

Nouvelles technologies en santé mentale

Evidence-Based Practice, illustrations et perspectives

Aurélie Wagener, PhD

Première Assistante – Uliège
Psychologue clinicienne –
Psychothérapeute

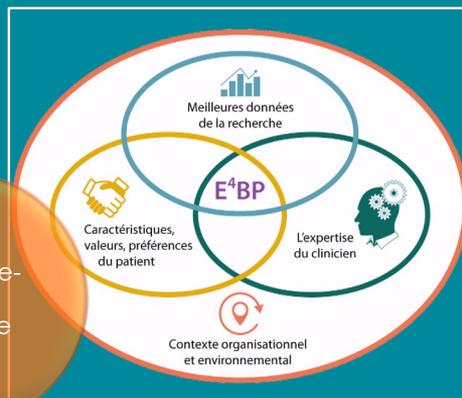
Santé
mentale



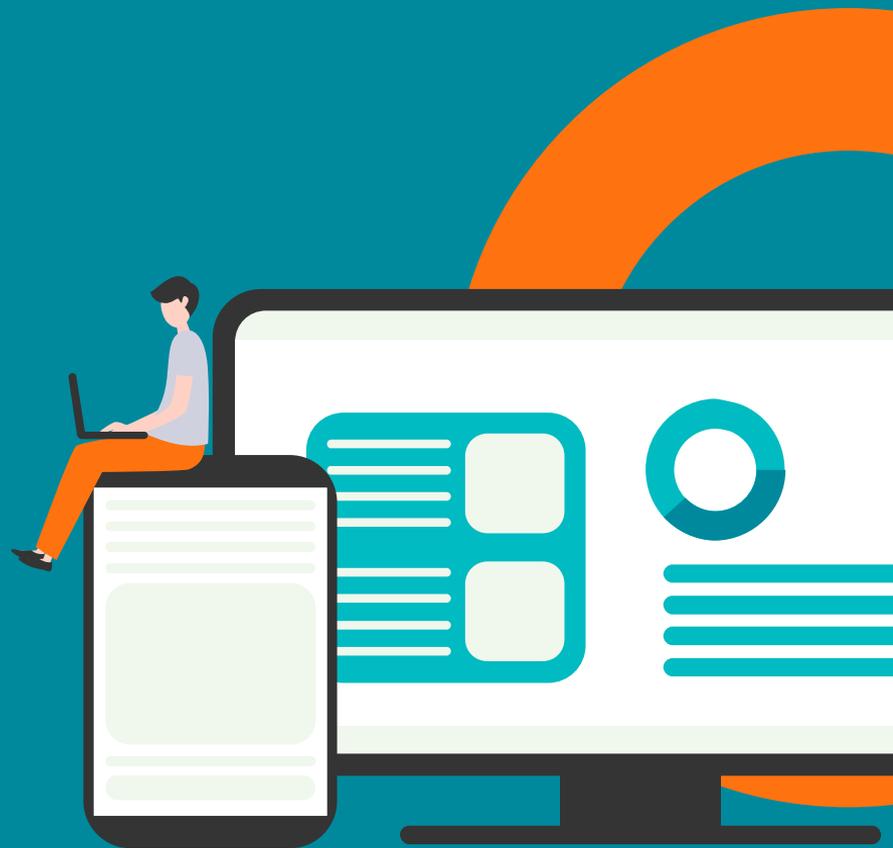
Nouvelles
technologies



Evidence-
Based
Practice

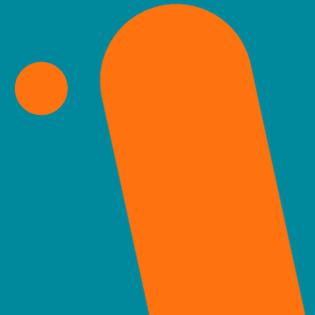


Nouvelles technologies en santé mentale





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.

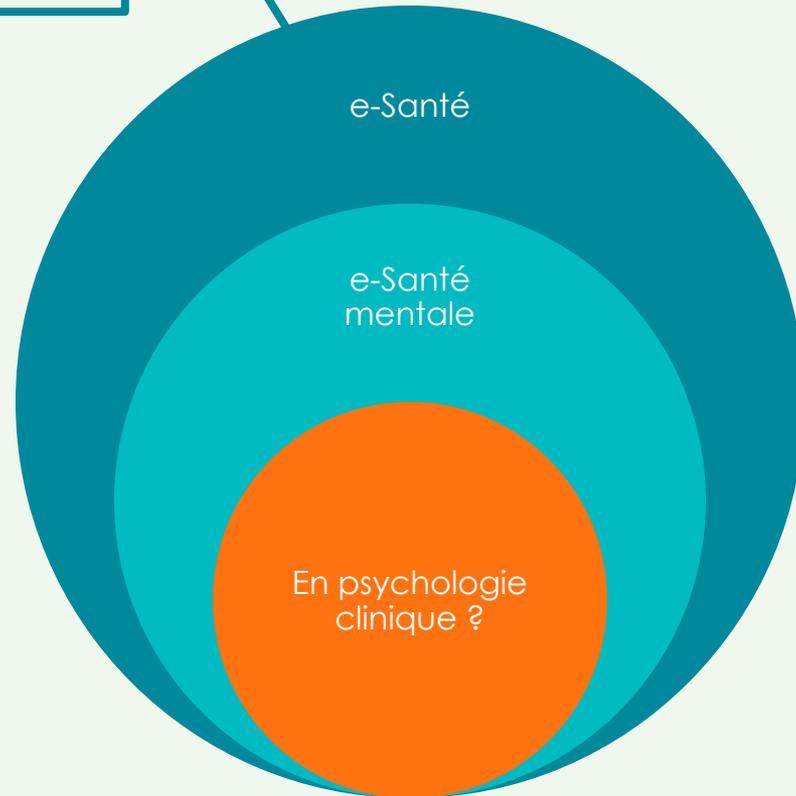
La santé mentale est un **droit fondamental** de tout être humain.

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



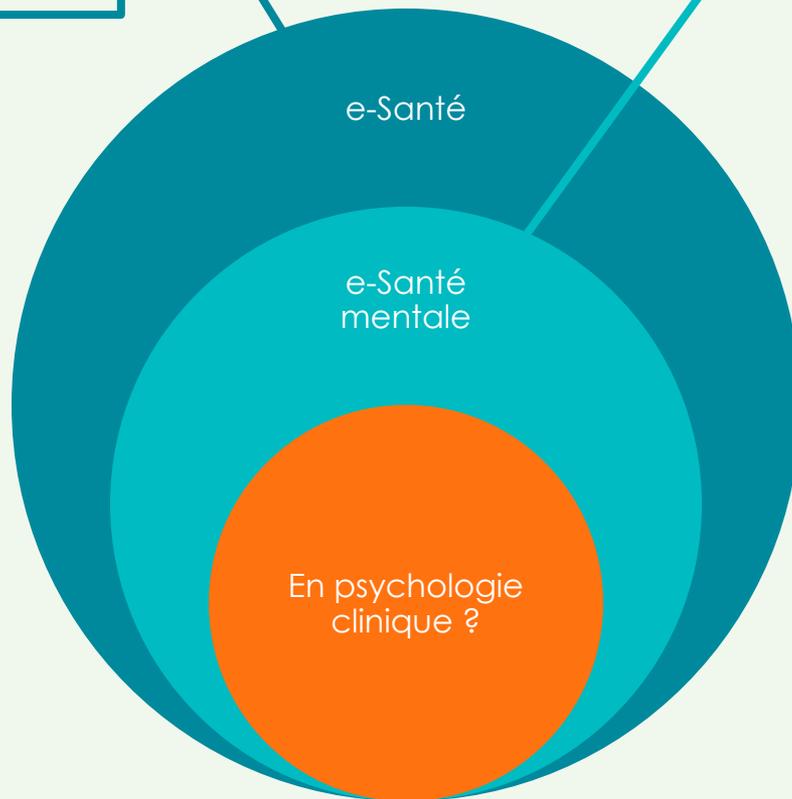


= utilisation des technologies de l'information et de la communication en santé pour réaliser des soins à distance



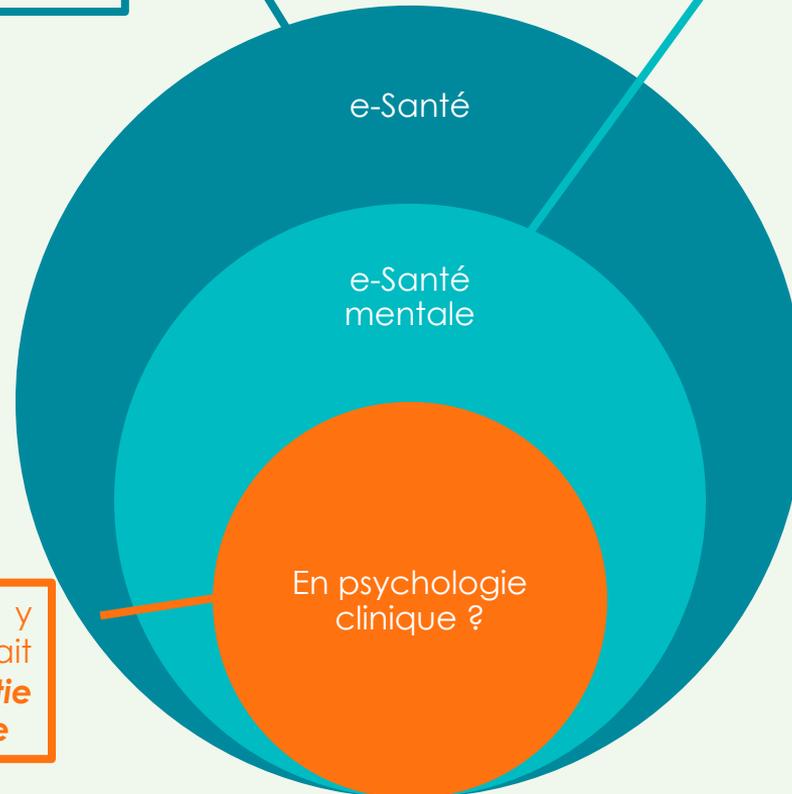
= utilisation des technologies de l'information et de la communication en santé pour réaliser des soins à distance

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

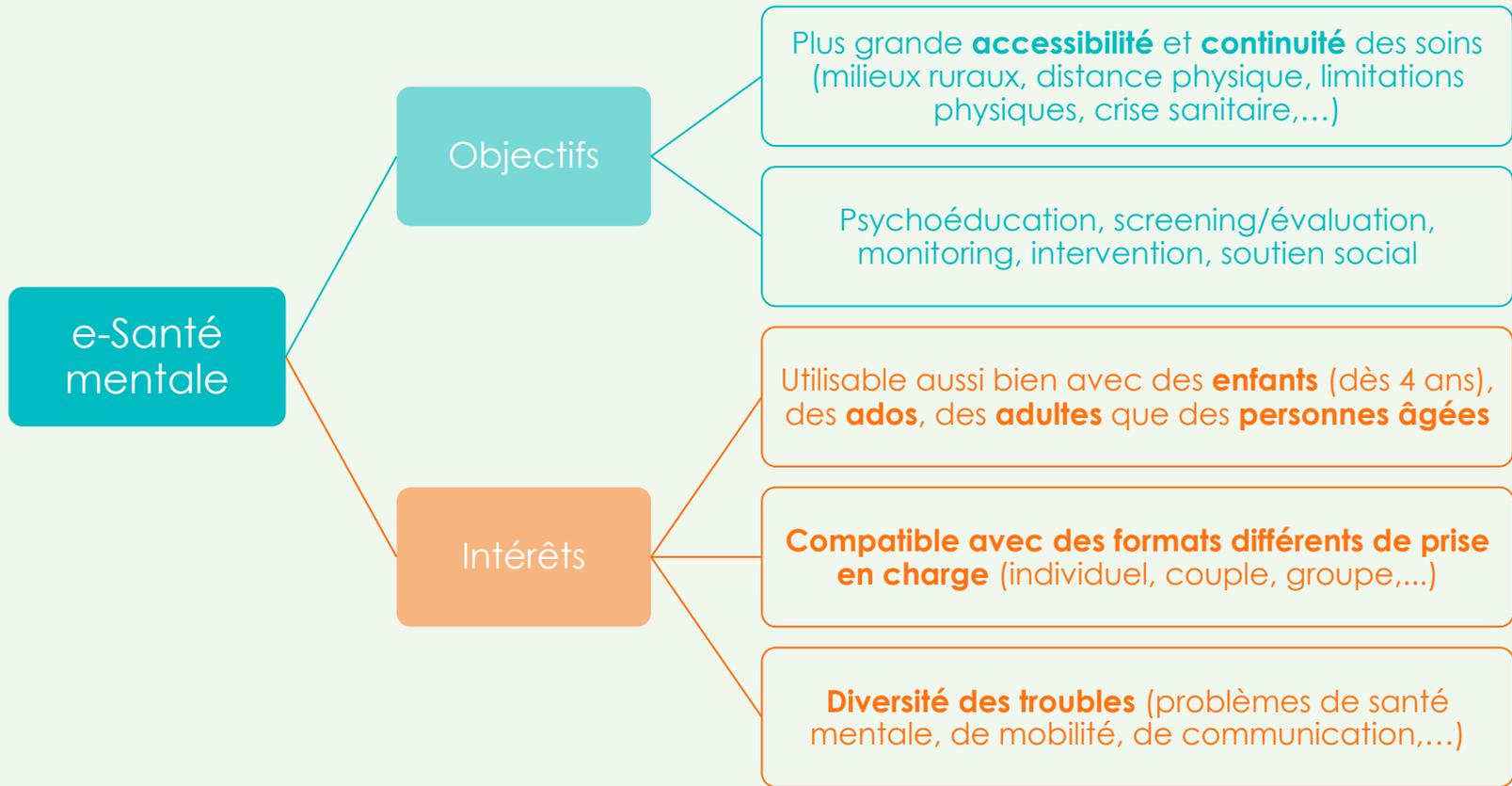


= utilisation des technologies de l'information et de la communication en santé pour réaliser des soins à distance

= 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

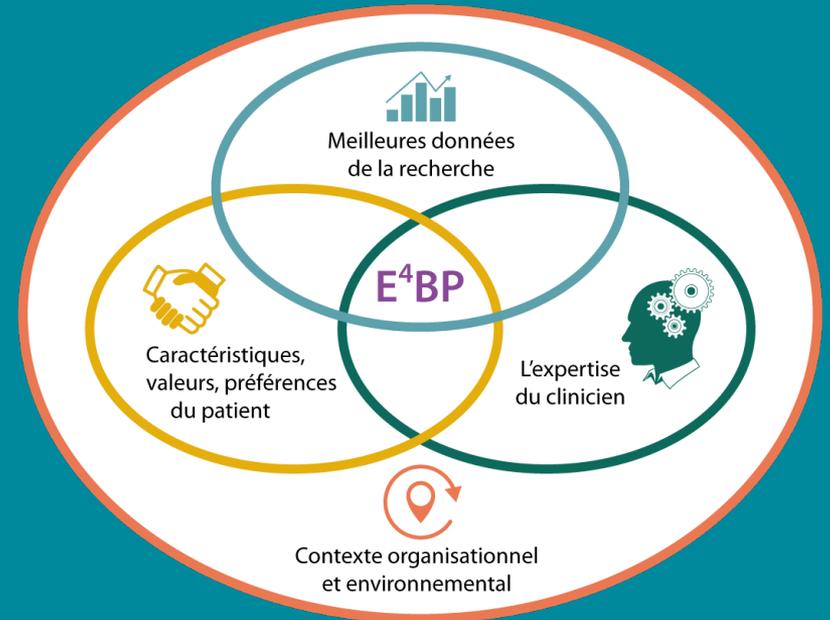
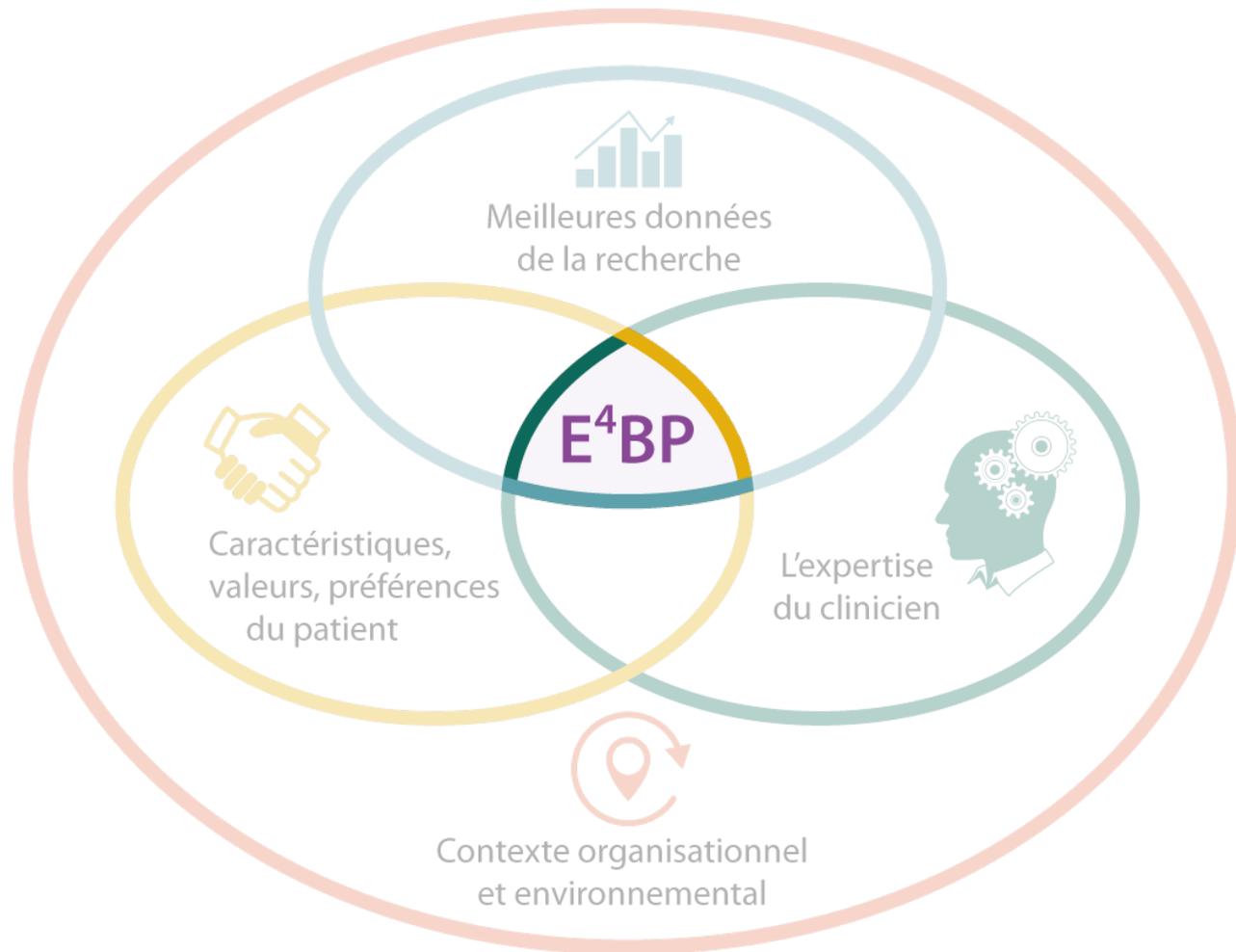
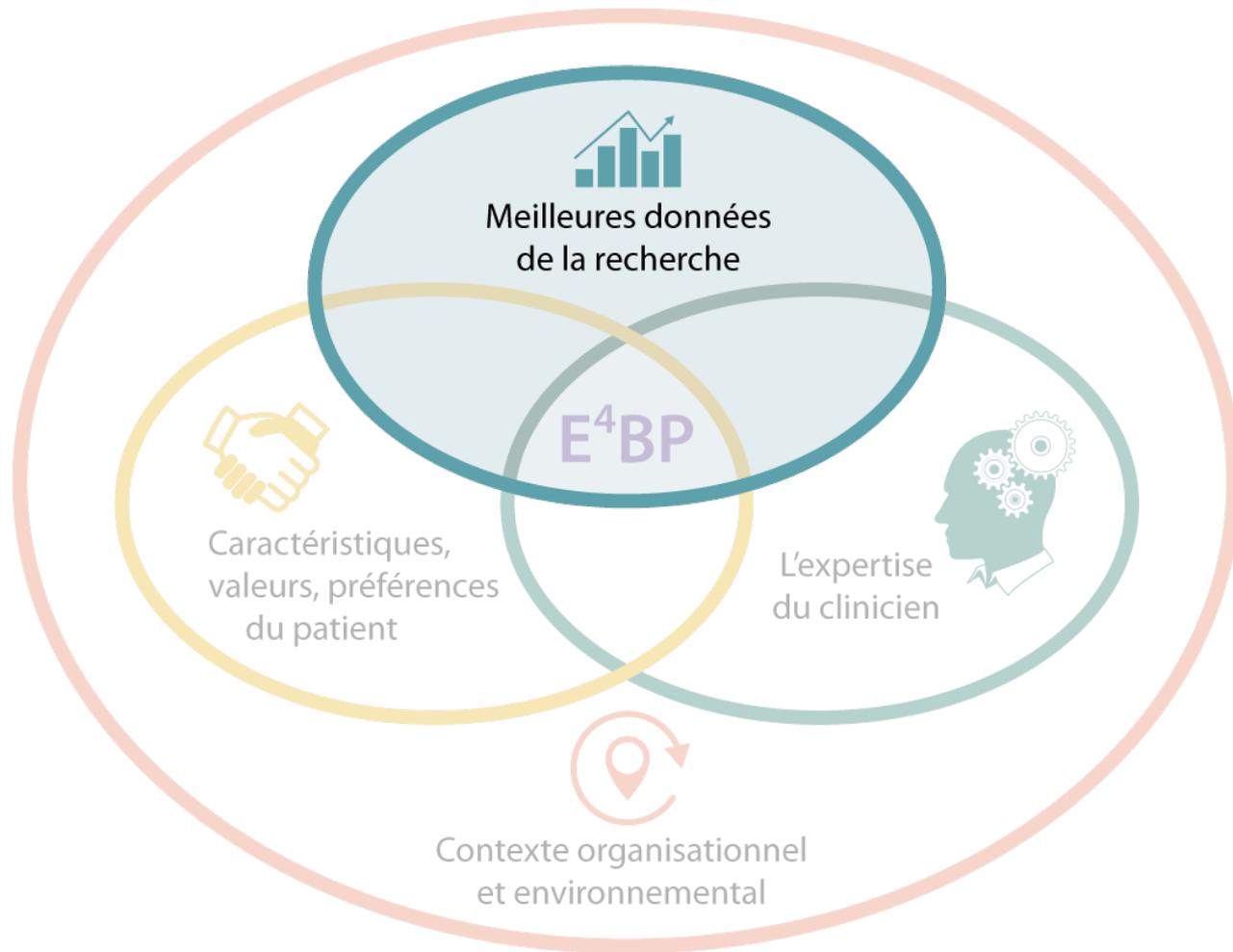
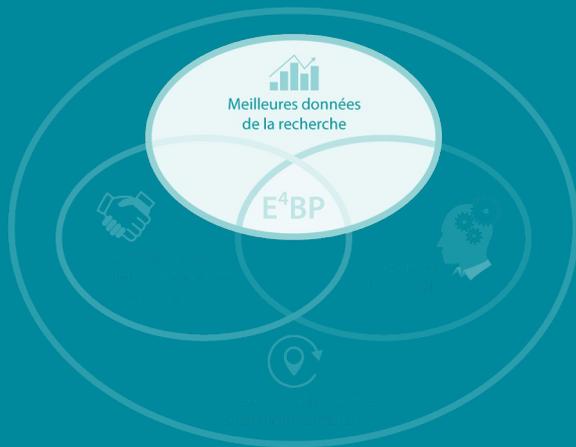


Figure issue du MOOC «Psychologue et orthophoniste : L'EBP au service du patient »

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







Trip Free

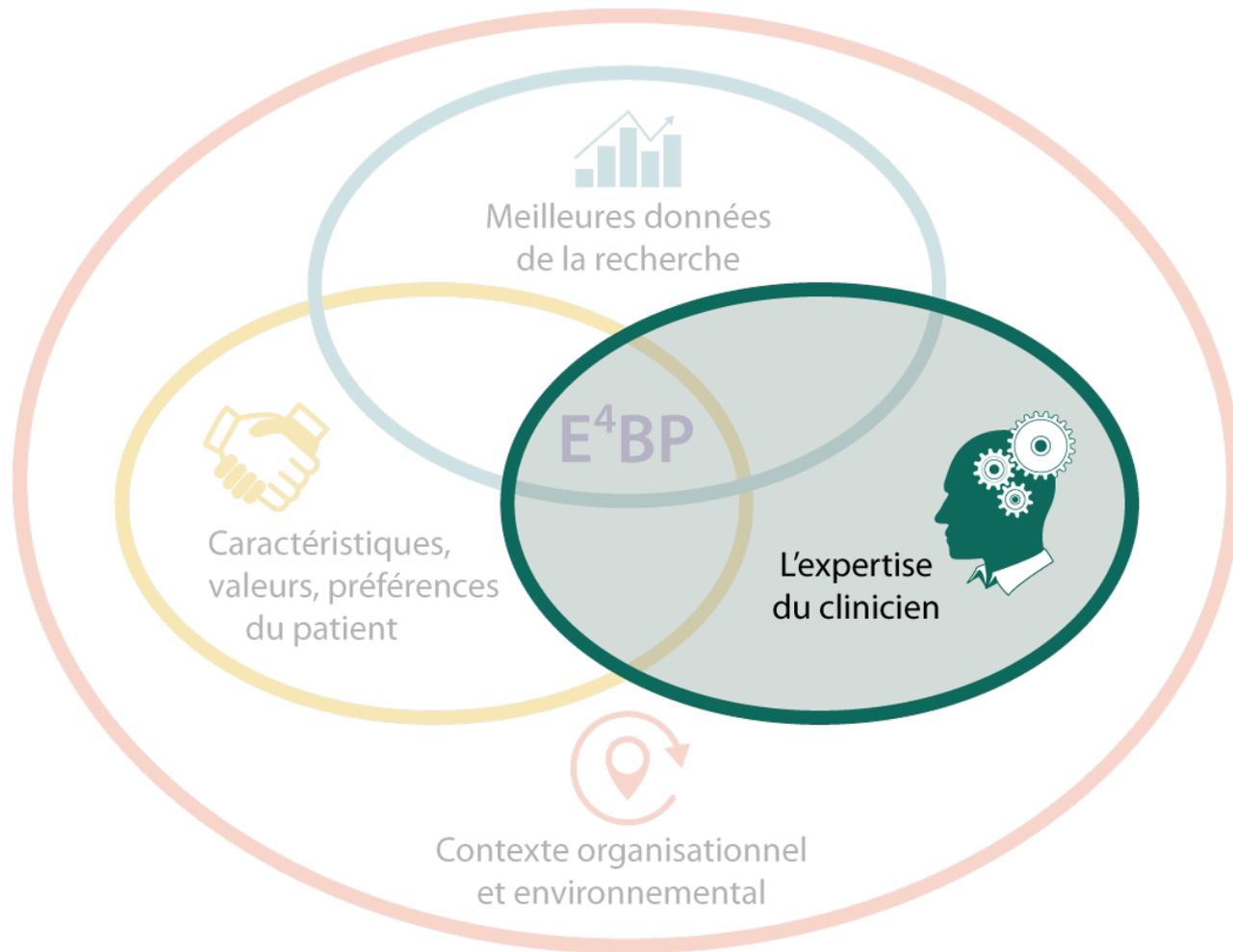
About Blog [Why Go Pro?](#) Sign Up Login

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

Search **PICO** Advanced Pro Recent Pro

Population	Q Search
e.g. diabetics	
Intervention	
e.g. a treatment, diagnostic test	
Comparison	
any comparison intervention	
Outcome	
e.g. mortality, blood pressure	

<https://www.tripdatabase.com>



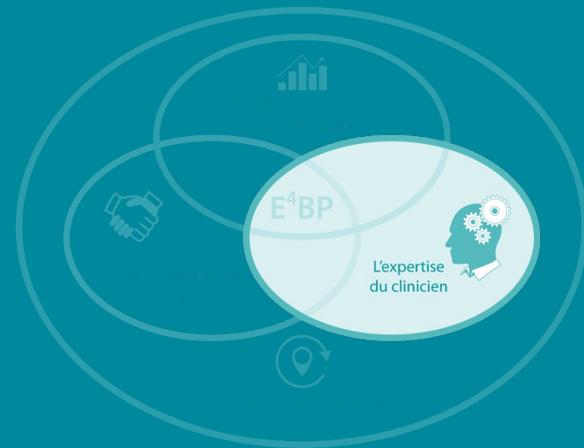
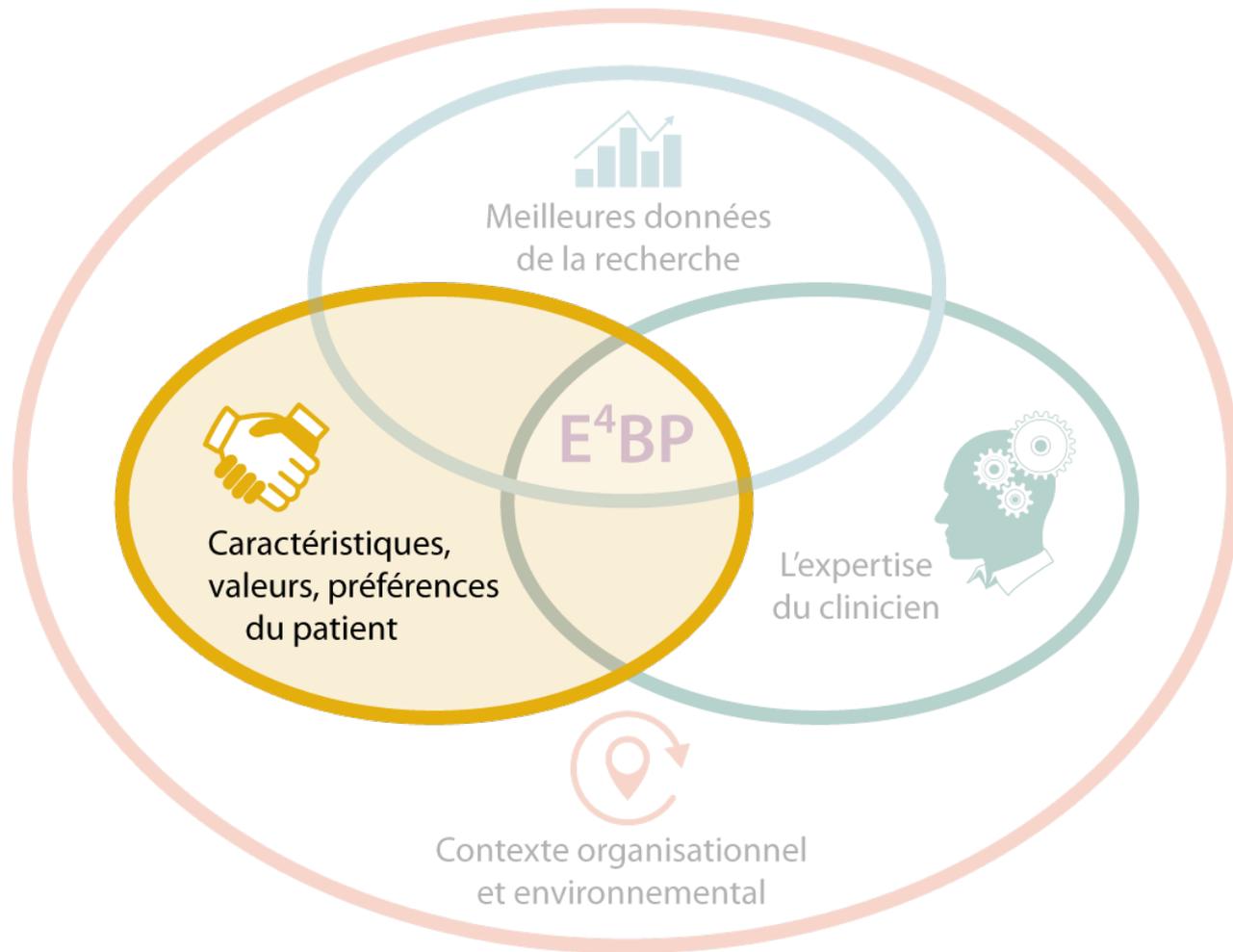
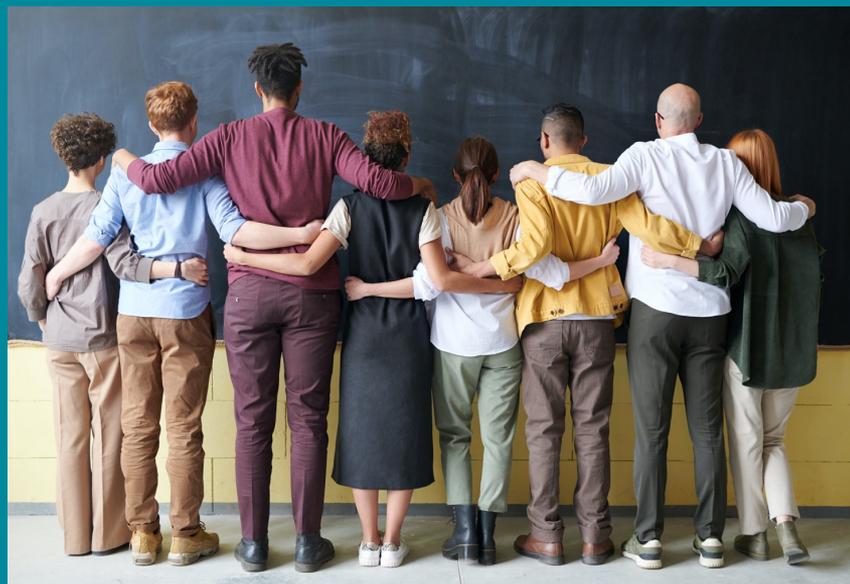
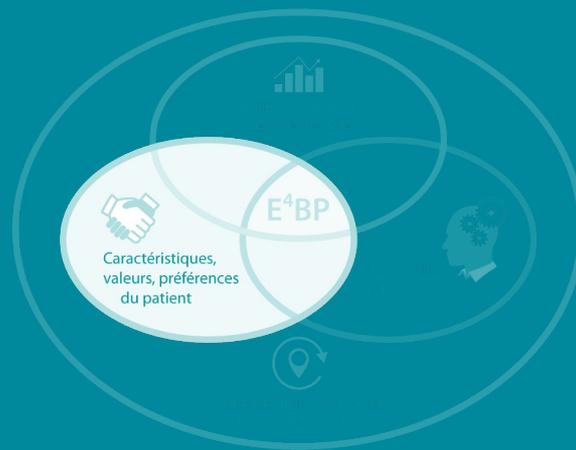
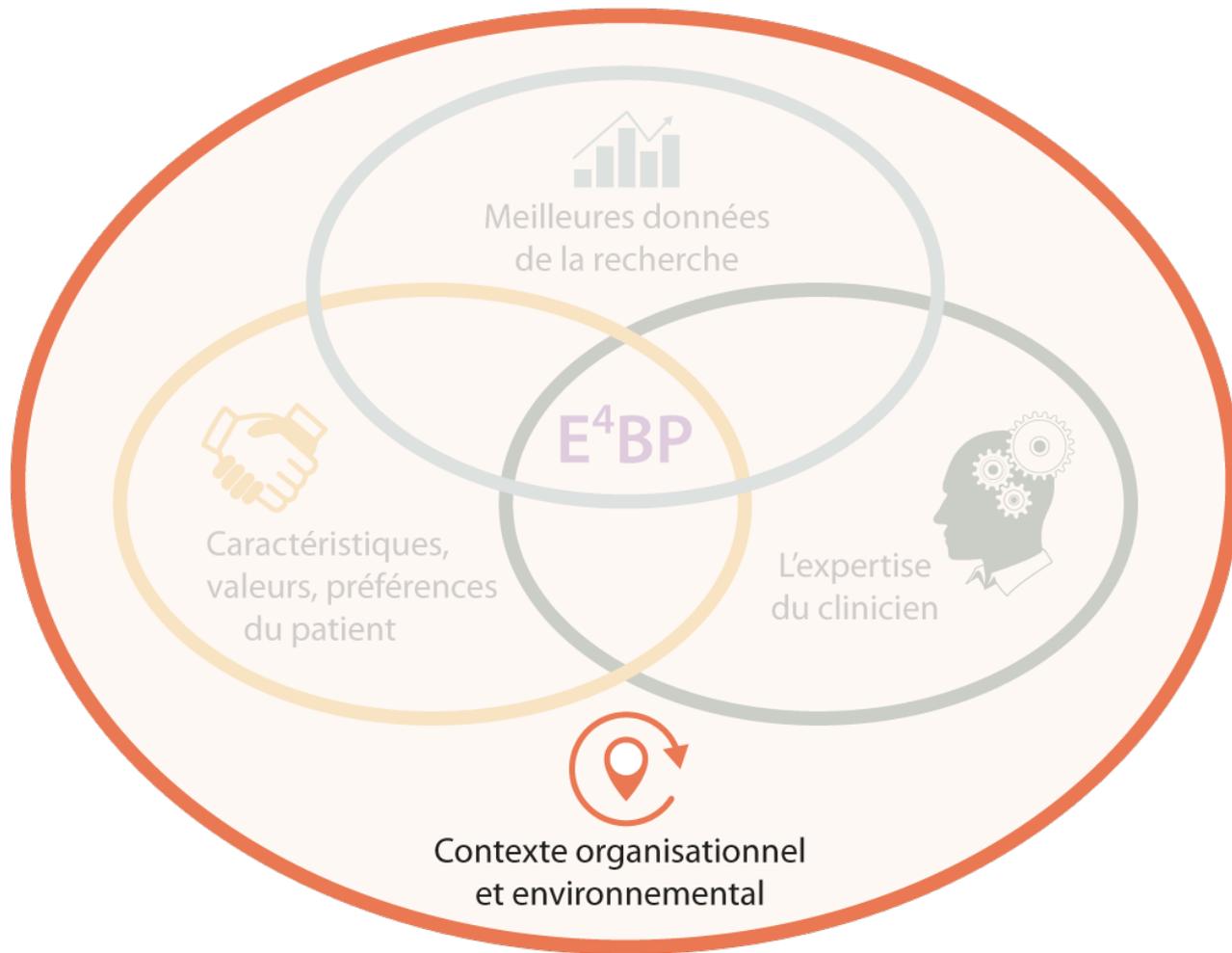


Figure issue du MOOC «Psychologue et orthophoniste : L'EBP au service du patient »



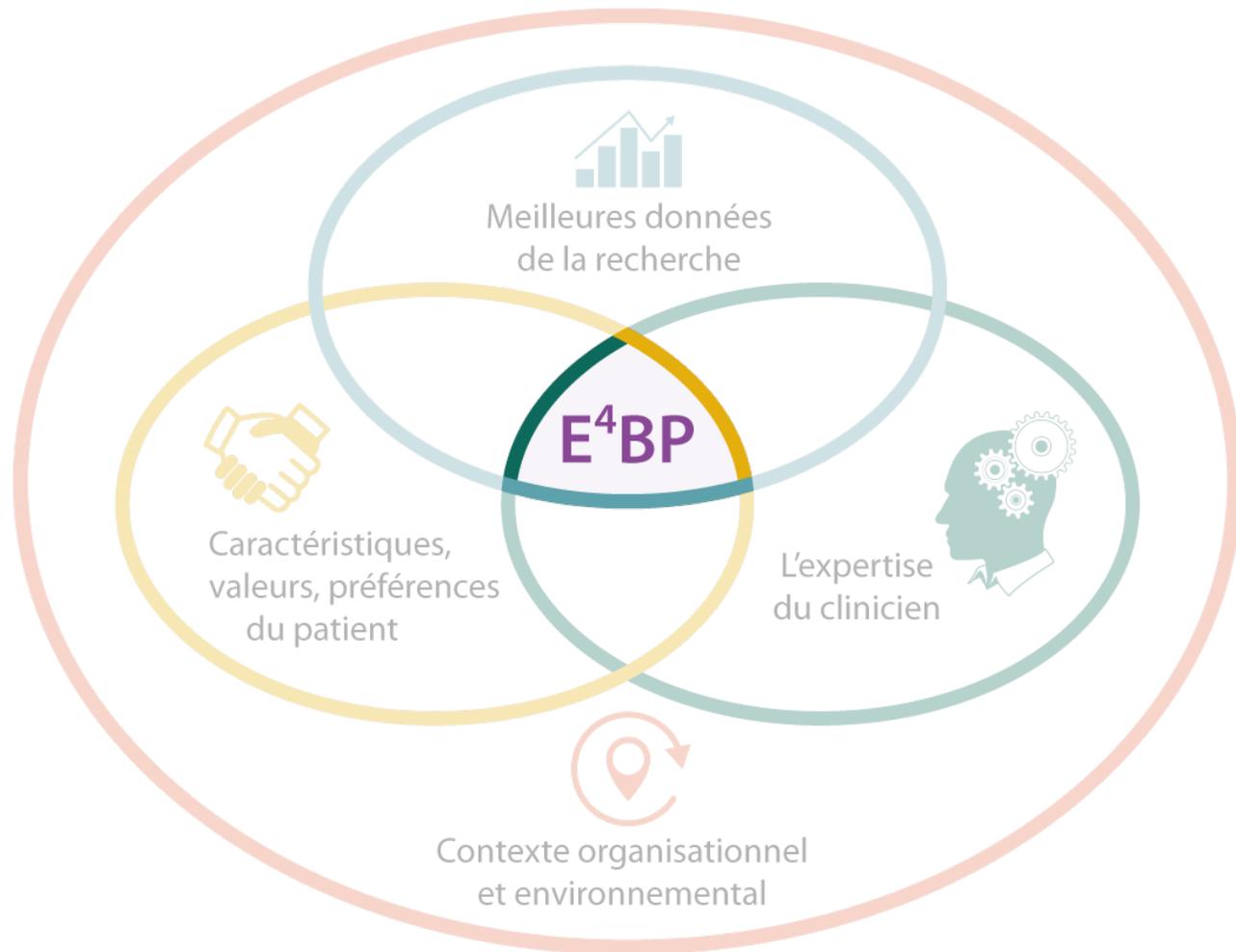








Pratiquer l'EBP
= combiner des
connaissances issues
de quatre piliers



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 !

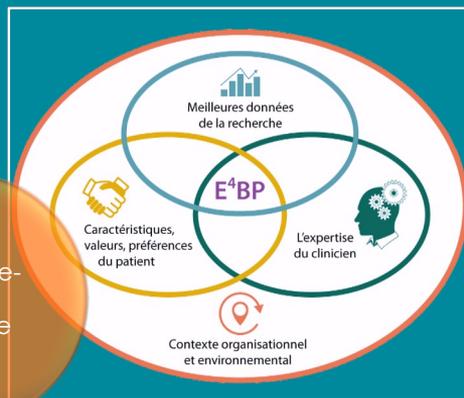
Santé
mentale



Nouvelles
technologies



Evidence-
Based
Practice



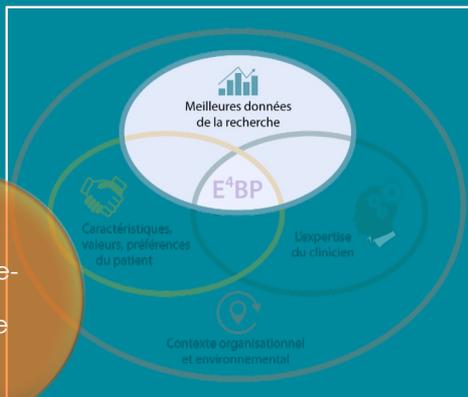
Santé
mentale



Nouvelles
technologies

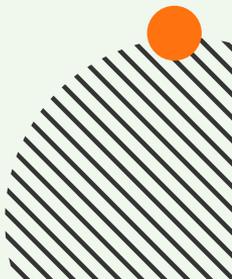
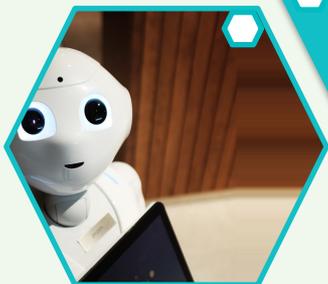
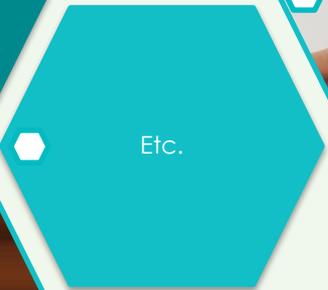


Evidence-
Based
Practice



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

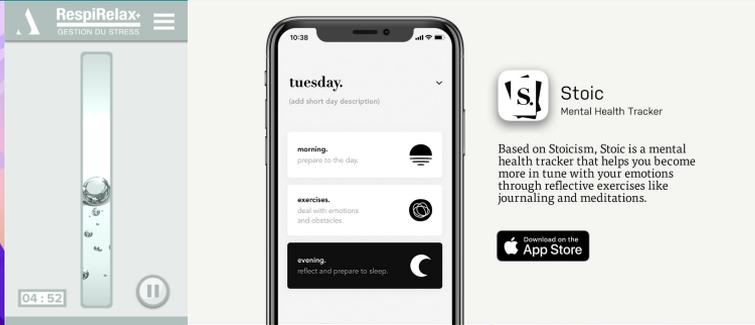
Applications mobiles & plateformes en ligne

"Smartphone psychology"



Plus de 10 000 applications mobiles en santé mentale

Calm



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



FR

HOME

Stress

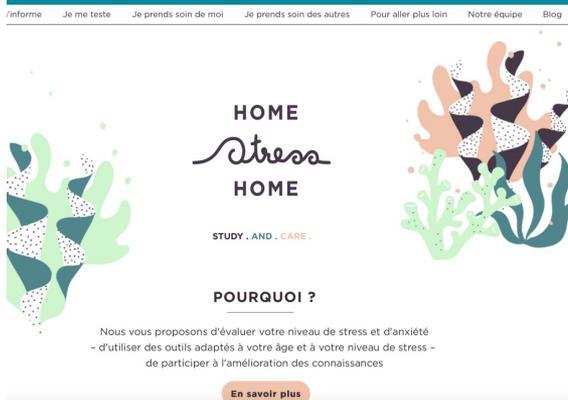
HOME

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



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

Accueil Programme Répertoire Colloque Blog Qui suis-je Contact

Sortir du 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 !



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.

Accompagnement en ligne

- A plusieurs reprises, vous avez déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation d'alcool, mais vous n'avez 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.

Selfhelp en ligne >

Accompagnement en ligne >

L'ALCOOL ?

Vous ne vous sentez plus libre de choisir ?



HealthyPlace

CONDITIONS RESOURCES - INFO INSIGHT BLOGS PSYCHOLOGICAL TESTS ABOUT LOGIN

Recently diagnosed with bipolar disorder?

DOWNLOAD OUR FREE EBOOK NOW.

advertisement

HealthyPlace Blogs

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

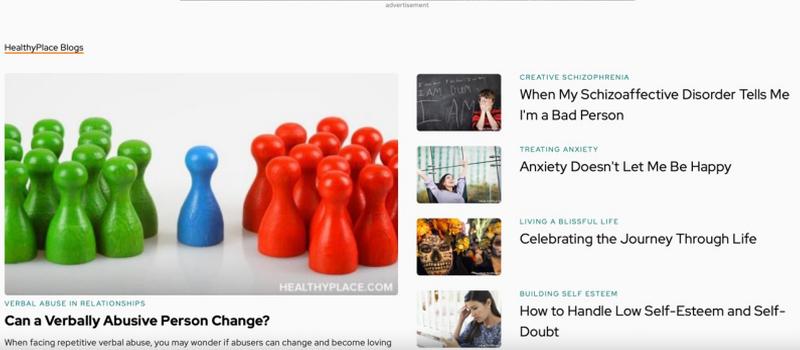
BUILDING SELF ESTEEM

How to Handle Low Self-Esteem and Self-Doubt

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



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 WUTWUUF (what you think is what you feel)

Module 2: Thoughts

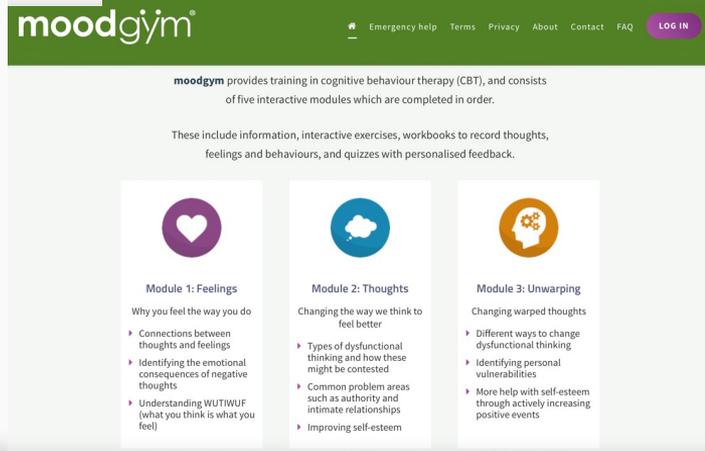
Changing the way we think to feel better

- 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



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](#)

Réalité virtuelle

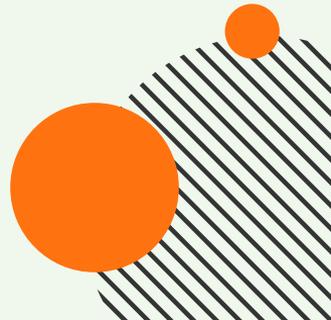


Réalité virtuelle

= 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

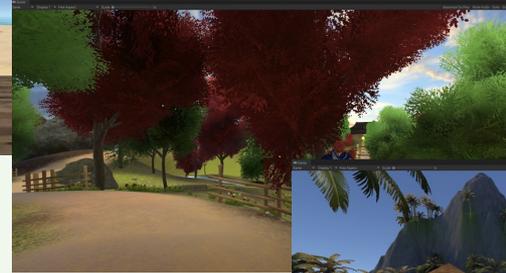
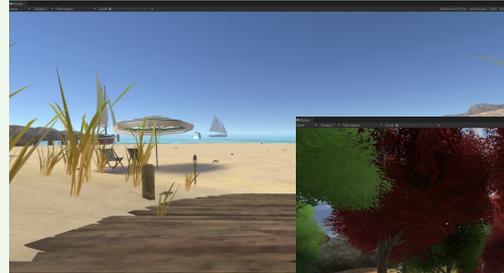
Quelles applications ?



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

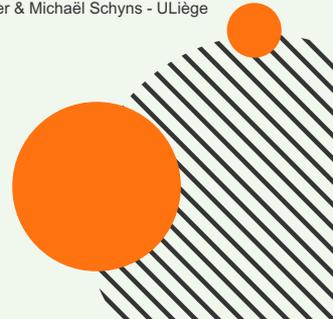


Quelles applications ?



Captures d'écran des EV co-créés 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



Exposition

Distracti

En psychologie
clinique

Relaxation

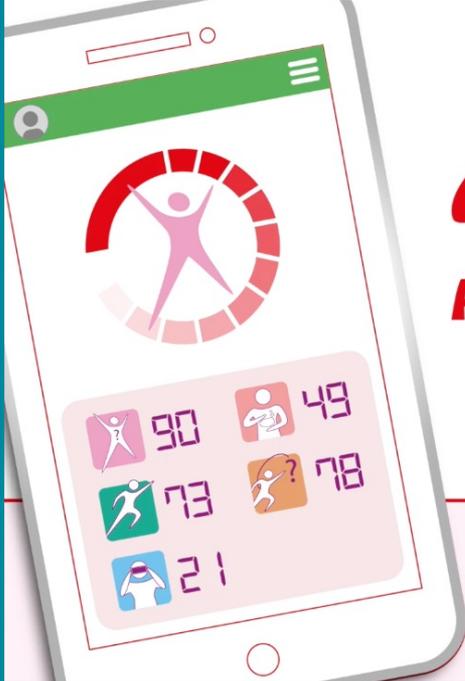
Evaluation
(cognitive)

...

- ▶ 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,...!



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
Alohalala



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...

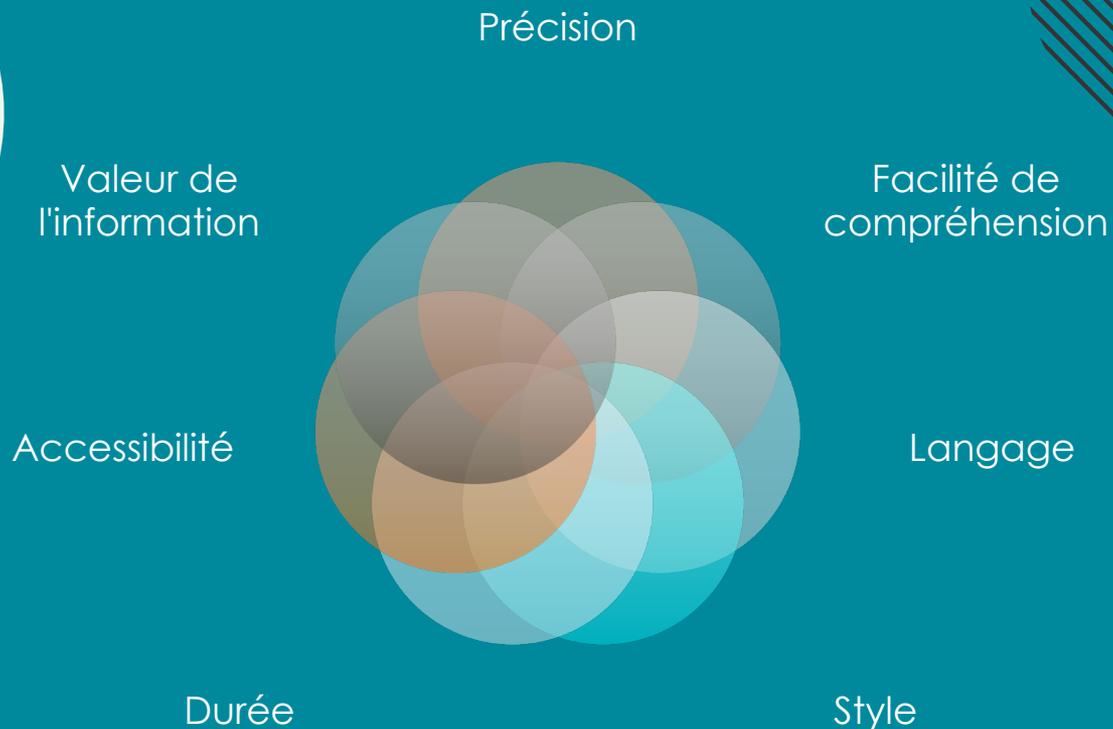


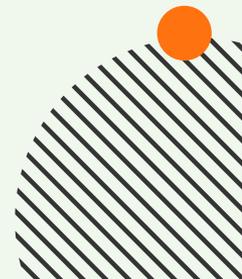
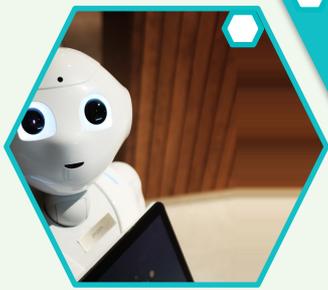
Sunshine Radio
Devibration



Maintenant Vous Savez Santé
Bababam

Podcasts





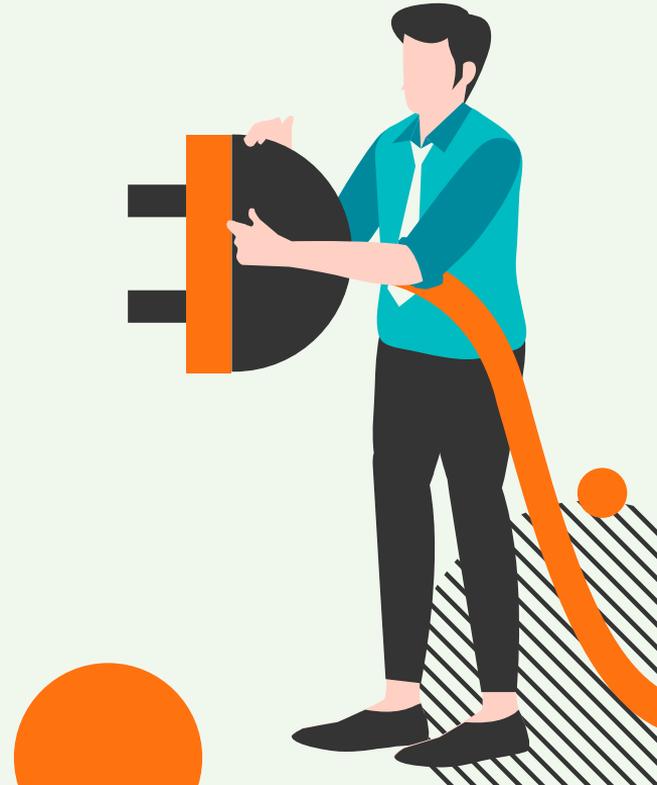
Nouvelles technologies en santé mentale

Conclusions & take-home messages



Conclusions

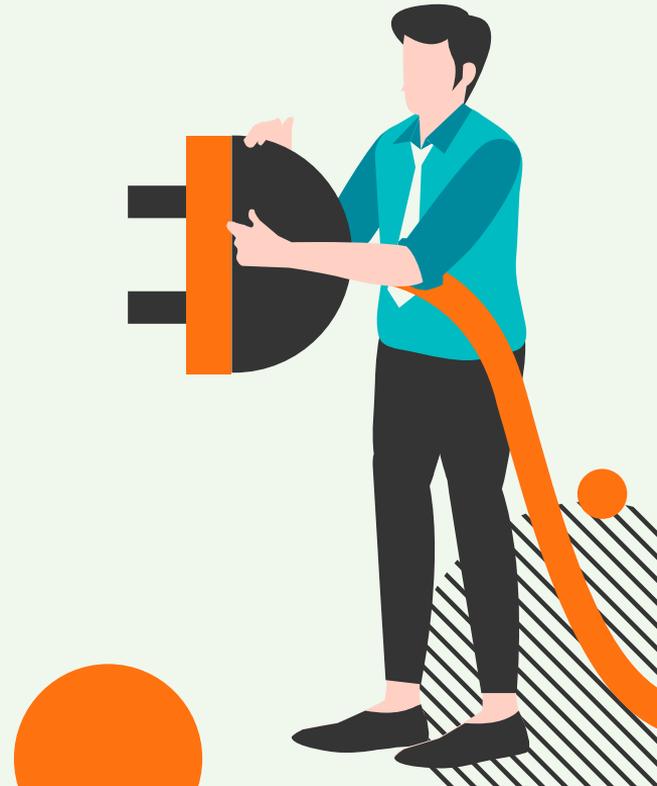
- + **Mutation** de nos professions...dans une ère où le **développement technologique** est incessant
- + Allons-nous vers une **pratique hybride** de nos professions de soin de santé ?



Conclusions

+ (R)évolutions technologiques en santé mentale

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



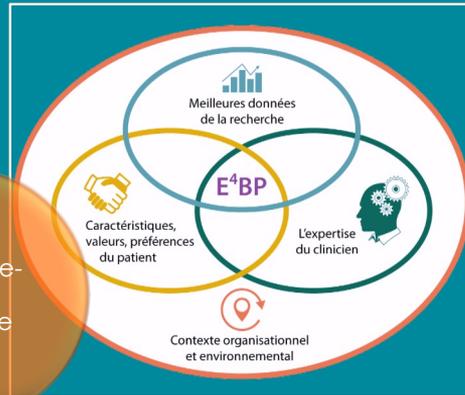
Santé
mentale



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

- + **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**.



LIÈGE université
Psychologie, Logopédie
& Sciences de l'Éducation



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



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



@AureWag



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

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