



Les thérapies numériques pour traiter les symptômes de l'anxiété et de la dépression :

Une approche hautement évolutive et validée cliniquement.



Thérapie numérique spécialisée

Des innovations récentes dans le domaine de la prestation de soins de santé mentale et des soins virtuels élargissent considérablement l'offre de thérapie, permettant de rendre celle-ci plus accessible et abordable pour les patients, sans pour autant sacrifier la qualité du traitement. Soins virtuels TELUS Santé offre un programme de Thérapie numérique spécialisée (Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne) un modèle asynchrone, supervisé et basé sur des données probantes de thérapie offerte par voie électronique. Ayant fait l'objet d'essais cliniques rigoureux, la TTC en ligne a démontré être en mesure de réduire les symptômes de la dépression et de l'anxiété, ce qui en fait une option de traitement hautement évolutive et efficace pour les patients.

Remerciements

Nous souhaitons remercier la Docteure Alavi, pionnière dans le champ de la psychothérapie en ligne qui compte plus de 14 ans d'expérience en recherche dans ce domaine. Elle a mis à profit son équipe de 17 chercheurs au Online Psychotherapy Lab de l'Université Queen's pour étudier l'efficacité de la TTC dispensée par voie électronique sur un éventail de problèmes de santé mentale. Leurs conclusions ont joué un rôle déterminant dans la création du programme de Thérapie numérique spécialisée offert par Soins virtuels TELUS Santé.

Les thérapies numériques pourraient-elles être une solution?

La pandémie de COVID-19 a engendré de nombreux cas de troubles mentaux, entraînant une hausse sans précédent de la demande de ressources en soins de santé comportementale.¹ Il apparaît évident que la prochaine crise sanitaire concernera la santé mentale, et la situation n'est pas près de se résorber. En effet, plus de la moitié des Canadiens ont affirmé que la pandémie a eu des répercussions considérables sur leur santé mentale.² Les approches en ligne aux soins de santé mentale (par exemple, les programmes de thérapie cognitivo-comportementale en ligne) pourraient donc s'avérer la solution idéale pour répondre à la demande croissante de ressources.

Une approche hautement évolutive.

La Docteure Nazanin Alavi et son équipe de l'Université Queen's ont mis au point un programme de thérapie cognitivo-comportementale en ligne pour résoudre ces défis. Le contenu de ce programme de TCC en ligne a été conçu tout particulièrement pour aider les personnes à faire face aux défis auxquels elles pourraient être confrontées pendant la pandémie. Celui-ci est présenté sous forme de modules de thérapie hebdomadaires axés sur l'interaction et la participation durant une période de neuf semaines.

Les participants accédaient aux modules de thérapie et aux interactions cliniques au moyen d'une plateforme sécurisée de soins virtuels. Chaque semaine, un module numérique abordait un nouveau sujet comportant des renseignements de nature générale et un aperçu des compétences liées à la matière. Une fois le module confié au participant, celui-ci recevait la consigne de prendre connaissance du contenu et de réaliser certains travaux connexes. Le clinicien fournissait ensuite à chaque participant une rétroaction personnalisée.

TELUS Santé a offert ce programme aux employés de l'entreprise touchés par la pandémie afin de soutenir leurs besoins en matière de santé mentale. Lors du déploiement initial, le programme a connu un taux élevé de participation de la part des employés. En effet, 10 % de ces derniers ont activé/utilisé le programme au cours des deux premières semaines. Des échelles validées cliniquement (c.-à-d., le questionnaire GAD-7 pour l'anxiété et le PHQ-9 pour la dépression) ont été employées pour évaluer l'impact du programme.



Qu'est-ce que le GAD-7?

Le GAD-7 est un outil valide et efficace de dépistage et d'appréciation de la gravité du trouble d'anxiété généralisé (TAG) utilisé en pratique clinique et en recherche.³



Qu'est-ce que le PHQ-9?

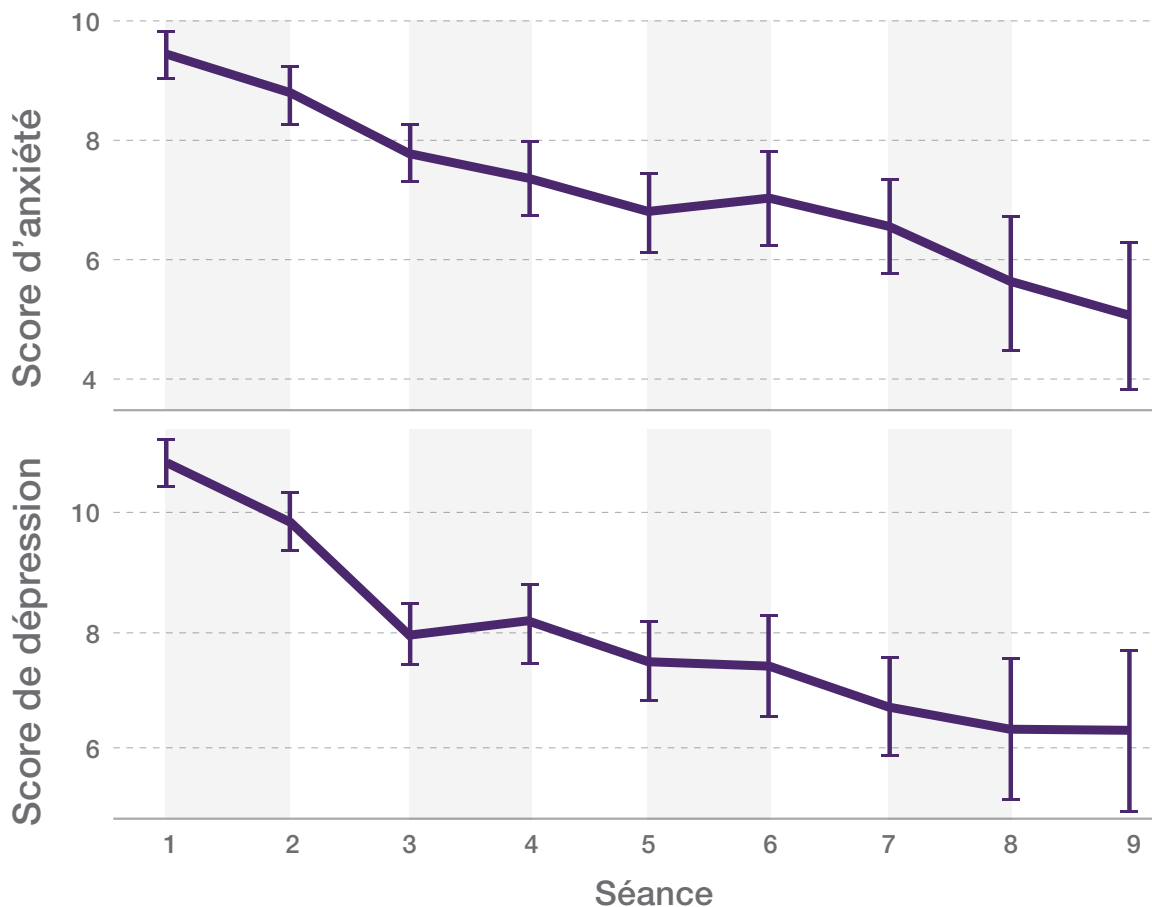
Le questionnaire sur la santé du patient est un outil à neuf questions administré aux patients dans un cadre de soins primaires à des fins de repérage et d'appréciation de la gravité des symptômes de la dépression.⁴

Une réduction efficace des symptômes.

Les chiffres ci-dessous représentent la variation moyenne des scores obtenus respectivement au GAD-7 et au PHQ-9 pendant la durée du programme. Une comparaison entre la première et la dernière séance révèle une variation significative tant pour les symptômes de l'anxiété que pour ceux de la dépression. Notre analyse initiale des 200 premiers clients a démontré une réduction de plus de 40 % des symptômes liés à l'anxiété et à la dépression. Il est important de noter qu'alors que le programme consiste en neuf séances hebdomadaires, des preuves manifestes d'un impact positif ont émergé dès les premières semaines du programme.



Au cours des premières semaines, l'analyse initiale des 200 premiers clients a **démontré une réduction de plus de 40 % des symptômes liés à l'anxiété et à la dépression.**



Réduction des symptômes de l'anxiété et de la dépression - les questionnaires GAD-7 et PHQ-9 administrés chaque semaine indiquent une baisse rapide et significative ($p < 0,001$ pour les deux comparaisons) des symptômes de l'anxiété et de la dépression chez les utilisateurs du programme.



Motivant et fondé sur des données probantes.

Des modules de thérapie préétablis et une rétroaction structurée simplifient le processus de traitement, donnent à ce programme un caractère hautement évolutif et facilitent sa mise en œuvre. Ces résultats indiquent que la TCC en ligne est une méthode efficace de prestation de soins de santé mentale aux employés pendant la pandémie de COVID-19, et qu'elle offre la possibilité de fournir un soutien à long terme.



60 % des Canadiens sont aux prises avec des problèmes de santé mentale, l'anxiété étant la principale préoccupation (40 %), suivie par le stress, la dépression et les problèmes de dépendance.²

Un soutien toujours à portée de main.

Avec la hausse rapide des problèmes de santé mentale dans l'ensemble du pays, l'offre d'un outil flexible, pratique et adapté au rythme de vie de vos employés est essentielle.

Jumelé au modèle supervisé de thérapie, cet outil numérique a fait ses preuves en démontrant de bons résultats et des taux d'utilisation élevés applicables à une grande diversité de milieux de travail et de situations sociales. Sa conception hautement évolutive et personnalisée facilite sa mise en œuvre et son adoption en milieu de travail, permettant ainsi aux employés d'effectuer un suivi de leur santé mentale sur une base régulière. Nous offrons actuellement des modules pour le traitement de l'anxiété, de la dépression, du trouble de stress post-traumatique (TSPT), du deuil et de la souffrance, avec de nombreux autres programmes à venir pour aider à bâtir un avenir plus sain pour tous les Canadiens.

[telussante.com/ThérapieNumériqueSpécialisée](https://telussante.com/TherapieNumeriqueSpecialisee) | soinsvirtuels@telus.com

 **TELUS** Santé