

# La thérapie à distance :

# Le cas Colour your life

ISW Limits
Spin-off Leuven University

**Sofie Mertens**
Psychologue
ISW Limits



ISW Limits
Spin-off Leuven University

# Introduction
# Les défis du secteur de la santé mentale

Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.

# Rebooting Psychotherapy Research and Practice to Reduce the Burden of Mental Illness

Perspectives on Psychological Science
6(1) 21–37
© The Author(s) 2011
Reprints and permission:
sagepub.com/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/1745691610393527
http://pps.sagepub.com
SAGE

**Alan E. Kazdin and Stacey L. Blase**
Department of Psychology, Yale University, New Haven, CT

- « Le besoin de services psychologiques est énorme, mais seule une petite minorité des personnes concernées bénéficie d'un traitement. »

- « Il n'est pas sûr que la psychothérapie individuelle, modèle dominant de traitement, puisse satisfaire ce besoin. »

- « Malgré les progrès réalisés, il est peu probable que les professionnels de la santé mentale soient en mesure de réduire la prévalence, l'incidence et le poids de la maladie mentale sans un changement majeur de la pratique clinique et de la recherche en matière d'intervention. »

ISW Limits
Spin-off Leuven University

# Modèle dominant du psychologue clinicien aujourd'hui



- Traitement individuel
- Traitement en face-à-face
- Centré sur les problèmes

?

ISW Limits
Spin-off Leuven University

# Nouvelles voies



- Traitement –> prévention –> promotion de la santé
- Soins –> soins échelonnés –> soins adaptés
- Impact croissant de la gestion de soi et des patients autonomes

ISW Limits
Spin-off Leuven University

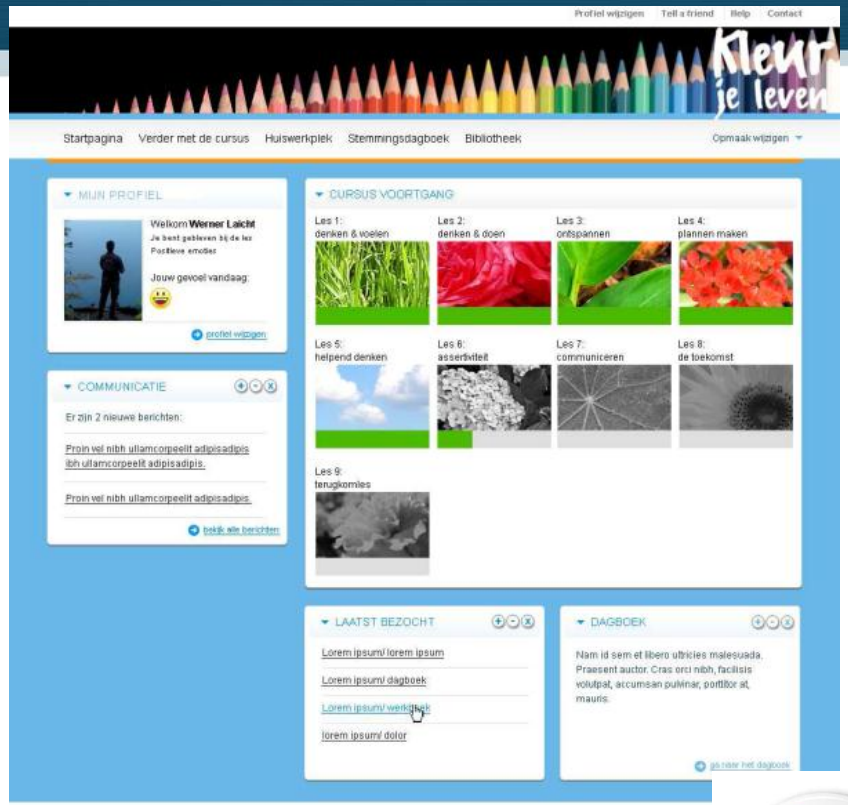


ISW Limits
Spin-off Leuven University

# Colour your life : un programme complet de TCC en ligne pour les personnes se plaignant de problèmes de dépression

Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.

# Colour your life




- Public
- Combattre la dépression
- (Auto) thérapie pour la dépression légère
- www.kleurjeleven.be
- Basée sur la TCC avec travaux à domicile/vidéos/journal/coach
- Validée
- Excellents résultats

**Partenaires :**

**Mutuelle du secteur de la santé publique**

**Institut Trimbos (Pays-Bas)**

Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.

# Objectifs de Colour your life



- Diffuser largement les principes fondés sur des preuves de la **thérapie cognitivo-comportementale appliquée à la dépression**
- Fournir un **traitement en ligne des symptômes de la dépression**
- Fournir un moyen de **prévention en ligne de la dépression clinique et de la rechute**
- Améliorer la rentabilité des soins de santé mentale

ISW Limits
Spin-off Leuven University

Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.

# Qu'est-ce que Colour your life ?



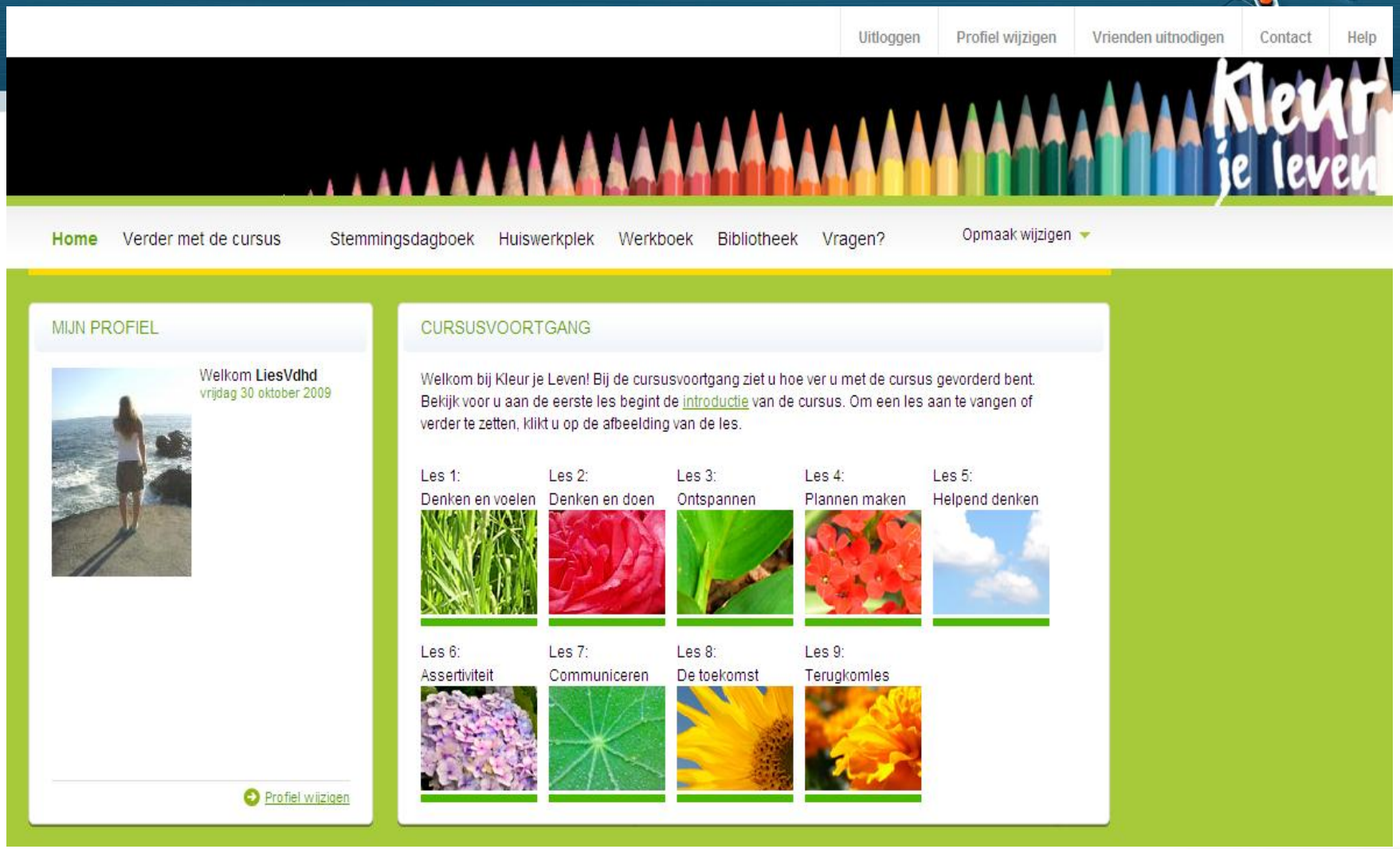
Colour your life est une intervention en ligne autonome et préventive pour les personnes souffrant de dépression subclinique

Elle est constituée des éléments suivants :

- Questionnaire en ligne
- 8 leçons et 1 « leçon de rappel »
- Textes, voix hors champ, vidéos (Hanne, Bart & Els), tâches, bibliothèque, journal d'humeur
- En cas de mélancolie, de crise, de pulsions suicidaires et de problèmes psychiatriques autres que la dépression : possibilité de prendre contact avec un coach via des e-mails personnels
- E-mails de rappel

ISW Limits
Spin-off Leuven University

Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.




Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.

Uitloggen | Profiel wijzigen | Vrienden uitnodigen | Contact | Help

Kleur je leven

Home | Les afbreken | Stemmingsdagboek | Huiswerkplek | Werkboek | Bibliotheek | Vragen? | Opmaak wijzigen

Cursus » Les 4: Plannen maken » Plannen maken

## PLANNEN MAKEN

**Plezierige activiteiten en uw stemming**

- Plezierige activiteiten hebben een positieve invloed op uw stemming.
- Kijk hoe Els onderzoekt hoe activiteiten haar stemming positief of negatief beïnvloeden.
- Onderzoek hoe activiteiten uw stemming beïnvloeden!



0.28 / 0.35

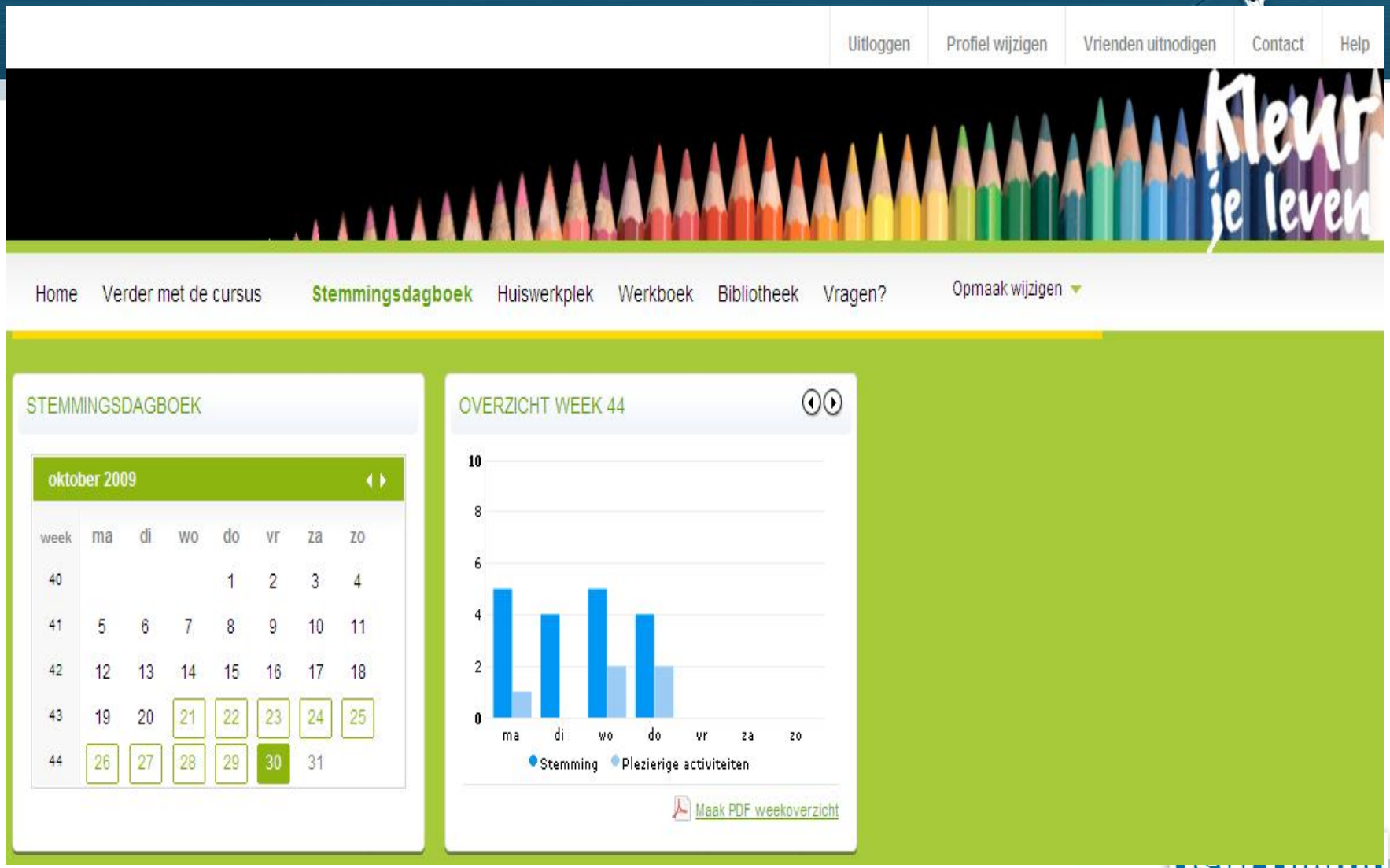
Vorige | Volgende

## MEDIA



ISW Limits
Spin-off Leuven University

Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.




Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.

# Mise en œuvre



**Les médecins généralistes prescrivent trop souvent des antidépresseurs** (Metaforum, Université de Louvain) ; « CYL » peut constituer une alternative précieuse et disponible pour les formes légères de dépression

**Les centres de soins de santé mentale en Flandre** (CGG) font appel à CYL pour réduire leurs listes d'attente

**Les psychiatres et les psychothérapeutes utilisent CYL** comme un outil qui s'ajoute à leurs services et à la thérapie en tête-à-tête en proposant, par exemple, des travaux à domicile et des exercices supplémentaires quotidiens

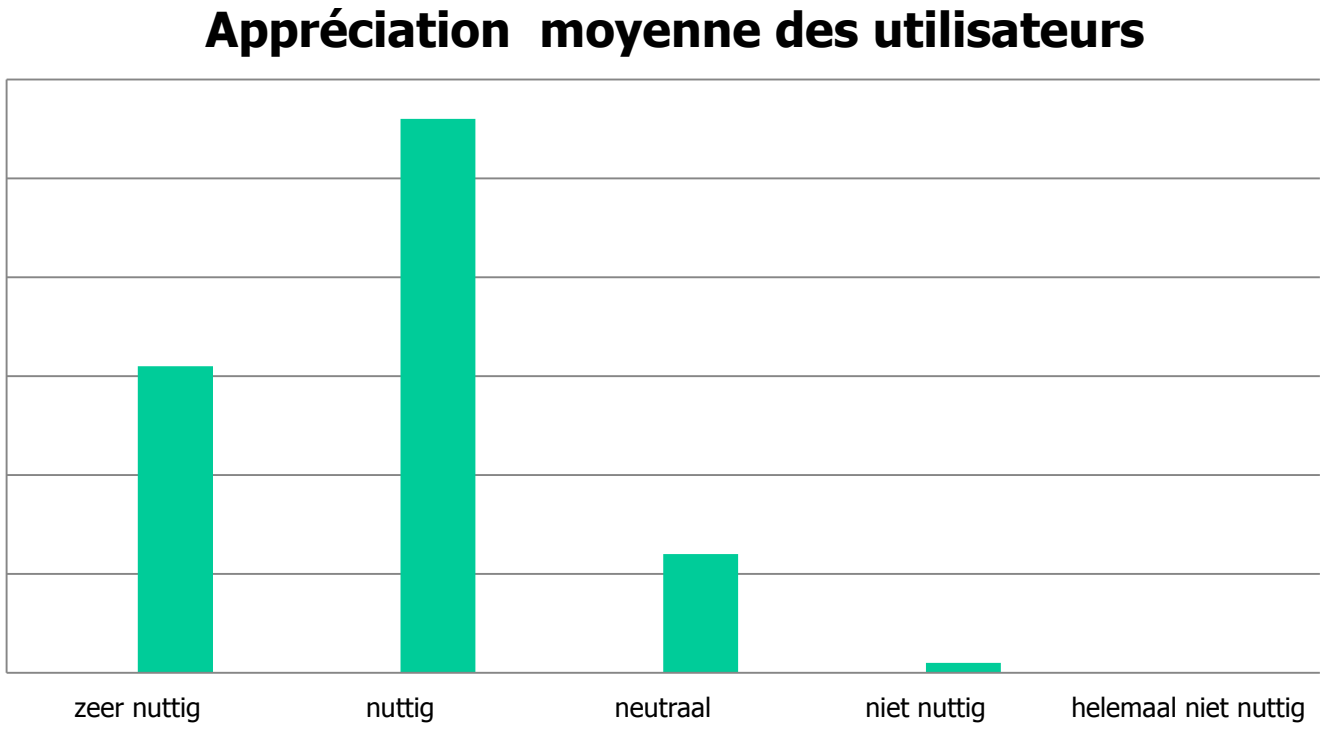
***« Fit in je hoofd »* est le site Internet** du gouvernement flamand consacré à la santé mentale. Un test d'autoévaluation est disponible. CYL fournit une aide en ligne supplémentaire pour les problèmes de dépression

ISW Limits
Spin-off Leuven University

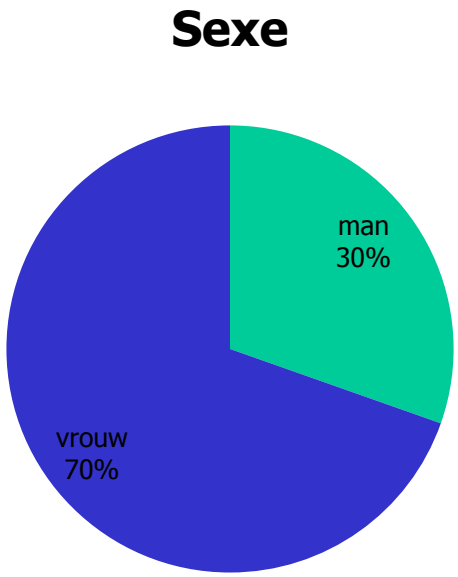
Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.

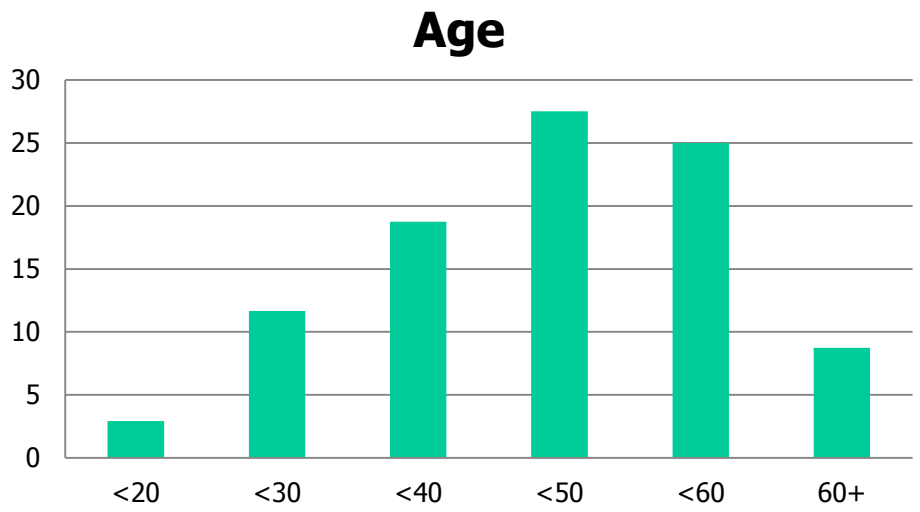
# Avis des utilisateurs

Plus de 80 % estiment que cette méthode leur a été utile ou très utile



# Qui sont les utilisateurs du programme ?

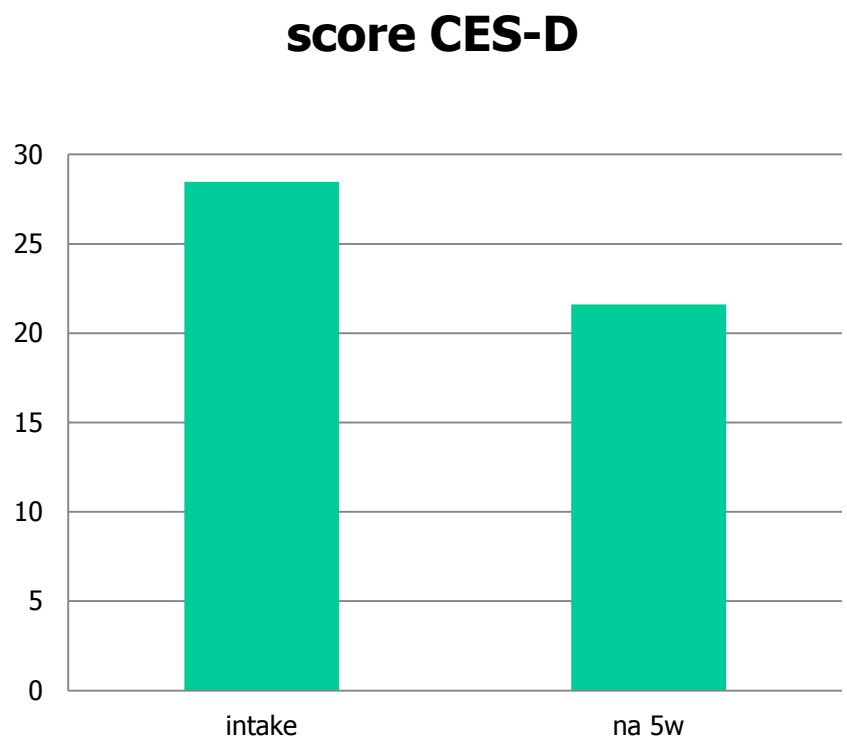


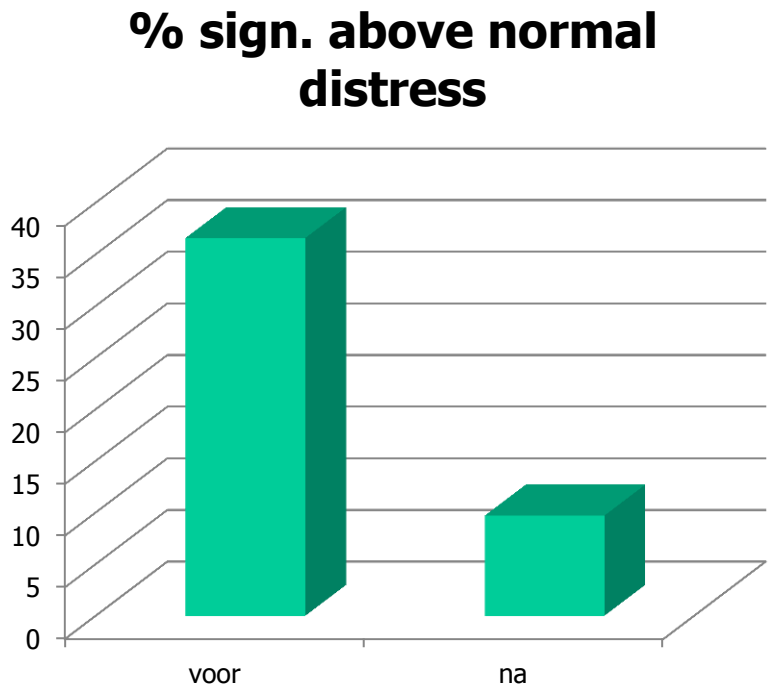






ISW Limits
Spin-off Leuven University

# Résultats après 5 semaines : CES-D




Valeur de l'effet= 0,74 !

(mpre-mpost/Sdpre)



ISW Limits
Spin-off Leuven University

# Efficacité

*Meta-analysis: effectivity of* ***cognitive behavioural treatment for depression*** **(e.a. Cuijpers et al., 2009**)

*Evidence for effectivity of* ***internet-based treatment for depression*** **(Spek et al., 2007 ; Cuijpers et al., 2008**)

**Trois essais randomisés contrôlés (ERC) portant sur la méthode CYL ont été effectués aux Pays-Bas**

- CYL est aussi efficace qu'une intervention de groupe contre la dépression légère menée sur un groupe de 50+ (Spek et al., 2008 ; Spek et al., 2009).
- CYL a démontré son efficacité par rapport à un groupe de contrôle en liste d'attente (Warmerdam et al., 2009).
- CYL est aussi efficace qu'une série de 3 à 5 consultations auprès d'un médecin généraliste chez un groupe de patients présentant des symptômes dépressifs légers à graves (de Graaf et al., 2009).

ISW Limits
Spin-off Leuven University

Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.



ISW Limits
Spin-off Leuven University

# E-santé mentale : avantages et désavantages

Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.

# Définition de l'e-santé mentale



Recours aux TI et, plus particulièrement, à Internet pour gérer la santé mentale et les soins de santé mentale

Exemples :

– Autoévaluation
– Conseils sur mesure
– Aides à la décision
– Groupes de soutien en ligne
– Traitement par e-mail
– Interventions autonomes

ISW Limits
Spin-off Leuven University

Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.

# E-santé mentale



But

- Atteindre de nouveaux groupes cibles
- Encourager la gestion de soi : autonomisation
- Éventail plus large d'options de traitement en matière de soins de santé
- Améliorer l'efficacité
- Réduire les coûts

Portée

- Traditionnellement : femmes bénéficiant d'un haut niveau d'instruction



ISW Limits
Spin-off Leuven University

# E-santé mentale



L'e-santé mentale satisfait deux besoins importants

- Anonymat
- Contrôle du traitement

**Groupes cibles potentiels :**

- Personnes réticentes à discuter de leurs problèmes en tête-à-tête
- Personnes éprouvant de la honte ou la crainte d'être stigmatisées
- Personnes ayant des difficultés à se déplacer
- Personnes disposant de peu de temps libre
- Personnes habitant dans des zones rurales

ISW Limits
Spin-off Leuven University

Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.

# Efficacité



Plusieurs ERC ont montré que l'e-traitement donnait de très bons résultats

Cuijpers et al., 2008

Mohr et al., 2010

Également pour des problèmes psychologiques plus graves

Mais :

- Différences de qualité importantes entre les programmes en ligne proposés
- Observance et abandon
- Effets à long terme ?
- Un bon diagnostic n'est pas toujours possible

Pour consulter une étude récente : Clinical Psychology Review, Perle et al. 2011

ISW Limits
Spin-off Leuven University

# Abandon/observance ?



- Nécessite de l'autodiscipline (il est facile de commencer, mais aussi d'abandonner)
- Rappels automatisés
- La présence d'un coach/soutien améliore les résultats ! ➔ fusionné

ISW Limits
Spin-off Leuven University

# La question de la mise en œuvre est sous-estimée



- Ratio développement/mise en œuvre

développement **mise en œuvre**

- Obstacles pour les thérapeutes/conseillers
  - Prépondérance des thérapies individuelles et en face-à-face
  - Manque de bons exemples dans l'enseignement
  - Résistance par rapport au traitement protocolaire
    ⇔ Utilisation créative des outils (une partie des outils) /fusionné
  - Ordinateur = solitude et contact impersonnel <> plus facile de se révéler
  - …

ISW Limits
Spin-off Leuven University

Copyright © 2009 ISW Limits nv. Tous droits réservés.

# DES QUESTIONS ?



?

ISW Limits
Spin-off Leuven University