

# Un psy dans ma poche et de l'affect dans l'appli

**BORDEAUX** La société Boddy a créé une nouvelle application pour mobile « Un psy dans ma poche ». Il s'agit de joindre un psychologue facilement pour aider à mieux vivre

ISABELLE CASTÉRA

i.castera@sudouest.fr

Le divan de Freud a vécu. Désormais on peut tchatter avec son psy. De n'importe où. Mais pas n'importe comment. Boddy est la première application de consultation psy sur mobile. Initiée par une société bordelaise, cette appli pourrait révolutionner la pratique de la psychothérapie. Comment dire ? La vulgariser, la rendre plus accessible, moins intimidante. Alors que déjà on entend gronder la fronde des psychanalystes du haut de leurs chapeaux, Jean-Etienne Durand, fondateur de Boddy affiche une sérénité de grand bonze.

Ils vont pas aimer... Les vieux préceptes du rendez-vous que l'on paye en liquide, de la main à la main, des rendez-vous manqués que l'on doit quand même, de la position allongée avec le psychanalyste dans le dos sont datés, comme les vieux films de Woody Allen. La solennité de l'échange avec son psy, pftt, envolée, au profit de l'immédiateté de la réponse, de l'accessibilité. Le monde change. Jean-Etienne Durand refait le carrelage de sa cuisine avec un coach-bricolage, plutôt qu'avec son vieux papa bricoleur. Les modes de vie changent. « L'e-thérapie a de beaux jours devant elle, commence-t-il. Le coaching thérapeutique est une réponse, dans une société qui se questionne. 72 % des Français n'ont jamais consulté. Cette application est un défi : toucher un public qui n'a jamais osé pousser la porte d'un psy. »

## Faire sauter le tabou

Et puis c'est un fait. L'Internet a réponse à tout. Pourquoi attendre le nez en l'air, un soutien affectif, une réponse à une souffrance psychique du quotidien, à des décisions à prendre ? « Il existe une véritable injustice, reprend Jean-Etienne Du-



Jean-Etienne Durand, fondateur de l'appli Boddy avec son équipe bordelaise. PHOTO STÉPHANE LARTIGUE

rand. Dans les grandes villes, l'accessibilité aux psy est plus facile, plus normale. A la campagne, carrément moins. Je pense aux gens qui vivent à l'étranger, à ceux qui déménagent et se retrouvent sur un territoire inconnu. Et surtout, aux jeunes. Pour eux, la démarche du smartphone est moins angoissante, presque normale. Elle sert à faire sauter le tabou du psy. »

## Comment ça marche ?

L'appli « Un psy dans ma poche » est déjà lancée. Force est de constater que la méthode séduit. Plusieurs formules sont proposées à ceux qui s'en emparent : un premier avis psy pour 4 €, une consultation de 30 minutes pour 29 € pour un suivi approfondi et une séance d'une heure pour 49 € dans

le cadre d'une thérapie. Car il y a un cadre. « Nous avons engagé une quarantaine de psychologues cliniciens, tous diplômés et compétents. Nous sommes en train d'inventer un nouvel usage qui viendra en complément de ce qui existe déjà, à savoir la consultation en tête-à-tête chez un psy. Avec le mobile, la consultation se pratique avec le visuel, en visiophonie. Nos psy sont tous technophiles, comme les patients d'ailleurs, ils sont habitués aux pratiques numériques et aux réseaux sociaux. Une charte déontologique est signée par tous. Une fois le rendez-vous pris par téléphone, c'est toujours le psy qui appelle le patient, lequel n'a jamais accès au téléphone direct du psy. Les horaires sont à respecter. On ne traite pas les urgen-

ces. Et évidemment, toutes les données sont sécurisées, nous sommes hébergés chez le datacenter CIS Valley, en Gironde, qui fait référence. »

Les plus timides peuvent se contenter de tchatter avec leur psy, ce qui permet de rester un peu à distance et facilite leur démarche, les autres pourront consulter par visio. « Dans les faits, on constate que si la bobologie psy fonctionne bien, le dénominateur commun des appels reste le stress et au-delà des questions existentielles classiques, certaines personnes en grande souffrance ont pu trouver là un moyen de poser les valises. »

Plus de renseignements sur : <http://boddy.io> (pour télécharger l'application et avoir des infos).

## « L'e-thérapie sera incontournable »



Fabienne Kraemer. PHOTO DR

**INTERVIEW** Fabienne Kraemer est médecin psychanalyste à Paris. Référente pour Boddy, elle régule les 40 psychologues consultants de l'appli

### « SudOuestDimanche ». Avez-vous une approche particulière de l'e-thérapie ?

**Fabienne Kraemer.** Je travaille par skype depuis plus de cinq ans, sur tous les problèmes psycho-affectifs, comme un psy ordinaire en cabinet. Je tchatte et j'utilise aussi les Sms. J'ai une formation très classique sur le plan déontologique, je connais toutes les règles liées à la pratique des thérapies, et lorsque j'ai commencé à travailler en e-thérapie, j'en ai parlé avec des confrères. Eux-mêmes étaient réticents, c'était nouveau, hors du cadre ordinaire, puis ont fini par approuver.

Quelle est la différence. En quoi cette nouvelle approche thérapeutique est intéressante ?

On vit dans une société où chacun de nous est dans un souci d'immédiateté. Les gens depuis internet veulent des réponses rapides, ils sont devenus plus anxieux, car les réponses parfois, peuvent être anxigènes, ils sont moins tolérants vis-à-vis de la frustration et aussi vis-à-vis de l'anxiété. Un psy dans ma poche propose une réponse rapide, un soutien très factuel. Ce geste n'existait pas, il deviendra... banal. Et tant mieux. L'e-thérapie deviendra incontournable.

Pensez-vous que vos patients-clients seront les mêmes que ceux qui font la démarche de se déplacer en cabinet ?

Ceux qui se déplaçaient, continueront à le faire, ils connaissent le chemin. Nous espérons toucher tous

ceux qui ne le font pas, soit parce qu'ils sont isolés, expatriés, trop jeunes, en couple et qu'ils ne souhaitent pas alerter leur conjoint, qu'ils veulent préserver un total secret sur leur démarche.

Ne craignez-vous pas en apportant des réponses immédiates, empêcher la personne de faire son propre cheminement ?

L'objectif de cette application est d'être thérapeutique. La réponse immédiate ne signifie pas la solution immédiate. On n'est pas au café du commerce, mais dans un cadre de thérapie, avec ses règles. Je peux renvoyer le patient à lui-même, mais avec un aspect coaching, accompagnement.

Reçu par I. C.

## SAUCATS

### Les fondus de Playmobil font salon

Ils ont gardé une âme d'enfant. Depuis hier, les fondus de Playmobil se retrouvent à Saucats pour une première exposition-vente européenne organisée en Gironde. Une vingtaine d'exposants de toute la France mais aussi de Belgique, d'Allemagne ou encore d'Espagne, sont présents. Au programme, des « dioramas », c'est-à-dire des mises en scène de Playmobil sur différents thèmes (célèbres batailles, voyages de Gulliver, spectacle du Puy-du-Fou...). Une bourse de collections est également proposée ainsi que des animations pour les enfants. Rendez-vous au centre culturel La Ruche, à Saucats, de 10 h à 18 heures. L'entrée est à 2 euros et gratuite pour les moins de 10 ans.

## VOTRE DIMANCHE

### BORDEAUX

« On a marché sur la tête ». « Octave de Gaulle, civiliser l'Espace », conception d'un livret-maquette sur le thème de la vie dans l'Espace. De 11 h à 18 h. Musée des Arts décoratifs - 39, rue Bouffard. Entrée libre. 05 56 10 14 05.

Un dimanche pour la jeunesse. Lecture théâtralisée et goûter avec la Compagnie du Coin tranquille. De 15 h à 16 h 30. Librairie Mollat. Entrée libre. 05 56 56 40 40.

Mare Magnum. Projection proposée dans le cadre de « Mémoires en images ». Film réalisé par Ester Sparatore et Letizia Gullo.

De 14 h 30 à 15 h 30. Musée d'Aquitaine. 20, cours Pasteur. Entrée libre. 05 56 01 51 00.

« Les Nouveaux Barbares ». De Frédéric El-Kaim A 15 h 30. Théâtre en Miettes - 2, rue du Prêche. 12/15 €. 07 60 75 36 43.

« Lorenzaccio ». Alfred de Musset. Mise en scène : Michel Cahuzac et Axel Joucla. Ouverture des portes 14 h 30. Début du spectacle 15 h. Théâtre La Pergola. Rue Ferdinand-Cazères. 19 €/17 €/11,50 €. 05 56 02 62 04.

« Ya-t-il un détective ? ». Comédie policière de Fred Hebbada. De 20 h 45 à 22 h 30. Comédie Gallien. 20, rue Rolland. De 12 € à 17 €. 05 56 44 04 00. [www.comediegallien.fr](http://www.comediegallien.fr)

### FRONSAC

« Le Mois de la femme ». Exposition de peintures, sculptures, dessins, collages, photos et vidéos de 15 h à 18 h. Lecture de « La Chambre à soi » de Virginia Woolf à 15 h 30, Chanson « Rimes féminines » de Juliette interprétée par Marie Ragu à 17 h. Baz'art - 34, lieu-dit Loiseau.

### MÉRIGNAC

« Les Mousquetaires au couvent ». Opérette de Louis Varney. À 14 h 30. Pin Galant. 34, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny. De 10 à 45 €. 05 56 97 82 82.

### PORTETS

Perruques blondes et collets noirs. Par Florence Mothe. À 17 h. « Le Cimetière de la Madeleine ». Château de Mongenan. 16, rue de Mongenan. 10 € pour les individuels, 9 € pour les groupes de plus de dix personnes, gratuit jusqu'à 12 ans. 05 56 67 18 11.