

Communiqué de presse

Créteil, le 27 mai 2020

Covidout.fr : une appli pour aider à préserver notre santé mentale et développer son adaptation

Conçu par des soignants et des chercheurs de l'UPEC, du CNRS, de l'Inserm et de l'Université de Genève et lancé en avril 2020, [Covidout.fr](https://covidout.fr) propose des ressources gratuites pour aider à préserver notre santé mentale et développer nos capacités d'adaptation face à la crise engendrée par le Covid-19.

Le Covid-19 a bousculé nos vies, et bousculera pendant plusieurs mois encore nos habitudes, nos relations sociales et notre santé y compris mentale. Afin d'aider les citoyens à y faire face, une équipe de professionnels de la santé et de chercheurs issus de laboratoires de l'UPEC, du CNRS et de l'Inserm et de l'Université de Genève a développé la plateforme [Covidout.fr](https://covidout.fr). Elle fournit des ressources concrètes et personnalisées pour aider à maintenir un équilibre de vie dans la situation exceptionnelle que nous vivons.

Aider les personnes en souffrance psychique passagère ou chronique

L'objectif de Covidout.fr est d'aider les personnes en souffrance psychique passagère ou chronique à trouver des stratégies d'adaptation à moyen et long terme pour mieux vivre la crise dans ses différentes dimensions, sanitaire, psychologique, sociale et économique, dans un contexte de grande incertitude.

De nombreux outils simples pour mieux gérer ses rythmes

Covidout.fr propose des outils pour évaluer au quotidien son humeur, explorer différentes sphères (sommeil, nutrition, émotions...) et visualiser leurs évolutions afin de mieux comprendre et mieux gérer ses rythmes et ses comportements. Des vidéos et des conseils sont présentés autour de thèmes clés : sommeil, nutrition, respiration, sexualité, gestion du stress et des conflits, psychologie, ergothérapie, gestes sanitaires, psychiatrie, etc. Des programmes d'entraînement sont aussi proposés : activité sportive, méditation, art-thérapie.

Un espace évolutif et participatif

[Covidout.fr](https://covidout.fr) est aussi un espace participatif qui s'enrichira au fur et à mesure de l'actualité. De nouveaux domaines d'expertise et outils pédagogiques seront proposés pour répondre précisément à de nouvelles problématiques survenant lors des différentes évolutions de la crise. C'est aussi l'opportunité à ceux qui le souhaitent de contribuer à la recherche en participant à des études visant à mieux comprendre les mécanismes d'adaptation à la crise.

Contact

UPEC

Direction de la communication
clemence.thorel@u-pec.fr - 01.45.17.71.30 - 06.79.12.23.82
www.u-pec.fr

Partenaires

[Covidout.fr](#) est le fruit de la coopération entre des chercheurs issus de laboratoires de l'UPEC, du [CNRS](#) et de l'[Inserm](#) et de l'[Université de Genève](#). Il a bénéficié de la contribution bénévole d'un grand nombre d'experts issus des milieux académiques français et helvétiques, et du secteur privé et associatif. Le projet a bénéficié du soutien de deux fondations privées genevoises (Fondation Fondamental Suisse et Fondation Campus Biotech), et du Congrès Français de Psychiatrie.

Il a été développé en étroite partenariat avec l'Institut Adaptation et son directeur Christian Clot.

Covidout.fr s'articule ainsi au projet Covadapt, une [étude observationnelle longitudinale et de conception de solutions d'adaptation pour la population générale](#), là où Covidout.fr se centre sur la dimension interventionnelle. Les deux projets partagent un noyau commun de chercheurs.

Coordination, conception, réalisation :

- **Luc Mallet**, *professeur de psychiatrie, Université Paris-Est Créteil, CHU Henri Mondor ; Institut du cerveau (ICM, CNRS/Sorbonne Université/Inserm) ; Institut de Santé Globale & Département de Santé Mentale et Psychiatrie, Université de Genève.* luc.mallet@inserm.fr
- **Margot Morgiève**, *chercheuse en sciences sociales, CERMES3 (CNRS/Inserm/Université de Paris), CHU de Montpellier, ICM.* margot.morgieve@cnrs.fr
- **Swann Pichon**, *professeur de santé digitale, Haute Ecole de Santé & Université de Genève.* swann.pichon@unige.ch
- **Karim N'Diaye**, *ingénieur de recherche au CNRS, plateforme PRISME, Institut du cerveau-ICM.* karim.ndiaye@icm-institute.org
- **Xavier Briffault**, *chercheur en sciences sociales au CNRS, CERMES3.* xavier.briffault@cnrs.fr

avec la participation du LIRMM (CNRS/Université de Montpellier).

A propos de l'UPEC - Université Paris-Est Créteil

Avec 7 facultés, 8 instituts et écoles, 1 observatoire et 33 laboratoires de recherche, l'UPEC est présente dans tous les domaines de la connaissance depuis 1970, et forme chaque année plus de 36 000 étudiants et actifs de tous les âges.

Acteur majeur de la diffusion de la culture académique, scientifique et technologique, l'établissement dispense plus de [350 parcours de formations](#) dans toutes les disciplines, du DUT au doctorat. L'UPEC offre ainsi un accompagnement personnalisé de toutes les réussites, grâce à des parcours de formation initiale, des [validations d'acquis](#) et la [formation continue](#), ou encore par le biais de l'[apprentissage](#) et des actions en faveur de l'entrepreneuriat.

A propos du CNRS

Le Centre national de la recherche scientifique est le principal organisme public de recherche en France et en Europe. Il produit du savoir pour le mettre au service de la société, innove et crée des entreprises. Avec près de 32 000 personnes, un budget de 3,4



milliards d'euros et une implantation sur l'ensemble du territoire national, le CNRS exerce son activité dans tous les champs de la connaissance, en s'appuyant sur plus de 1100 laboratoires. Avec 22 lauréats du prix Nobel et 12 de la Médaille Fields, le CNRS a une longue tradition d'excellence. Le CNRS mène des recherches dans l'ensemble des domaines scientifiques, technologiques et sociétaux : mathématiques, physique, sciences et technologies de l'information et de la communication, physique nucléaire et des hautes énergies, sciences de la planète et de l'Univers, chimie, sciences du vivant, sciences humaines et sociales, environnement et ingénierie.

www.cnrs.fr

