MyWellnes **CAHIER DE CHARGE DU SITE WEB SUR LA SANTÉ MENTALE :**

1. Présentation du projet.

Mon projet est axé sur la santé mentale et vise à fournir des ressources et un soutien aux personnes désireuses améliorer leur bien-être mental. Le projet sera une plate-forme en ligne complète offrant une variété de fonctionnalités et de services, y compris un quiz sur la santé mentale, un plan de suivi personnalisé pour travailler son bien-être, un journal permettant aux utilisateurs de mémoriser leurs progrès et de partager leurs expériences, et une fonction de recherche pour trouver des thérapeutes locaux et psychologues ou pour visionner des articles informatifs et des vidéos pour améliorer sa santé mentale . L'objectif du projet est d'améliorer l'accès aux ressources en santé mentale et de promouvoir le bien-être mental.

Public cible :

Le public cible de ce projet sont les personnes qui cherchent à améliorer leur bien-être et qui ont besoin de suivi et de soutien. Le projet est conçu pour être accessible et convivial pour les personnes de tous âges et de tous horizons.

Objectifs du site :

L'objectif principal de ce projet d'accompagner les personnes qui trouvent des difficultés pour garder un mental sain en leur fournissant un cadre agréable qui permet de :

- passer un test d'entrée afin de suivre un plan adapté

- Le plan proposé par la plateforme suggère à l'utilisateur des taches à réaliser quotidennement

- L'utilisateur suit son progrès selon ses réalisations

- Consulter les documentations offertes par la plateforme sur le bien-etre

- Recommander des thérapeutes par région

- partager/archiver son journal intime

2. Description graphique et ergonomique

Charte graphique :

Le site Web sur la santé mentale aura une palette de couleurs apaisantes pour refléter l'objectif du site. Le code couleur principal sera une combinaison de ....... et ...... , avec des variations pour les sections et les pages. Le logo du site sera décliné en fonction du code couleur des pages. Le cahier des charges comportera des éléments graphiques existants que le prestataire pourra réutiliser dans la charte graphique du site.

Conception:

La conception du site Web sur la santé mentale doit être apaisante et confortable pour les utilisateurs. Un design plat serait préférable pour offrir une expérience utilisateur plus fluide. Les effets de parallaxe ou autres effets visuels distrayants ne seront pas nécessaires pour le site.

3. Description fonctionnelle et technique

Page d'accueil :

a. La page d'accueil présentera un design épuré et minimaliste avec deux boutons d'appel à l'action clairs : "Connexion" et "S'inscrire".

b. Le processus d'inscription demandera aux utilisateurs de fournir leur nom, prénom, sexe, date de naissance, adresse e-mail, mot de passe et de remplir un court questionnaire conçu pour évaluer leur état de santé mentale.Le résultat sera gardé dans la base de données pour permettre un suivi régulier;

c. Le bouton "Connexion" redirigera les utilisateurs existants vers leur tableau de bord personnel.

Questionnaire :

a. Le test sur la santé mentale consistera en une série de questions à choix multiples (oui , parfois , non) couvrant différents sujets tels que la dépression, l'anxiété, le stress et le sommeil.

Questions suggérées :

1. Vous êtes-vous senti triste ou déprimé récemment ?

2. Avez-vous perdu tout intérêt pour les choses que vous aimiez ?

3. Avez-vous eu du mal à dormir ?

4. Avez-vous du mal à vous concentrer ou à prendre des décisions ?

5. Vous êtes-vous senti fatigué ou très fatigué ces derniers temps ?

6. Vous sentez-vous souvent inquiet ou anxieux ?

7. Avez-vous pensé à vous faire du mal ou à mettre fin à vos jours ?

8. Avez-vous ressenti des symptômes physiques comme des maux de tête, des maux d'estomac ou des courbatures ?

9. Avez-vous évité les situations sociales ou vous êtes-vous isolé des autres ?

10. Avez-vous consommé de l'alcool ou des drogues plus que d'habitude pour faire face à vos sentiments ?

b. Les résultats du questionnaire seront utilisés pour choisir un plan de santé mentale personnalisé à partir de la base de données en fonction du score du membre au quiz.

Tableau de bord :

a. Le tableau de bord de l'utilisateur présentera une représentation graphique de son état de santé mentale, qui sera mis à jour en temps réel en fonction de son suivi de l'humeur.

b. L'opération de suivi de l'humeur permettra aux utilisateurs de sélectionner l'emoji qui représente leur état d'esprit parmi une sélection de 5 emojis différents. Cette évaluation quotidienne rapide et simple permettra aux utilisateurs de suivre et de noter leur humeur quotidiennement.

Emoji suggérées :  
😄 : Très épanoui(e)

🙂 : Épanoui(e)

😐 : Équilibré(e)

😔 : Découragé(e)

😢 : Très affecté(e)

c. Le tableau de bord comprendra également un bouton "Profil" qui permettra aux utilisateurs de modifier leurs informations personnelles.

Revue :

a. La page du journal permettra aux utilisateurs de créer et de supprimer des entrées de journal personnel.

b. Les utilisateurs auront la possibilité de publier leurs entrées de journal, qui seront répertoriées dans une section Journal public d'une façon anonyme ou de les dépublier .

c. Les utilisateurs pourront "aimer" les entrées de journaux publics .

Plan :

a. Le plan de santé mentale consistera en une série d'introductions personnalisées, de tâches et d'objectifs basés sur l'état de santé mentale de l'utilisateur.

b. Les tâches et les objectifs seront présentés sous forme de liste de contrôle, avec un suivi des progrès via une barre d'achèvement.

Page d'aide :

a. La page d'aide comprendra une fonction de recherche qui permettra aux utilisateurs de trouver des thérapeutes et des psychologues dans leur région.

b. Les utilisateurs pourront filtrer les résultats de recherche en fonction de critères tels que l'emplacement, la spécialité.

Blogues :

La page des blogs présentera une collection d'articles informatifs et de vidéos sur des sujets de santé mentale tels que la gestion du stress, les soins personnels et les stratégies d'adaptation .

Administration:

a. L'interface d'administration sera réservée aux administrateurs du site et gérera les comptes utilisateurs et la revue publiée.

b. Les administrateurs auront accès à une liste de tous les comptes d'utilisateurs enregistrés, y compris les informations de contact .

c. Les administrateurs pourront bloquer comptes utilisateurs si nécessaire.

d. Les administrateurs auront également accès à une liste de toutes les revues publiées, avec la possibilité de les prouver si nécessaire.

e. Le tableau de bord d'administration fournira des statistiques sur le nombre d'inscriptions, le nombre de connexions, le nombre de journaux publiés, etc.  
  
  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**MENTAL HEALTH WEBSITE SPECIFICATIONS**

**1. Presentation of Project.**

My project is focused on mental health and aims to provide resources and support for people wishing to improve their mental well-being. The project will be a comprehensive online platform offering a variety of features and services, including a mental health quiz, a personalized mental health plan, a diary for users to document their progress and share their experiences, and a search function to find local therapists and psychologists or to view informative articals and videos to improve one's mental health . The goal of the project is to improve access to mental health resources and promote mental well-being.

Target audience :

The target audience for this project is people looking to improve their mental health. The project is designed to be accessible and user-friendly for people of all ages and backgrounds.

Objectives of the website:

The main objective of this project is to improve the mental health of its users.

**2. Graphic and ergonomic description**

Graphical charter :

The mental health website will have a calming color scheme to reflect the purpose of the site. The main color code will be a combination of ....... and ...... , with variations for sections and pages. The site logo will be declined according to the color code of the pages. The specifications will include existing graphic elements that the service provider can reuse in the graphic charter of the site.

Design:

The design of the mental health website should be calming and comfortable for users. A flat design would be better to provide a smoother user experience. Parallax effects or other distracting visual effects will not be necessary for the site.

**3. Functional and technical description**

Home page :

a. The homepage will feature a clean, minimalist design with two clear call-to-action buttons: "Login" and "Register".

b. The registration process will ask users to provide their name , last name , gender , date of birth , email address , password, and complete a short questionnaire designed to assess their mental health status.

c. The "Login" button will redirect existing users to their personal dashboard.

Quiz :

a. The mental health quiz will consist of a series of multiple-choice (Yes , somtimes , No) questions covering different topics such as depression, anxiety, stress and sleep.  
  
Suggested Questions :

1. Have you been feeling sad or down recently?
2. Have you lost interest in things you used to enjoy?
3. Have you been having trouble sleeping?
4. Do you find it hard to concentrate or make decisions?
5. Have you been feeling tired or fatigued a lot lately?
6. Do you find yourself worrying or feeling anxious frequently?
7. Have you had any thoughts of hurting yourself or ending your life?
8. Have you been experiencing any physical symptoms like headaches, stomachaches, or body aches?
9. Have you been avoiding social situations or isolating yourself from others?
10. Have you been using alcohol or drugs more than usual as a way to cope with your feelings?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b. The results of the questionnaire will be used to Choose a personalized mental health plan from the database depending on the score of the membe in the quiz .

Dashboard :

a. The user's dashboard will present a graphical representation of their mental health status, which will be updated in real time based on their mood tracking.

b. The mood tracking operation will be by allowig users to take a daily test of 3 Random quetions .

c. The dashboard will also include a "Profile" button that will allow users to edit their personal information .

Journal :

a. The journal page will allow users to create and delete personal journal entries.

b. Users will have the option to Publish their journal entries, which will be listed on a public Journal section or unpublishe them .

c. Users will be able to "like" public journal entries.

Plan :

a. The Mental Health Plan will consist of a series of personalized introduction , tasks , goaks and based on the user's mental health status.

b. Tasks and goals will be presented as a checklist, with progress tracked via a completion bar.

c. The plan will be divided into three intervals based on the user's quiz score.

Help page:

a. The help page will include a search function that will allow users to find therapists and psychologists in their area.

b. Users will be able to filter search results based on criteria such as location, specialty .

Blogs:

a. The blogs page will feature a collection of informative articles and videos on mental health topics such as stress management, self-care and coping strategies .

Administration:

a. The administration interface will be reserved for site administrators and will manage user accounts and published journal .

b. Administrators will have access to a list of all registered user accounts, including contact information .

c. Administrators will be able to block user accounts if necessary.

d. Admins will also have access to a list of all published journals , with the ability to unprove them if needed.

e. The admin dashboard will provide statistics about number of registrations, number of logins, number of published logs, etc.