

Nouvelles technologies en santé mentale

Comment adopter une approche Evidence-Based Practice ?

Aurélié Wagener, PhD

Première Assistante – Uliège
Psychologue clinicienne –
Psychothérapeute

Merci à tous
les membres
de l'équipe,
visibles et non
visibles

21 mars 2023 | 5^e assises de l'eSanté

LUX-HEALTH

(R)évolutions technologiques
en santé mentale
Pratiques et résultats

Événement en ligne gratuit



www.lux-health.be

FORMATION
Demande d'accréditation en cours



© Alexander Lumbach / Adobe Stock

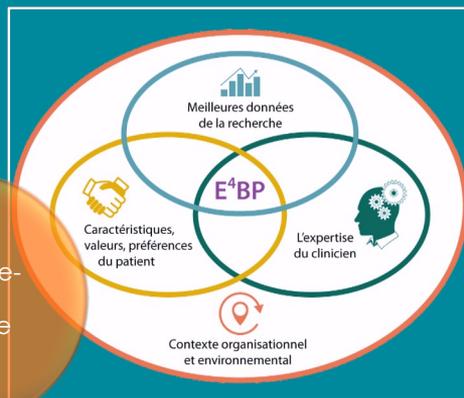
Santé
mentale



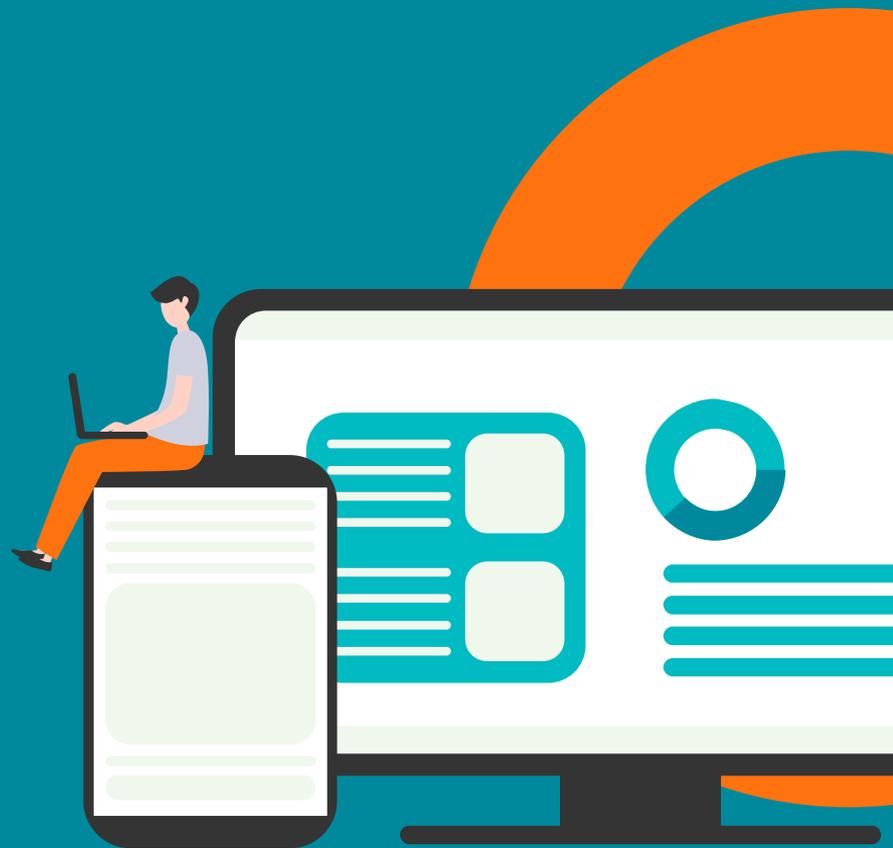
Nouvelles
technologies



Evidence-
Based
Practice

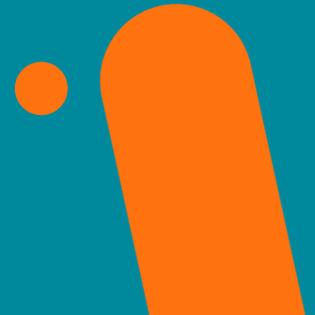


Nouvelles technologies en santé mentale





Comment
prendre soin de
sa santé
mentale à l'ère
du numérique ?



Santé mentale ?

D'après l'OMS (2022),

La santé mentale correspond à un état de **bien-être mental** qui nous permet **d'affronter** les sources de **stress** de la vie, de réaliser notre **potentiel**, de bien **apprendre** et de bien **travailler**, et de contribuer à la **vie de la communauté**.

Elle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des **décisions**, à nouer des **relations** et à bâtir le monde dans lequel nous vivons.

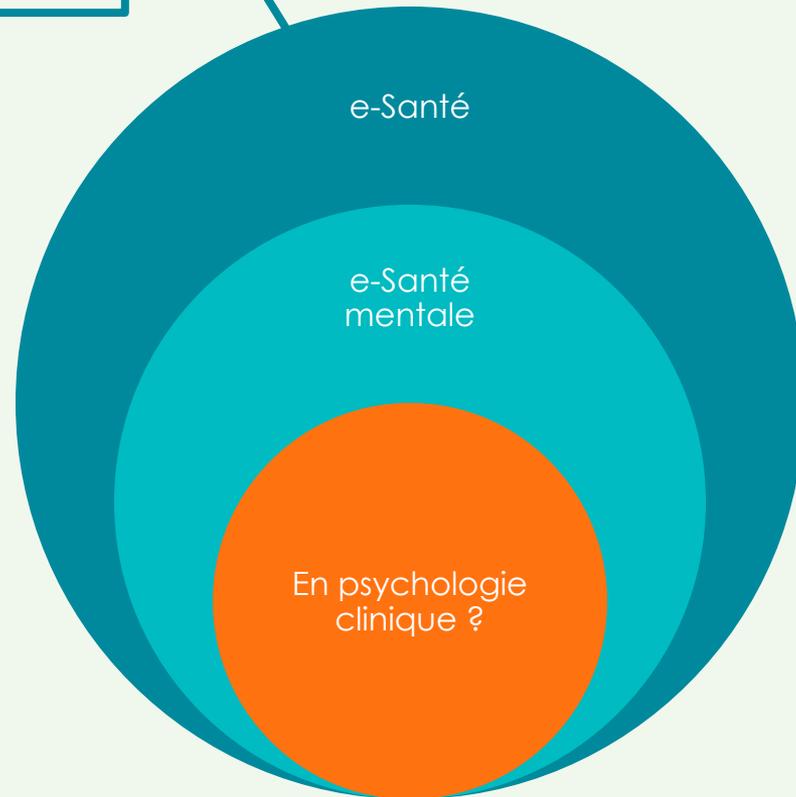
La santé mentale est un **droit fondamental** de tout être humain.

C'est aussi un aspect essentiel du **développement personnel, communautaire** et **socio-économique**.



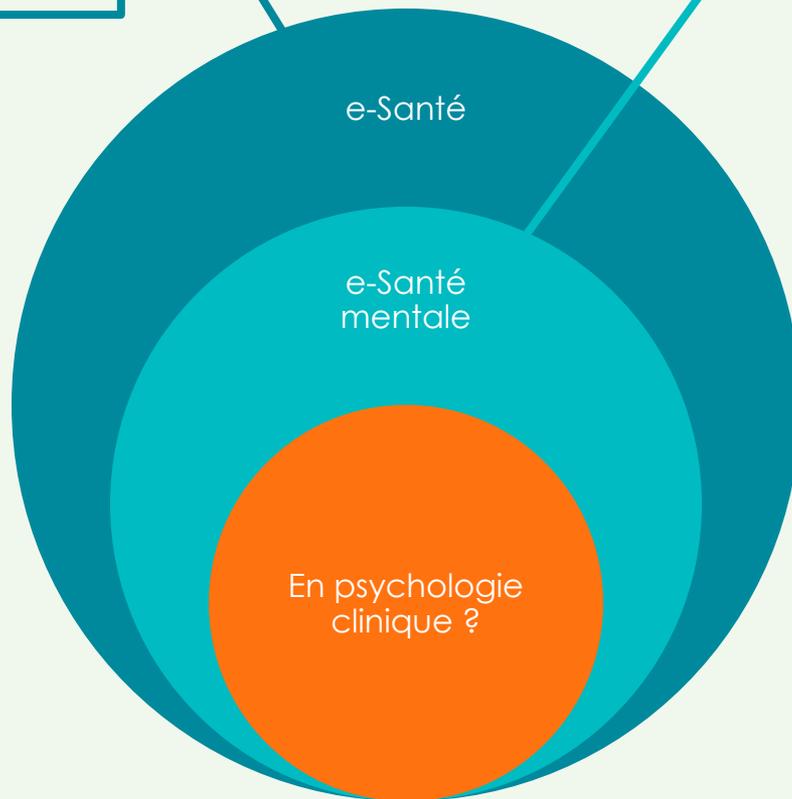


= utilisation des technologies de l'information et de la communication en santé pour réaliser des soins à distance



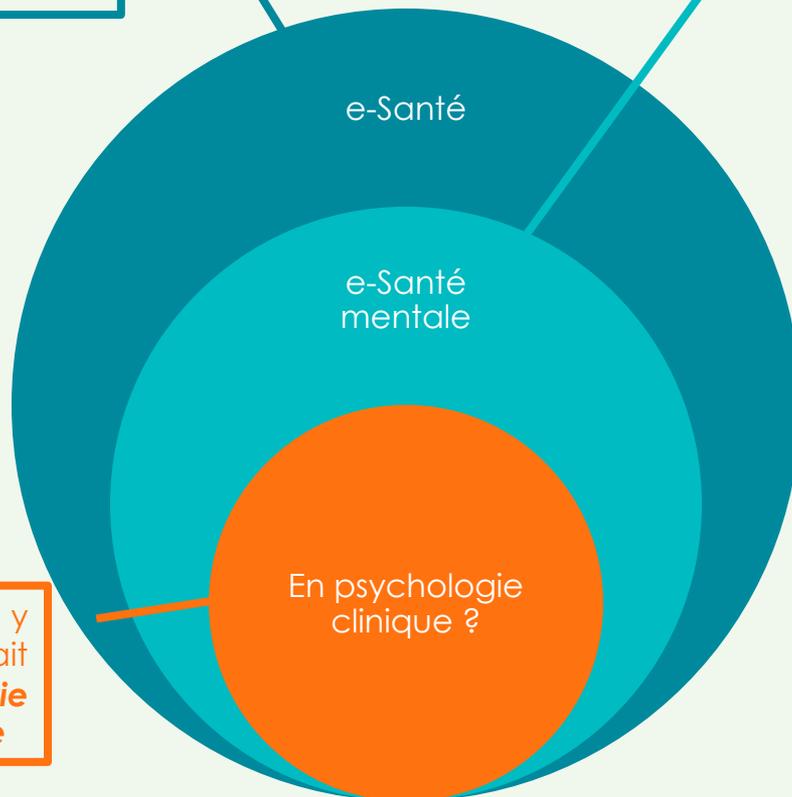
= utilisation des technologies de l'information et de la communication en santé pour réaliser des soins à distance

= services de santé mentale & informations délivrées et/ou améliorées grâce aux innovations technologiques

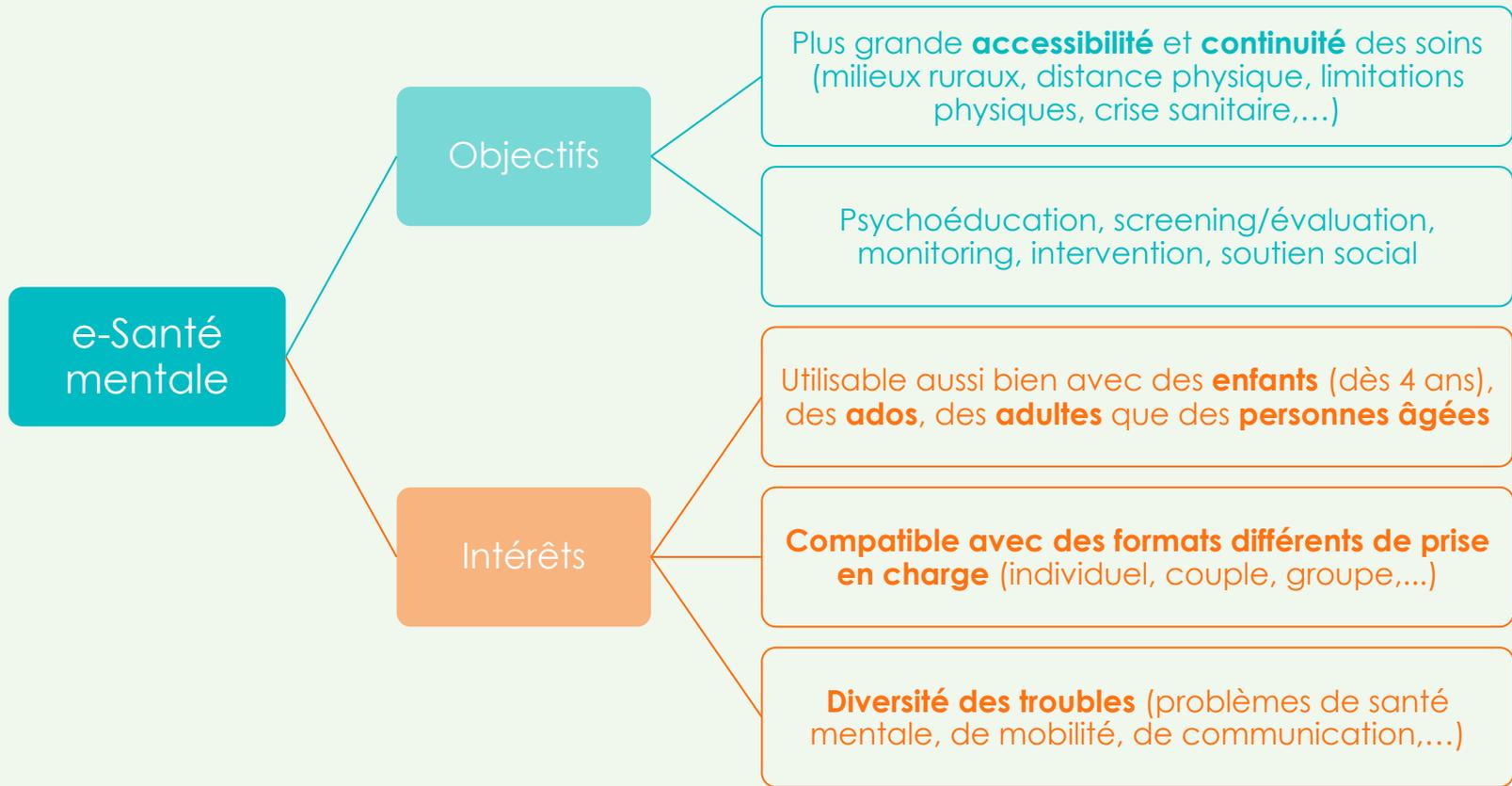


= utilisation des technologies de l'information et de la communication en santé pour réaliser des soins à distance

= services de santé mentale & informations délivrées et/ou améliorées grâce aux innovations technologiques



A l'ère du numérique, il semble y avoir un consensus relatif au fait que la **technologie fera partie intégrante de la pratique clinique**



Evidence-Based Practice ?



Evidence-Based Practice ?

= utilisation *consciencieuse, explicite et judicieuse* des meilleures preuves scientifiques récentes lors des choix concernant les soins de patients individuels

Dans l'ensemble des disciplines professionnelles des soins de santé

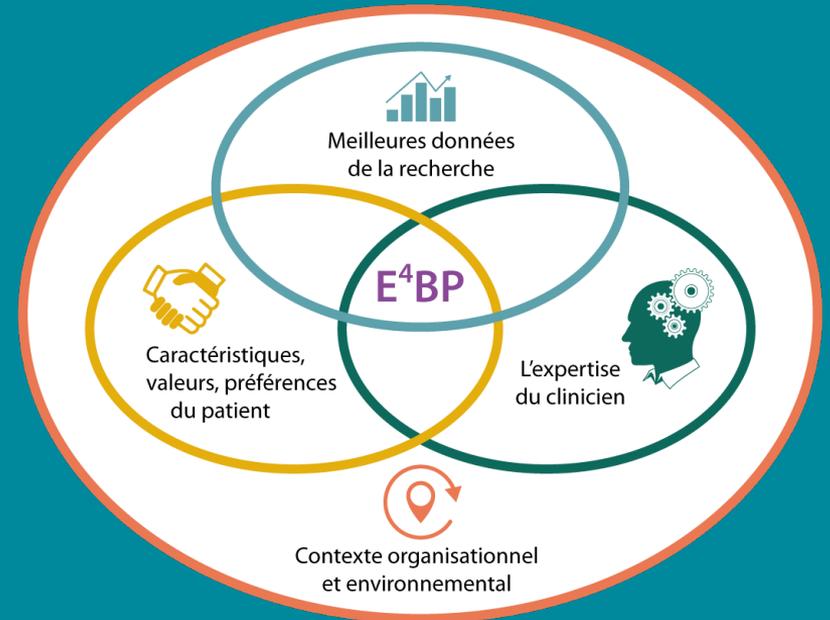
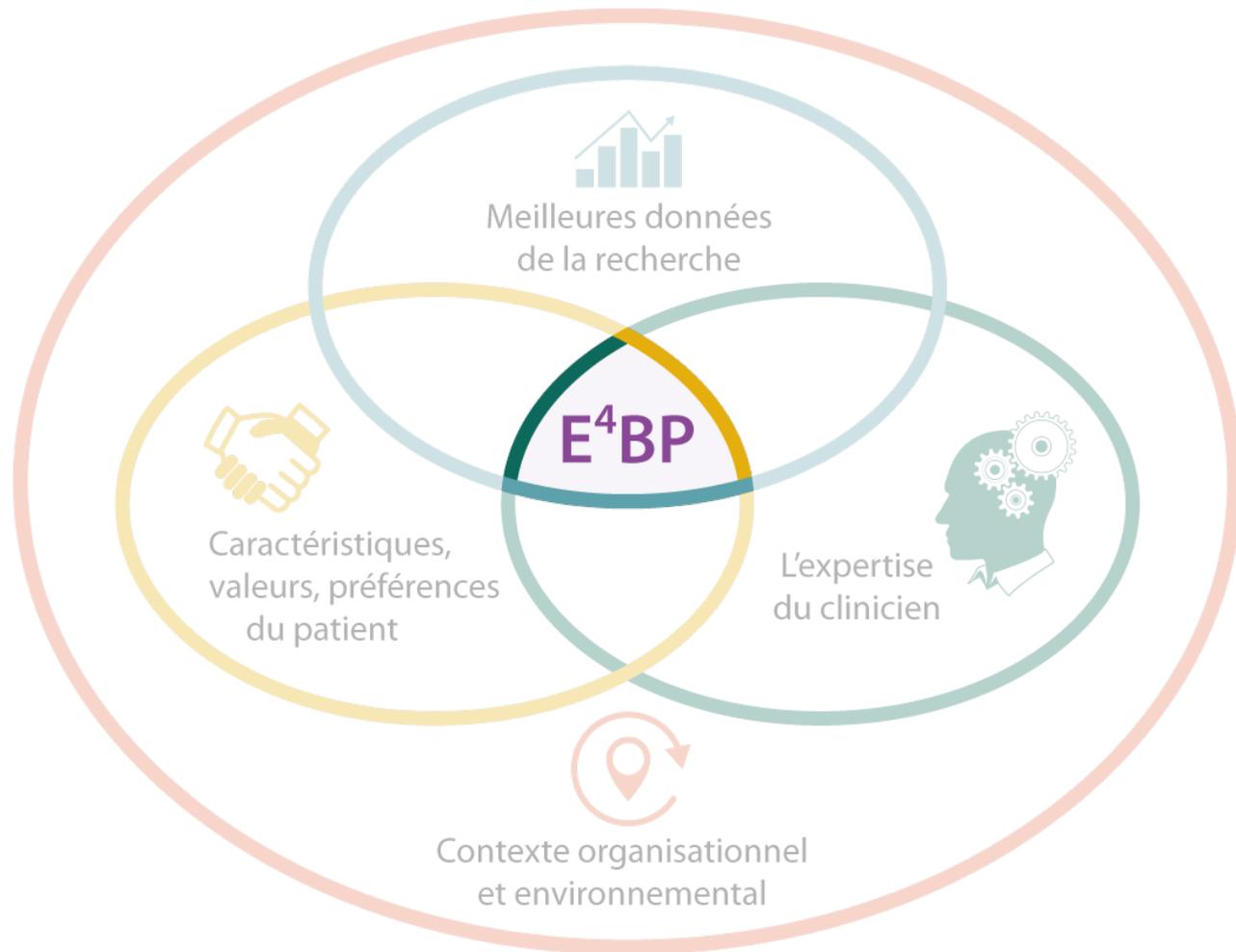
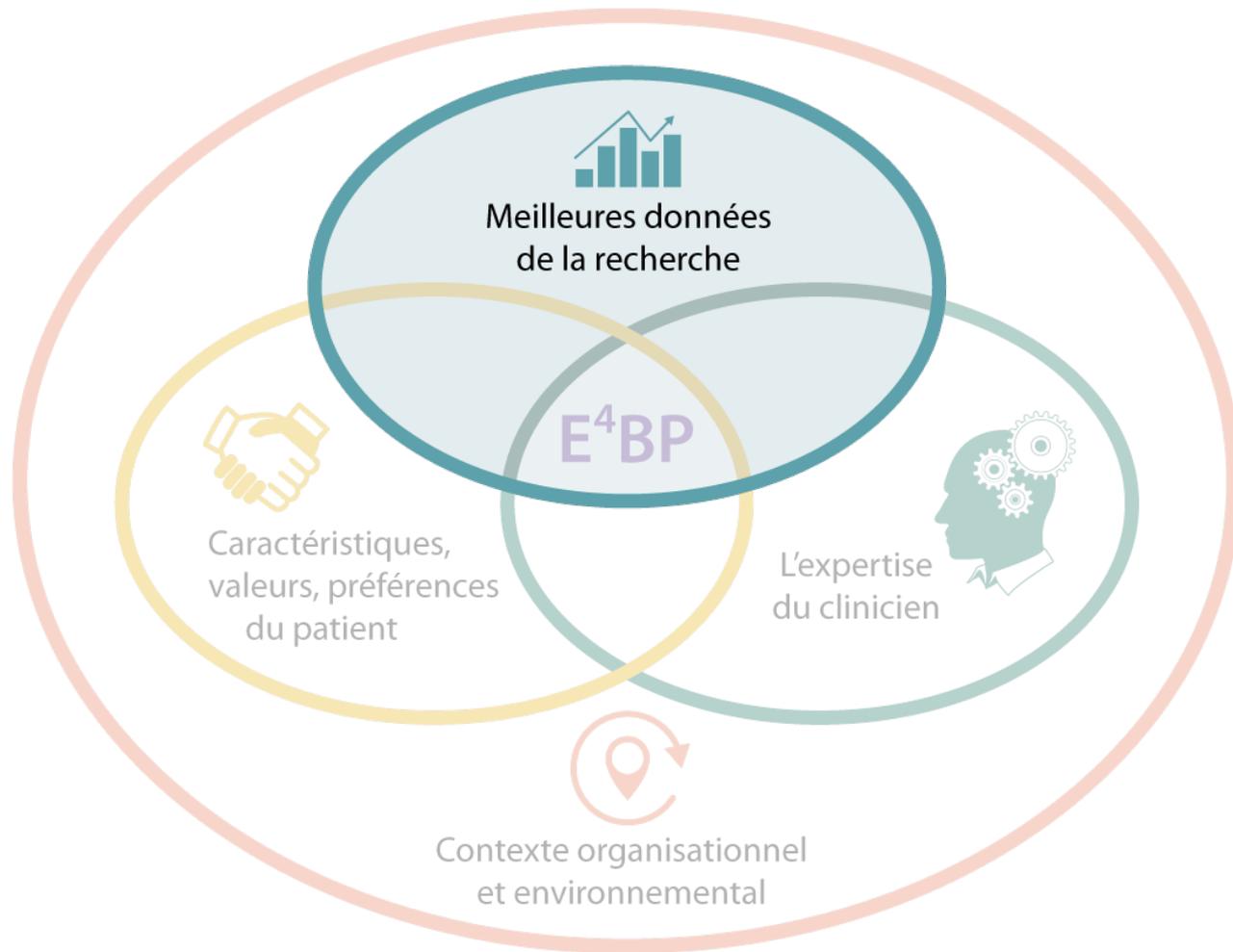


Figure issue du MOOC «Psychologue et orthophoniste : L'EBP au service du patient »

Pratiquer l'EBP
= combiner des
connaissances issues
de quatre piliers







Trip Free

About Blog [Why Go Pro?](#) Sign Up Login

Trip medical database
A smart, fast tool to find high quality clinical research evidence

Search **PICO** Advanced Pro Recent Pro

Population
e.g. diabetics

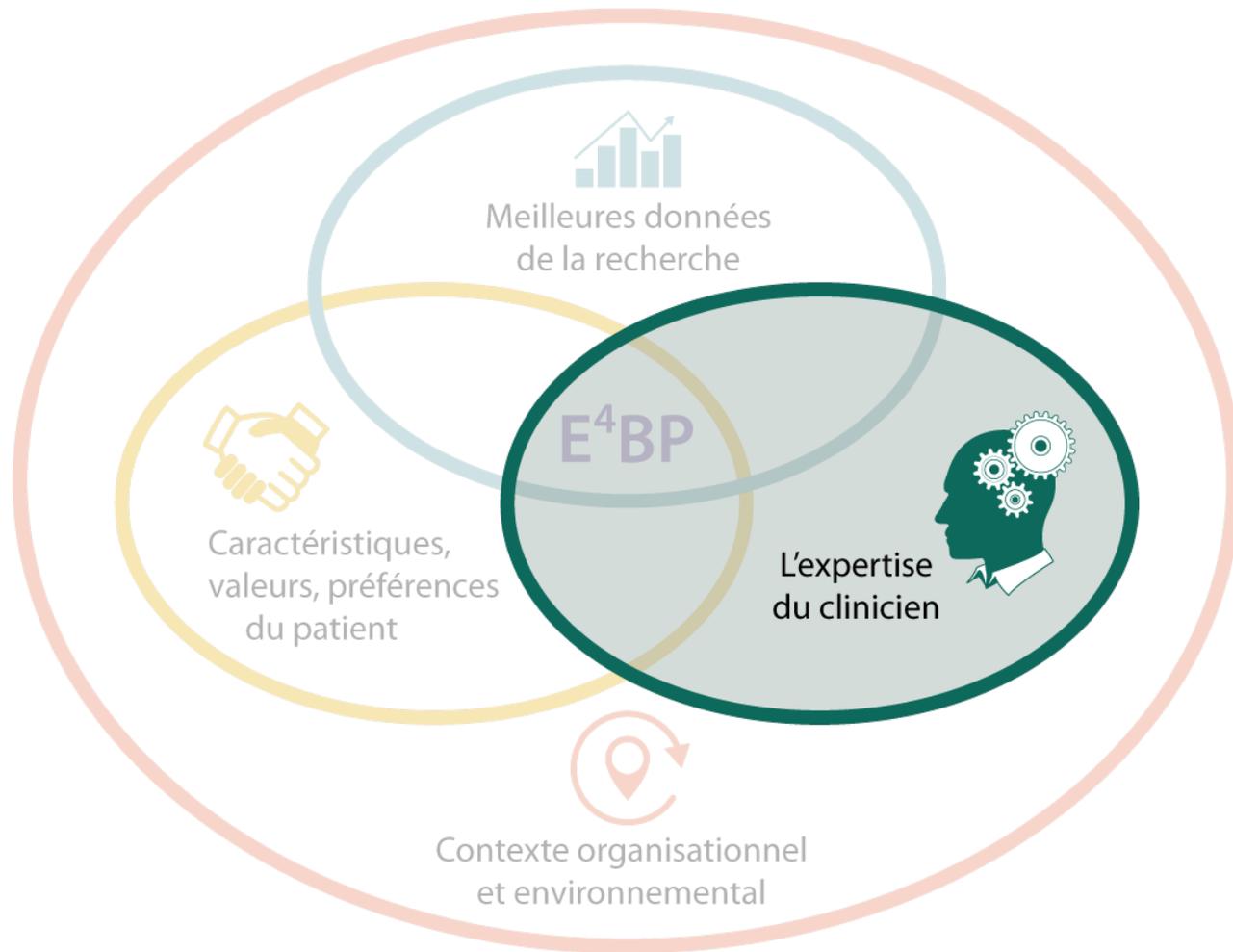
Intervention
e.g. a treatment, diagnostic test

Comparison
any comparison intervention

Outcome
e.g. mortality, blood pressure

Search

<https://www.tripdatabase.com>



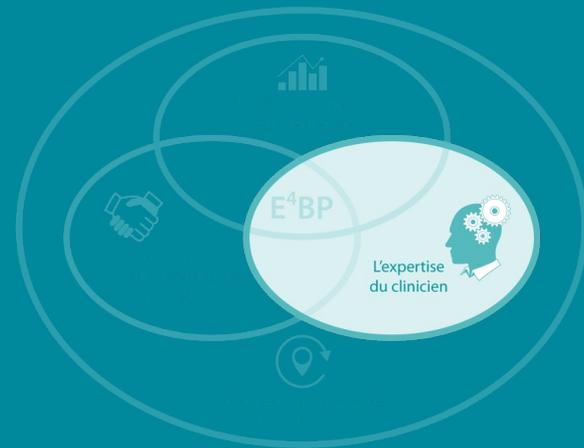
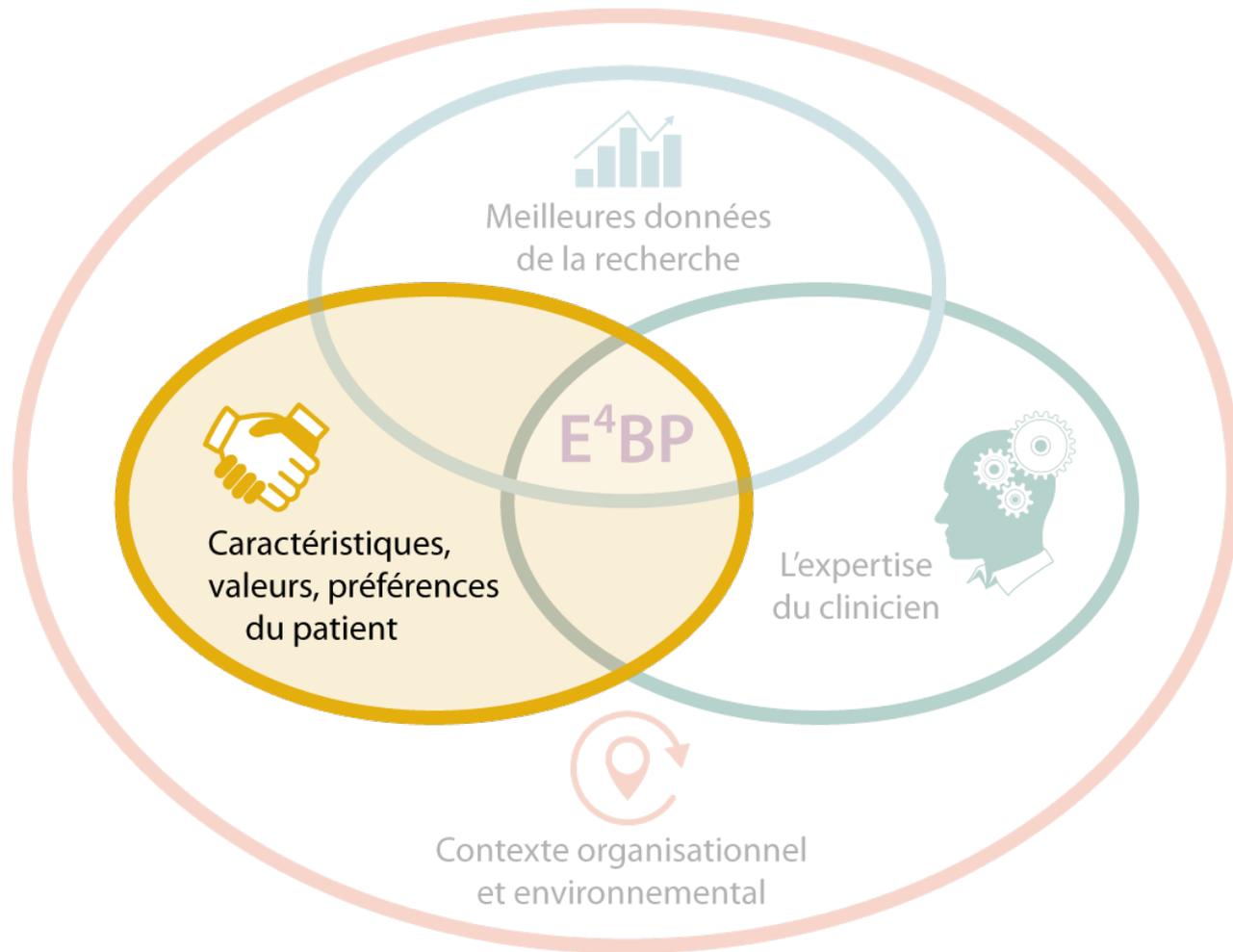
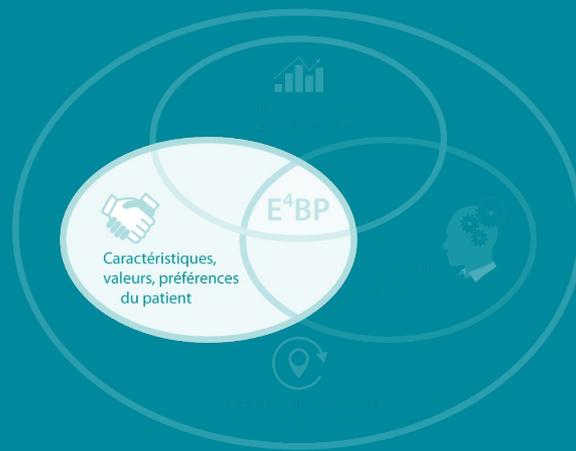
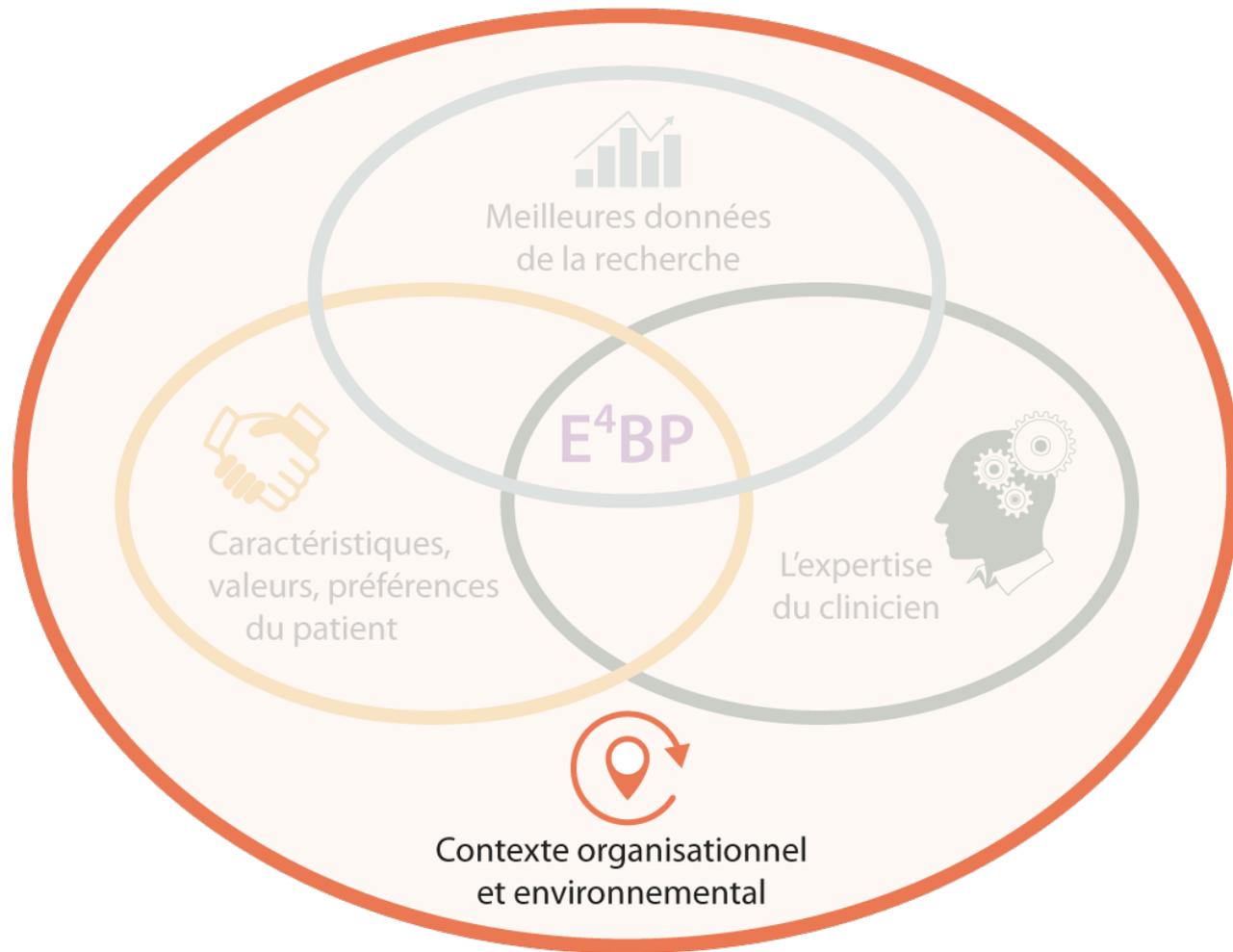


Figure issue du MOOC «Psychologue et orthophoniste : L'EBP au service du patient »



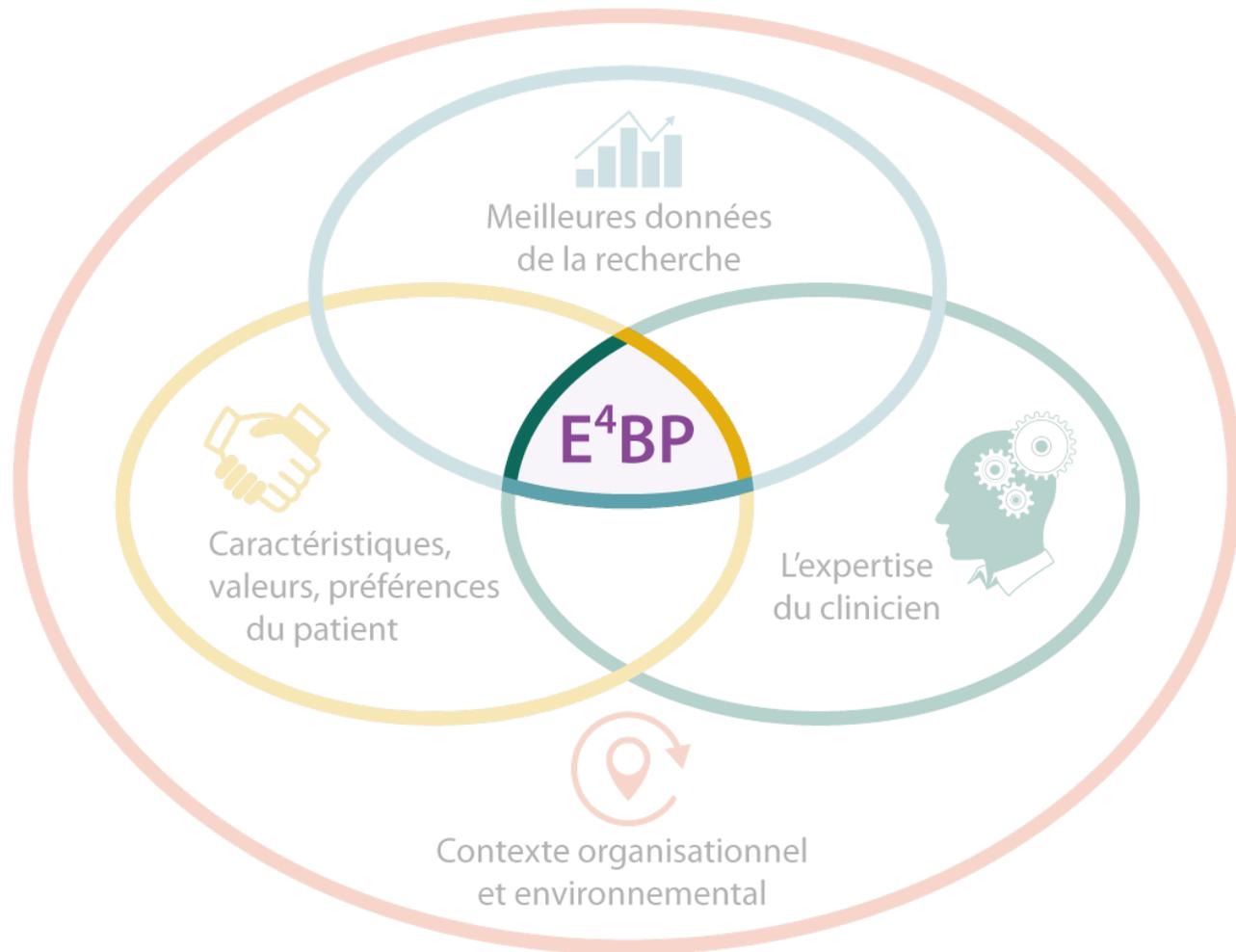








Pratiquer l'EBP
= combiner des
connaissances issues
de quatre piliers



Psychologue

Orthophoniste / Logopède

I'E⁴BP

au service du patient



Scannez-moi !



Sylvie Willems
Psychologue



Christelle Maillart
Logopède



Nancy Durieux
Psychologue



Trecey Martinez-Perez
Logopède

Psychologue
Orthophoniste / Logopède



I'E⁴BP

au service du patient



Scannez-moi !

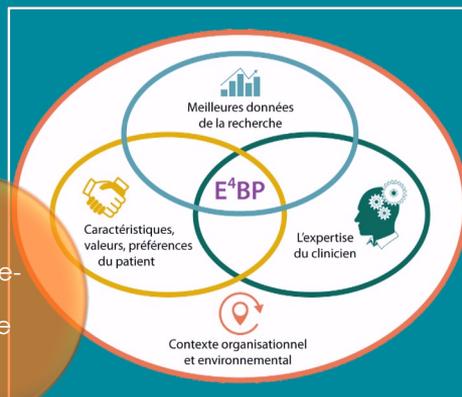
Santé
mentale



Nouvelles
technologies



Evidence-
Based
Practice



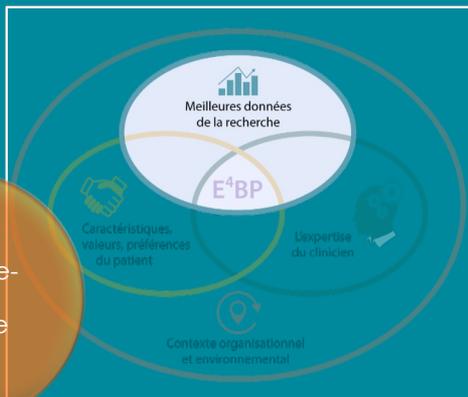
Santé
mentale



Nouvelles
technologies

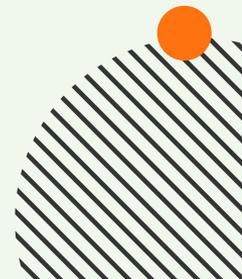
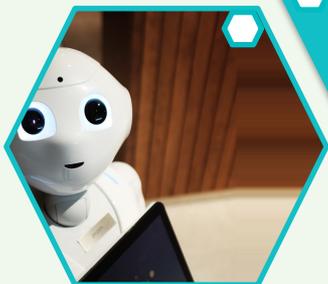
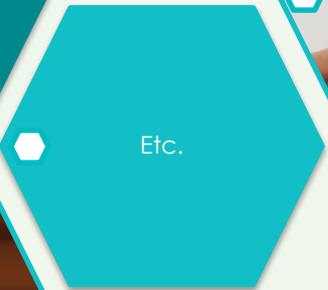
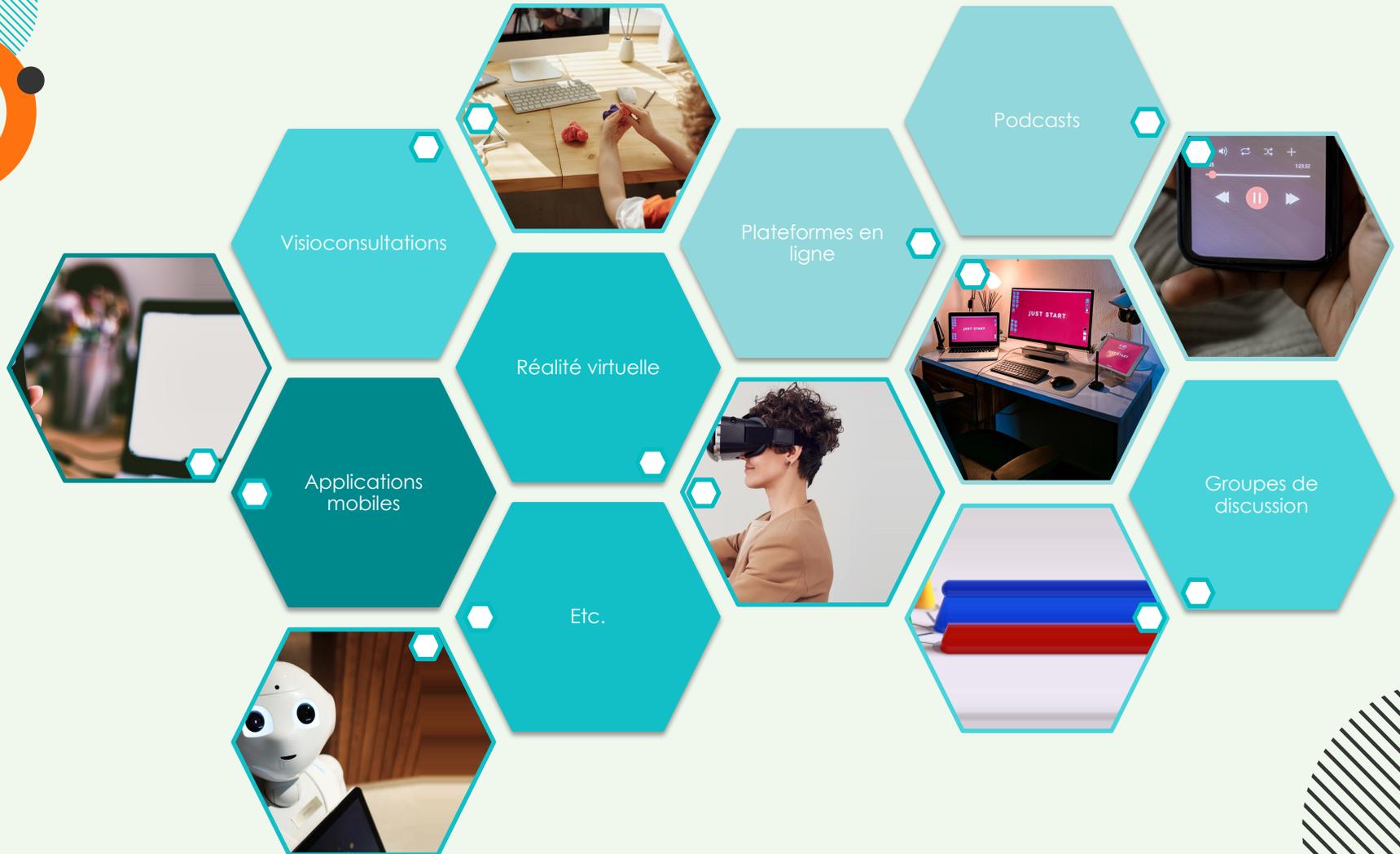


Evidence-
Based
Practice



Evidence-
Based
Practice





Visioconsultations



Visioconsultations

Evaluations

Jugements cliniques valides pour différentes difficultés :

- Troubles psychiatriques
- Evaluation intellectuelle
- Vieillesse pathologique

Prises en charge

- **Résultats équivalents** aux rencontres en présentiel pour :
 - Anxiété
 - Dépression
 - Troubles alimentaires
 - Assuétudes
 - TOC
 - PTSD

Visioconsultations

Evaluations

- Jugements cliniques valides** pour différentes difficultés :
- Troubles psychiatriques
 - Evaluation intellectuelle
 - Vieillesse pathologique

Prises en charge

- **Résultats équivalents** aux rencontres en présentiel pour :
 - Anxiété
 - Dépression
 - Troubles alimentaires
 - Assuétudes
 - TOC
 - PTSD

- + Bien acceptées par les patients & les psychologues
- + Quelques ajustements techniques et points de vigilance
- + Alliance thérapeutique équivalente aux rencontres en présentiel

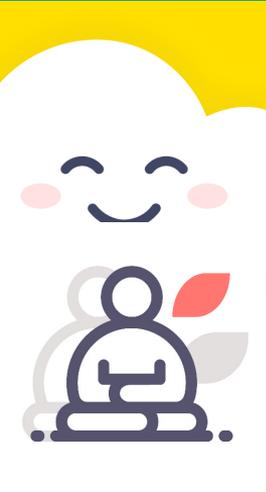
Applications mobiles & plateformes en ligne

"Smartphone psychology"

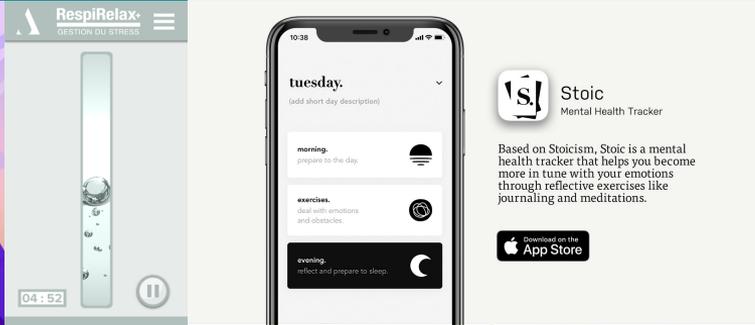


Plus de 10 000 applications mobiles en santé mentale

Calm



Change your life
IN 30 DAYS



Stoic
Mental Health Tracker

Based on Stoicism, Stoic is a mental health tracker that helps you become more in tune with your emotions through reflective exercises like journaling and meditations.



Moodflow



CogniFit alliance



Méditer n'a jamais été
aussi simple et motivant!



PetitBamBou.com



MindDay



YOUR PERSONALIZED
DAILY ROUTINE

MORNING

- a journal for your to-do list
- brain dump your thoughts
- 5 min focus exercise

AFTERNOON

- 7 min morning meditation
- plan your day on paper
- read the newspaper

EVENING

- write down your personal goals
- message a loved one
- a healthy breakfast



YOUR MORNING
ROUTINE

15 MINS

- a quick workout
- morning meditation
- enjoy no-screen time
- prepare some tea

20 MINS

- take a shower
- plan your day
- catch up with a loved one
- write in your journal

30 MINS

- read a few chapters
- save your breakfast
- listen to an upbeat playlist
- go for a walk



YOUR AFTERNOON
ROUTINE

GET UP AND
MOVE YOUR BODY

TREAT YOURSELF TO A
DELICIOUS, HEALTHY SNACK

DRINK A COLD
GLASS OF WATER

PLAY UPLIFTING
MUSIC

CHECK YOUR
TO-DO LIST



YOUR EVENING
ROUTINE

DRINK A GLASS
OF WATER

READ A
CHAPTER

WALK A GREAT MOVIE

WATCH A
GREAT MOVIE

Les plateformes en ligne sont aussi très nombreuses...

Burnout Parental

PARENT PROFESSIONNEL RESEARCHER QUI SOMMES-NOUS More

Bienvenue !

Vous recherchez des informations sur le burnout parental pour vous-même ou pour un proche ? En utilisant le menu déroulant ci-dessus, vous trouverez des informations sur les symptômes du burnout parental, un test diagnostic scientifiquement validé, ainsi qu'un ensemble de pistes pour éviter ou sortir du burnout parental (conférences, livres, centres de professionnels formés sur



l'informe Je me teste Je prends soin de moi Je prends soin des autres Pour aller plus loin Notre équipe Blog

FR



HOME
Stress
HOME

STUDY . AND . CARE .

POURQUOI ?

Nous vous proposons d'évaluer votre niveau de stress et d'anxiété - d'utiliser des outils adaptés à votre âge et à votre niveau de stress - de participer à l'amélioration des connaissances

En savoir plus



CONDITIONS RESOURCES - INFO INSIGHT BLOGS PSYCHOLOGICAL TESTS ABOUT LOGIN

Recently diagnosed with bipolar disorder?

DOWNLOAD OUR FREE EBOOK NOW.

advertisement

HealthyPlace Blogs



VERBAL ABUSE IN RELATIONSHIPS

Can a Verbally Abusive Person Change?

When facing repetitive verbal abuse, you may wonder if abusers can change and become loving



CREATIVE SCHIZOPHRENIA

When My Schizoaffective Disorder Tells Me I'm a Bad Person



TREATING ANXIETY

Anxiety Doesn't Let Me Be Happy



LIVING A BLISSFUL LIFE

Celebrating the Journey Through Life



BUILDING SELF ESTEEM

How to Handle Low Self-Esteem and Self-Doubt

Epuisé.e ? En burnout ? Faites le test ICI pour y voir plus clair

Pour les professionnels

Reprendre mon parcours

Ciao Burnout!



Accueil Programme Répertoire Colloque Blog Qui suis-je Contact

Sortir du Burnout

Votre programme en ligne pour dire Ciao Burnout !

- ★ Vous êtes actuellement **épuisé.e** ou en **burnout** ?
- ★ Vous **ne comprenez pas** ce qui vous arrive ?
- ★ Vous vous sentez **démuni.e** ?
- ★ Vous vous demandez **comment vous y prendre concrètement pour vous en sortir** ?

Alors, cliquez sur la vidéo ci-dessous pour découvrir comment le programme "Sortir du Burnout" peut vous aider !



moodgym

Emergency help Terms Privacy About Contact FAQ LOGIN

moodgym provides training in cognitive behaviour therapy (CBT), and consists of five interactive modules which are completed in order.

These include information, interactive exercises, workbooks to record thoughts, feelings and behaviours, and quizzes with personalised feedback.



Module 1: Feelings

Why you feel the way you do

- ▶ Connections between thoughts and feelings
- ▶ Identifying the emotional consequences of negative thoughts
- ▶ Understanding WUTWUF (what you think is what you feel)



Module 2: Thoughts

Changing the way we think to feel better

- ▶ Types of dysfunctional thinking and how these might be contested
- ▶ Common problem areas such as authority and intimate relationships
- ▶ Improving self-esteem



Module 3: Unwarping

Changing warped thoughts

- ▶ Different ways to change dysfunctional thinking
- ▶ Identifying personal vulnerabilities
- ▶ More help with self-esteem through actively increasing positive events

AIDE ALCOOL

Selfhelp en ligne

- ▶ Vous vous posez des questions sur votre consommation d'alcool. Vous voulez arrêter de boire ou réduire votre consommation. Et vous voulez y arriver par vous-même.
- ▶ Vous pouvez participer gratuitement et anonymement à notre programme Selfhelp en ligne.
- ▶ Ce programme vous aidera à renforcer votre maîtrise de soi et à fixer vos propres objectifs.

Selfhelp en ligne >

LALCOOL?

Vous ne vous sentez plus libre de choisir ?

Accompagnement en ligne

- ▶ A plusieurs reprises, vous avez déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation d'alcool, mais vous n'y êtes pas à vous y tenir.
- ▶ Vous trouvez qu'il est grand temps de changer vos habitudes face à l'alcool. Vous pouvez faire appel à un thérapeute professionnel par Internet. C'est vous qui fixez votre propre objectif.
- ▶ Votre participation est gratuite et anonyme.

Accompagnement en ligne >



Applications mobiles & plateformes en ligne

Intérêts ?

Coûts réduits

Interactivité, notifications au clinicien vs anonymat

Accessibilité, flexibilité et instantanéité

Acceptabilité & engagement par des utilisateurs

Inconvénients ?

Confidentialité/RGPD ?

Expertise des développeurs ?

Manque de littératie des utilisateurs & technophobie

"Monotrouble"

Applications mobiles & plateformes en ligne

Quelle efficacité ?

- + **Résultats positifs**, plus particulièrement pour les **troubles anxieux**, les **troubles dépressifs** mais aussi les **troubles du sommeil**, le **stress** et l'**abus de substance**
- + Effets davantage positifs si l'utilisation des outils est guidée par un thérapeute ? **Résultats mitigés...**
- + Même si on démontre leur efficacité à un temps T, avec les mises à jour constantes, quid de leur efficacité à **un temps T1...?**

Applications mobiles & plateformes en ligne

Applications mobiles

App reviews based on science

Apps and digital health resources reviewed by experts

[Explore Mental Health Resources](#) [Find Mental Health Apps](#)

Are **Stress and Anxiety** pulling you down?

We've got 231 apps for you



[Find Stress and Anxiety Apps](#)

← 1 of 2 → new [A new Head to Health experience is now live. Have a look at the trial website now.](#)

Australian Government
Department of Health and Aged Care

Head to Health

Languages [I need help now!](#)

Home About COVID-19 Support Meaningful life Mental health difficulties Supporting yourself Supporting someone else Service providers For health professionals Search resources Find with SAM Your favourites

Find digital mental health resources from trusted service providers

Search feelings, topics, conditions, service providers... [SEARCH](#)

Quick search: [Anxiety and Stress](#) [Eating Well](#) [Mental Wellbeing](#) [Supporting children](#) [OCD](#)



Fanny Weytens



Angélique Belmont



Jonathan Burnay

Home Stress Home



Plateformes en ligne



Réalité virtuelle

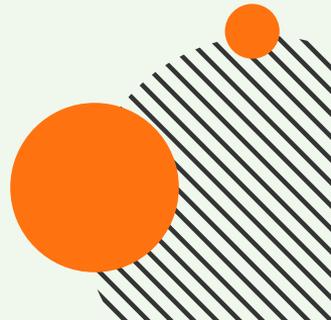


Réalité virtuelle

= un outil (i.e., ensemble de matériels technologiques) permettant aux individus d'**explorer** un environnement virtuel 3D en temps réel géré par un ordinateur et d'**interagir** - efficacement - avec celui-ci



Quelles applications ?



Quelles applications ?



- ▶ **Exposition progressive, répétée et hiérarchisée** aux objets ou lieux qui angoissent (e.g., avion, ascenseur, araignées, chiens)
- ▶ Via la Thérapie par Exposition à la Réalité Virtuelle, la **réalité** est remplacée par des **stimuli créés artificiellement** et **contrôlés** dans un environnement virtuel

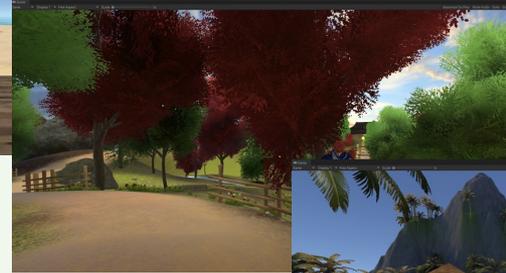
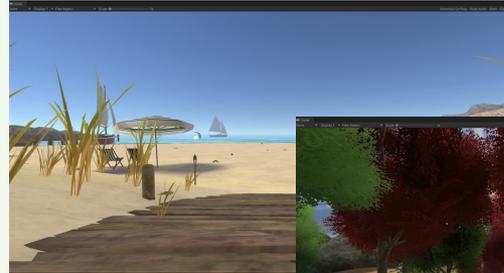
Quelles applications ?



- Potentiel **distracteur** en dirigeant l'attention consommée par le stimulus douloureux vers une autre source de stimulation

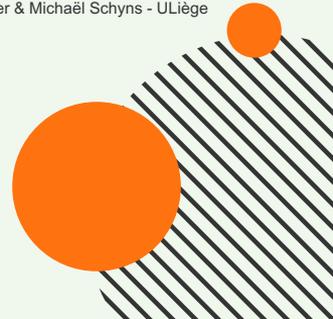


Quelles applications ?



Captures d'écran des EV co-crées par Aurélie Wagener & Michaël Schyns - ULiège

- Potentiel **relaxant** de certains environnements immersifs



Quelles applications ?

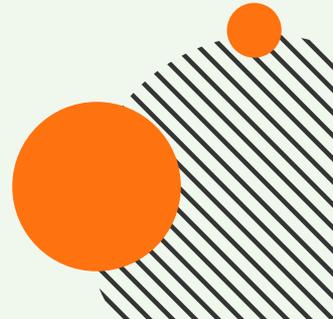
Figure issue de Della Libera, Simon, Laroi, Quertemont & Wagener (2023)

Virtual Reality

Fig. 1 Screenshot from the Darius Café. The image has been distorted in order to present a 180-degree view of the scenario. Kindly note that the scenario participants viewed during the 360IV was natural and undistorted



- ▶ Activation de symptômes « états » cohérente avec les symptômes « traits » lors d'immersions en RV



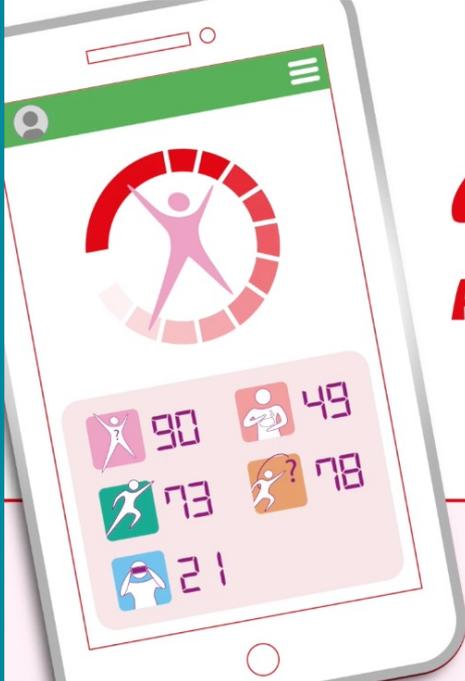
Réalité virtuelle

- + TERV versus traitement TCC de référence : une efficacité **équivalente** voire *supérieure* de la TERV
- + **Préférence pour la TERV** en comparaison au TCC classiques
- + Il manque encore des études randomisées comparant la TERV au traitement de référence (i.e., les TCC), manque de follow-up pour de nombreuses études,...!

Noël Schepers

Thérapie en réalité virtuelle,
émotions réelles
Illustration avec le logiciel C2Care





AGIR POUR SA SANTÉ



Scannez-moi !

Podcasts



Podcasts

+ Peu de données...et déjà beaucoup de produits !

Capture d'écran réalisée le 19 mars 2023 : Extrait des > 100 podcasts « Santé mentale » disponibles dans le store « PodCasts » Apple



Les Maux Bleus, dire la santé mentale
Place des Sciences



Podcast vivre: pleine conscience et santé mentale
leilalhb



NO SPF avec Alaïa
Alohalalaia



La santé mentale ... C'est pas que dans la tête!
minds podcast



Psychologie et Bien-être |Le podcast de Psychologue.net
Psychologue



C'est dans ta tête | Santé mentale
Québec - Chaudière-Appalaches
Santé mentale Québec - Chaudière-...



Le réseau de la Santé Mentale Inclusive de Bruxelles
SMIB



Entre Les Deux Oreilles - Le balado en santé mentale
Entre Les Deux Oreilles - Le balado...

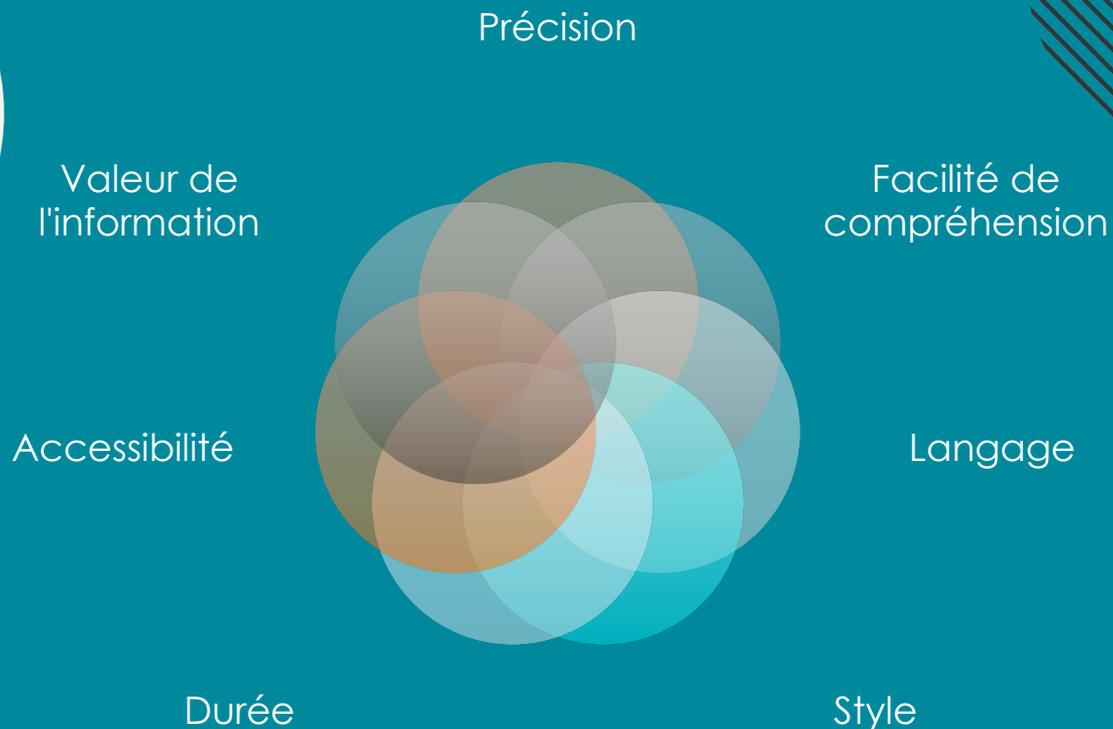


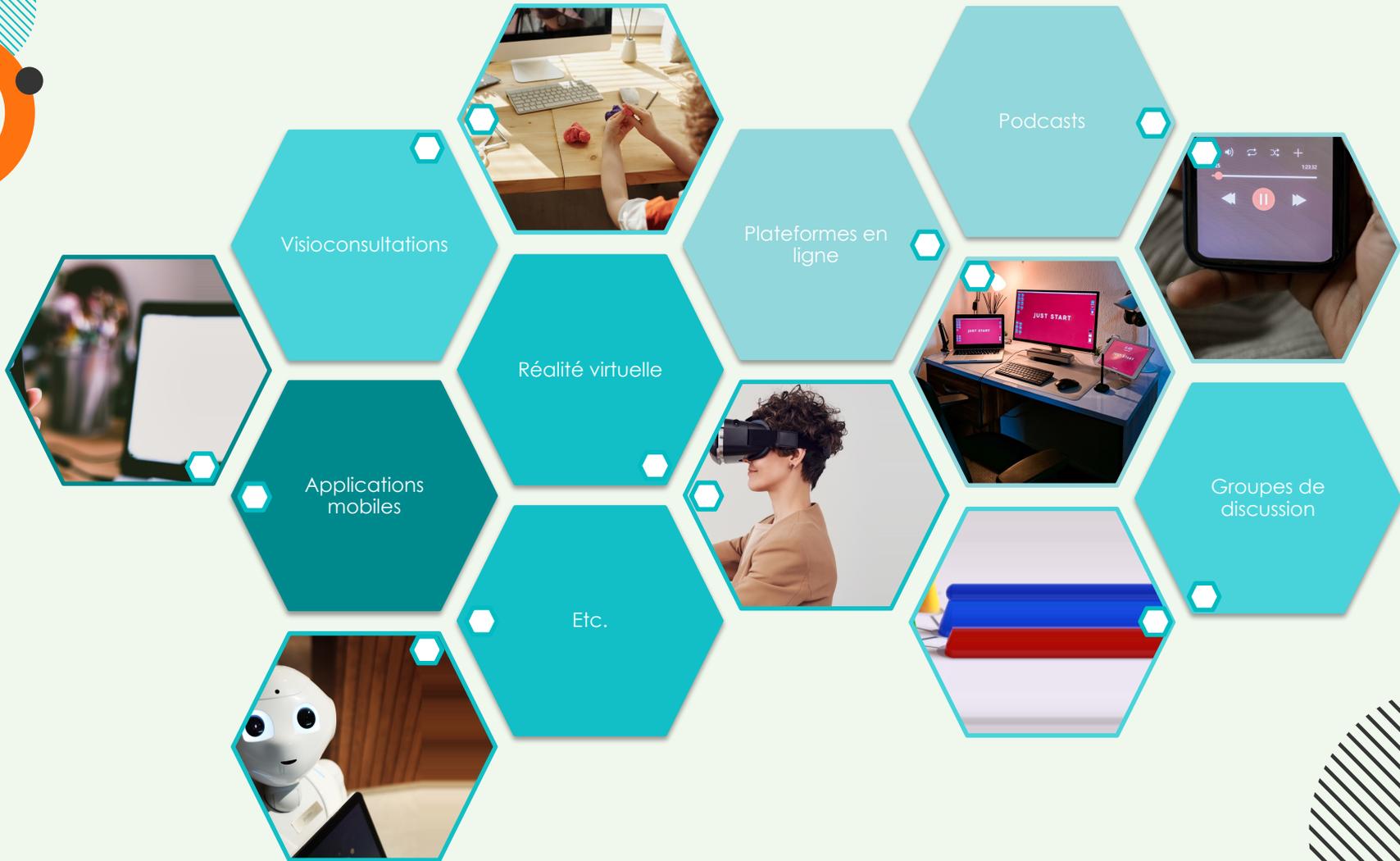
Sunshine Radio
Devibration



Maintenant Vous Savez Santé
Bababam

Podcasts





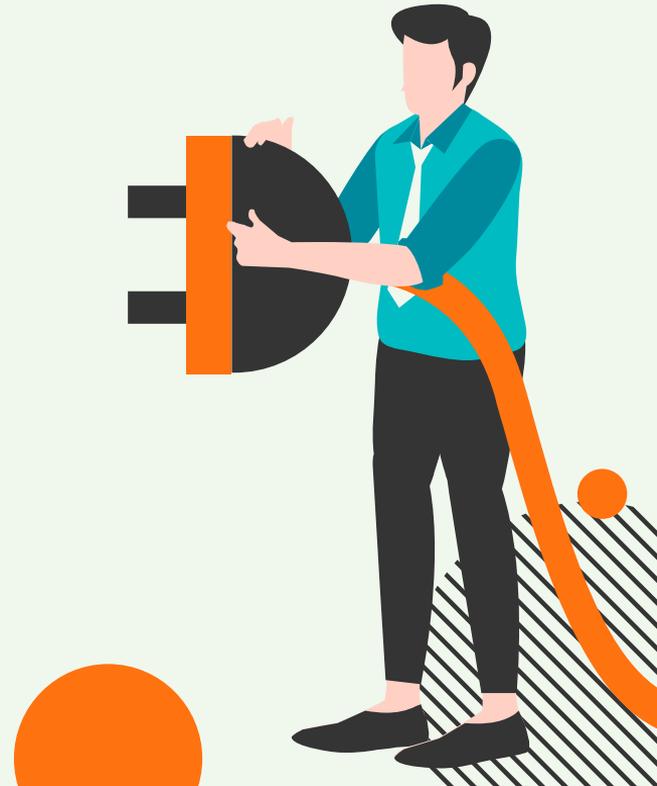
Nouvelles technologies en santé mentale

Conclusions & take-home messages



Conclusions

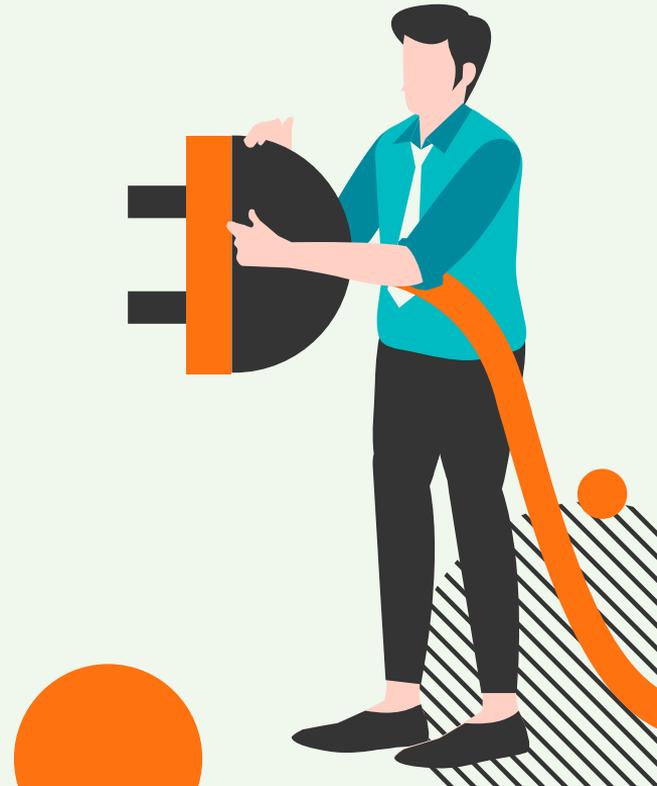
- + **Mutation** de nos professions...dans une ère où le **développement technologique** est incessant
- + Allons-nous vers une **pratique hybride** de nos professions de soin de santé ?



Conclusions

+ (R)évolutions technologiques en santé mentale

Un titre « *accrocheur* » mais pas uniquement...



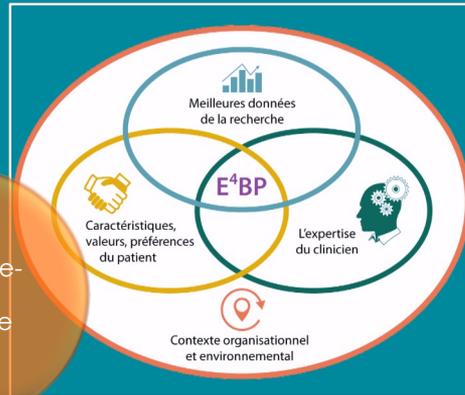
Santé
mentale



Nouvelles
technologies



Evidence-
Based
Practice



+

Développement et
mise à jour constante
des bonnes pratiques
tout en gardant un
regard critique sur
l'utilisation de ces
évolutions
technologiques

Formation initiale et
formation continue

Take-home Messages

- + 6 questions à se poser (échelle DISCERN brève)
 1. Les **sources d'information** utilisées pour réaliser cette publication sont-elles **clairement identifiables** ?
 2. Les **dates de la publication** et ses sources utilisées sont-elles **clairement identifiables** ?
 3. Est-ce que les **bénéfices** de chaque traitement sont **décrits** ?
 4. Est-ce que les **risques** de chaque traitement sont décrits ?
 5. Est-ce qu'il est décrit **comment le choix d'un traitement affecte la qualité de vie** globale ?
 6. Est-ce que le **fonctionnement** de chaque traitement est **décrit** ?



Take-home Messages

- + **Pratiquer** ce que l'on *prêche* et **connaître** ce que l'on *conseille*





Merci !

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**.



Merci !

<https://www.linkedin.com/in/aurélie-wagener-666200118/>



<https://www.researchgate.net/profile/Aurelie-Wagener>



@AureWag



aurelie.wagener@uliege.be
www.ruche.uliege.be

Pour avoir accès aux slides, utilisez ce QR code