intégration de ces actions dans la routine quotidienne permet également de créer des habitudes saines à long terme.

4 Images du Site Web

Dans cette section, nous présentons quelques images représentatives de notre site web. Ces images illustrent les différentes fonctionnalités et l'interface utilisateur.

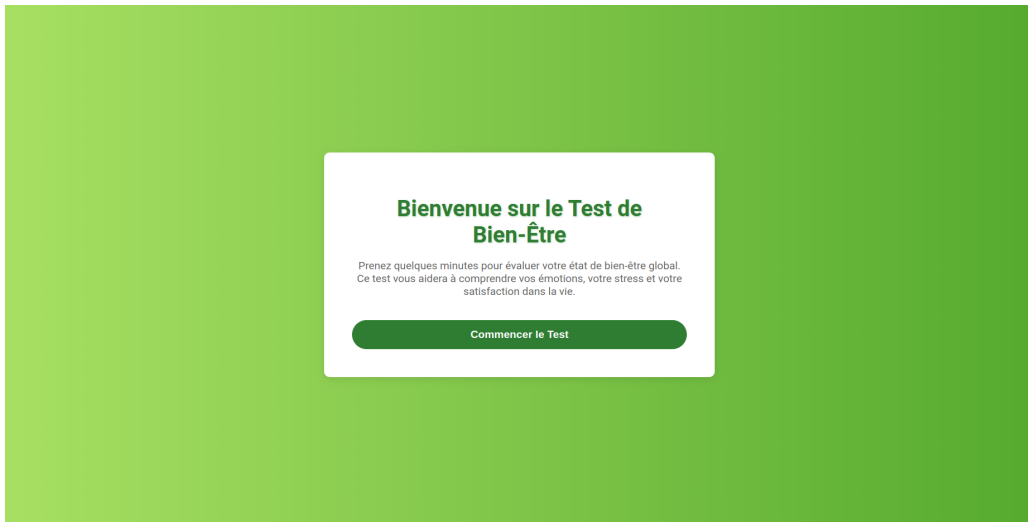


FIGURE 1 – Description de l'image 1.

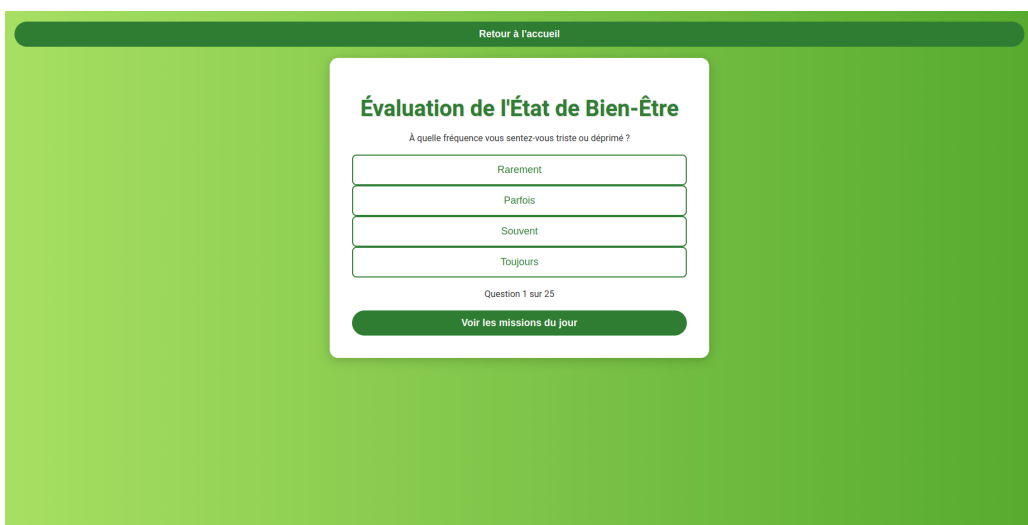


FIGURE 2 – Description de l'image 2.



FIGURE 3 – Description de l’image 3.

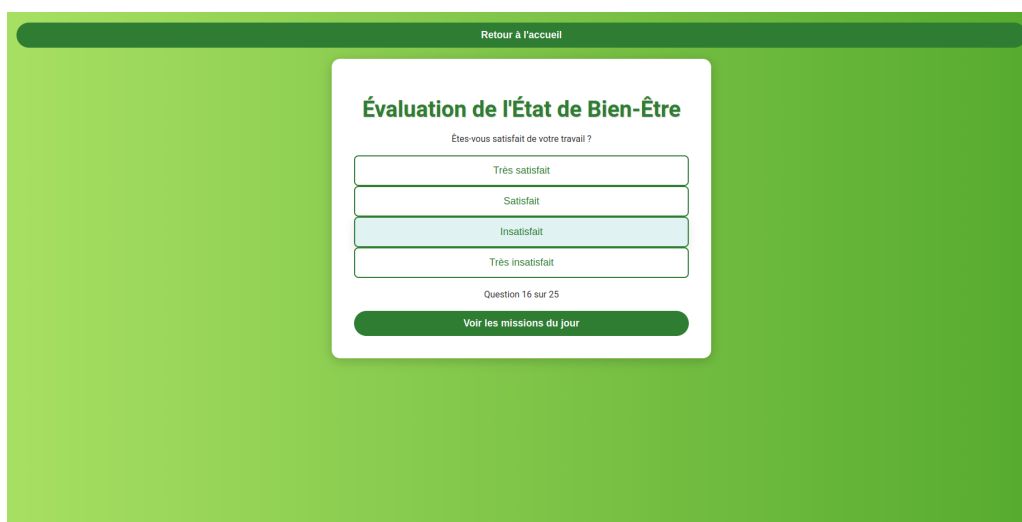


FIGURE 4 – Description de l’image 4.

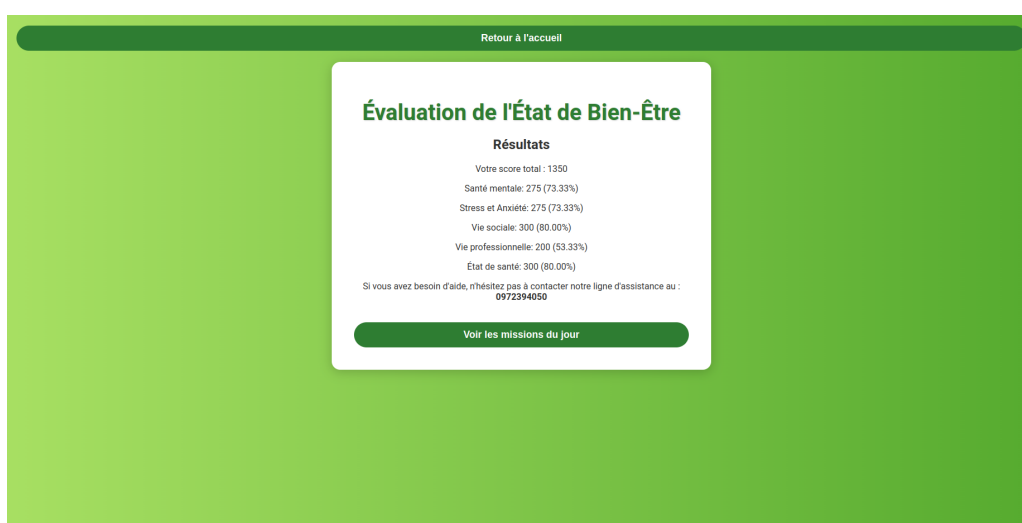


FIGURE 5 – Description de l’image 5.

Retour à l'accueil

Évaluation de l'État de Bien-Être

Avez-vous des amis proches ?

Oui, beaucoup
Quelques-uns
Peu
Aucun

Question 11 sur 25

Voir les missions du jour

FIGURE 6 – Description de l'image 6.

Retour à l'accueil

Évaluation de l'État de Bien-Être

Participez-vous à des activités sociales ?

Oui, souvent
Parfois
Rarement
Jamais

Question 12 sur 25

Voir les missions du jour

FIGURE 7 – Description de l'image 7.

Retour à l'accueil

Évaluation de l'État de Bien-Être

Ressez-vous de la solitude même en étant entouré ?

Rarement
Parfois
Souvent
Toujours

Question 13 sur 25

Voir les missions du jour

FIGURE 8 – Description de l'image 8.

Retour à l'accueil

Évaluation de l'État de Bien-Être

Faites-vous régulièrement de l'exercice physique ?

☐ Oui, régulièrement

☐ Parfois

☒ Rarement

☐ Jamais

Question 21 sur 25

Voir les missions du jour

FIGURE 9 – Description de l'image 9.

5 Impact et Bienfaits Potentiels :

Les missions quotidiennes sont cruciales car elles fournissent des actions concrètes et réalisables que les utilisateurs peuvent intégrer dans leur routine. Ces activités physiques, mentales et sociales visent à créer des habitudes positives et à améliorer la qualité de vie .

- Identifier rapidement leurs symptômes de dépression.
- Agir de manière proactive pour améliorer leur bien-être.
- Établir une routine quotidienne de soins personnels.

6 Limites et Améliorations Potentielles :

6.1 Approfondissement des Recommandations :

Le site propose des missions basiques et des recommandations générales. Cependant, il pourrait bénéficier de recommandations plus personnalisées, par exemple basées sur des algorithmes plus poussés, en fonction des réponses de l'utilisateur.

6.2 Suivi à Long Terme :

Un système de suivi à long terme permettrait de mesurer les progrès des utilisateurs. Le site pourrait inclure un journal quotidien pour suivre les changements d'humeur, les émotions et l'évolution des missions réalisées.

6.3 Options d'Accompagnement Professionnel :

Proposer une section de ressources professionnelles pour ceux qui ont besoin d'un soutien psychologique supplémentaire. Des informations sur comment consulter un psychologue ou utiliser des lignes d'assistance pourrait être utile pour les cas plus graves de dépression.

7 Méthodologie et Outils de Gestion de Projet

Dès le début du projet, nous avons travaillé en étroite collaboration pour clarifier les idées et définir les objectifs principaux. Cette phase de réflexion collective, marquée par une entraide constante, nous a permis d'avancer ensemble et de surmonter les défis plus efficacement. Grâce à cette dynamique de coopération, nous avons pu développer une vision claire et partagée du projet, ce qui a grandement facilité les étapes suivantes du développement et permis de progresser à un rythme soutenu malgré les contraintes de temps.

7.1 Méthodologie de Gestion de Projet

Pour la gestion de notre projet, nous avons adopté la méthodologie **Agile**, et plus spécifiquement le framework **Scrum**. Ce cadre de travail nous a permis de :

- **Planifier des sprints** : Des itérations courtes 2 jours pour développer progressivement les fonctionnalités du site web.
- **Réviser les priorités** : À la fin de chaque sprint, une rétrospective était faite pour réviser les priorités et améliorer les processus de développement.

7.2 Outils Utilisés

Pour garantir une gestion efficace, nous avons utilisé divers outils :

- **Trello** : Pour organiser les tâches et suivre l'avancement du projet à travers des tableaux et des cartes, facilitant ainsi la répartition des tâches et le suivi des sprints.
- **GitHub** : Pour accéder au code source et à l'avancement du projet, vous pouvez consulter notre repository GitHub : Workshop_Epsi.
- **Slack** : Pour une communication instantanée entre les membres de l'équipe et une gestion fluide des questions au quotidien.
- **Visual Studio Code (VS Code)** : L'éditeur de code utilisé par tous les membres pour développer les fonctionnalités du site web.

7.3 Rôles de Chacun

Chaque membre de l'équipe a contribué selon son expertise :

- **Axel Louaileche** : Responsable de la gestion de projet et rédaction du rapport.
- **Lucas Larguet** : Chargé de la partie HTML.
- **Baptiste Perez** : Responsable du suivi et de la gestion de projet; il a également monté la vidéo.
- **Hassan Adouma** : Responsable du script JavaScript.

8 Conclusion

Le site d'évaluation de l'état de bien-être constitue une solution accessible et simple pour identifier les symptômes de dépression, proposer des actions concrètes, et inciter l'utilisateur à prendre soin de lui-même. Bien qu'efficace pour une première approche, l'outil gagnerait à être optimisé par davantage de personnalisation et l'ajout d'options de suivi à long terme. Dès le début du projet, nous avons travaillé en étroite collaboration pour clarifier les idées et définir les objectifs principaux, ce qui a permis de développer une vision claire et partagée. Cette synergie a grandement facilité les

étapes ultérieures de développement. Cependant, par manque de temps, nous n'avons pas pu intégrer plusieurs éléments intéressants que nous avons envisagés, notamment une section dédiée à l'accessibilité pour les personnes en situation de handicap. Cela constitue une piste d'amélioration importante pour les futures évolutions du projet, afin d'enrichir encore davantage l'expérience utilisateur et de rendre l'outil inclusif pour tous.