

### Traiter sa dépression via téléphone portable, un service gratuit au Japon

**TOKYO (AFP) - Les personnes dépressives vont pouvoir suivre une psychothérapie gratuite via leur téléphone portable au Japon, grâce au nouveau service inventé par un célèbre professeur de l'archipel.**



Une piétonne utilise son téléphone mobile à Tokyo le 29 janvier 2008 (© AFP/Archives - Yoshikazu Tsuno)

Ce site internet consultable librement, pose un certain nombre de questions à l'utilisateur, sur son sommeil, ses habitudes alimentaires, ses changements de poids éventuels ou son état moral. Il propose ensuite une thérapie consultable depuis son portable.

"Cela peut aider les gens au moment où ils en ont besoin ou quand ils ressentent le 'blues', un moyen de prévention au quotidien contre la dépression en quelque sorte", a expliqué à l'AFP le professeur Yutaka Ohno, de l'Université Keio, à l'origine du projet.

Le site explique les symptômes de la dépression mais prévient qu'il ne peut remplacer un traitement direct et encourage l'utilisateur à consulter un spécialiste s'il souffre d'une dépression sérieuse.

Il propose également des petits "trucs" pour voir la vie de façon plus positive et des enseigne des techniques permettant de s'alléger l'esprit, comme la relaxation ou l'affirmation de soi.

Longtemps taboue au Japon, la question de la dépression est désormais abordée mais exclusivement sous l'angle pathologique, observe M. Ohno, qui s'est occupé par le passé de la princesse Masako, la femme du prince héritier du Japon souffrant de dépression.

Pour preuve, le professeur souligne que la dépression y est appelée "la grippe du coeur".

Publié le: 19/11/2008 à 13:49:36 GMT

Source : AFP

URL de cet article: <http://www.avmaroc.com/actualite/traiter-depression-a148138.html>