

# Nouvelles technologies en santé mentale

Comment appuyer nos décisions cliniques grâce à une approche Evidence-Based Practice ?

Aurélie Wagener, Ph

Première Assistante – Uliè  
Psychologue clinicienne  
Psychothérapeute



COLLOQUE

30 NOVEMBRE 2023

**APPORT DU  
NUMERIQUE AUX  
PRATIQUES EN  
SANTE MENTALE**

**BESOINS DES  
PROFESSIONNELS**

MPA, Route de Mons 80  
6030 Marchienne-au-Pont

Organisé par

la Plate-Forme de Concertation en  
Santé Mentale des Régions du  
Centre et de Charleroi



# Merci à la Plate- Forme de Concertation en Santé Mentale des Régions du Centre et de Charleroi



Informations : [secretariat.pfrc@gmail.com](mailto:secretariat.pfrc@gmail.com)

Participation gratuite

Inscription en ligne uniquement :  
cliquer ICI ou scanner



Avec le soutien de



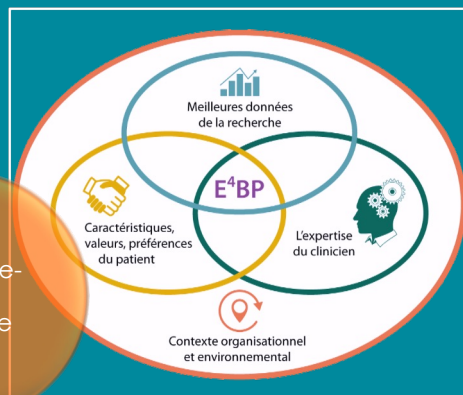
Santé  
mentale



Nouvelles  
technologies



Evidence-  
Based  
Practice





# 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.

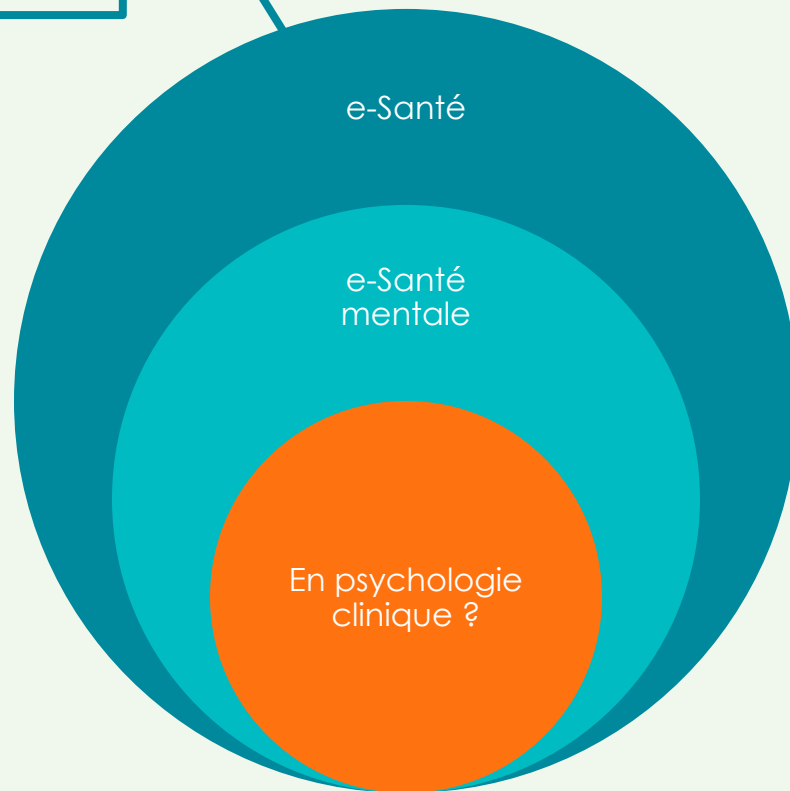
C'est aussi un aspect essentiel du **développement personnel, communautaire** et **socio-économique**.





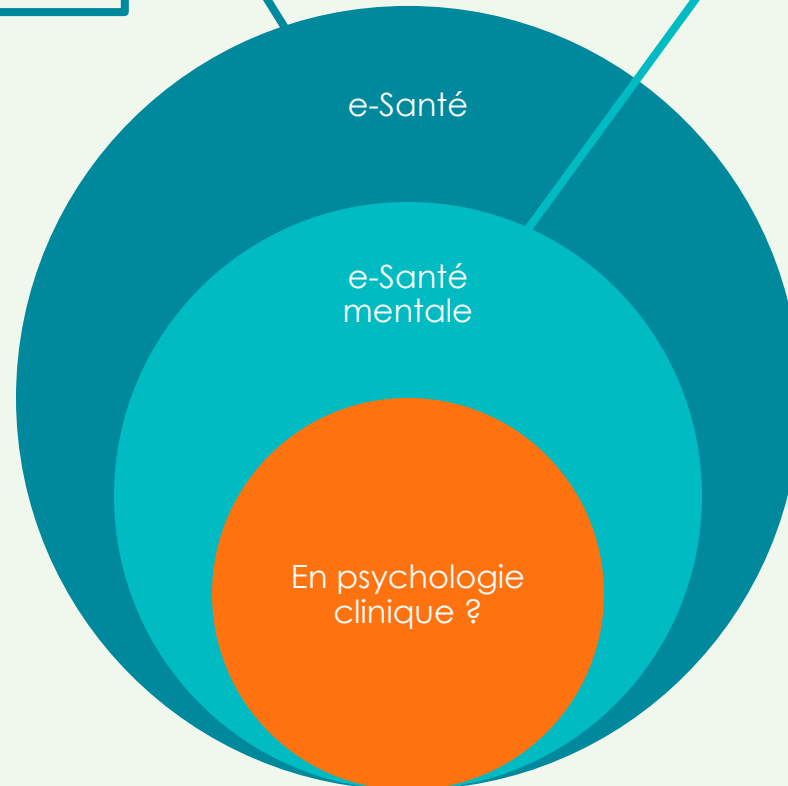


= utilisation des technologies de l'information et de la communication en santé pour réaliser des soins à distance



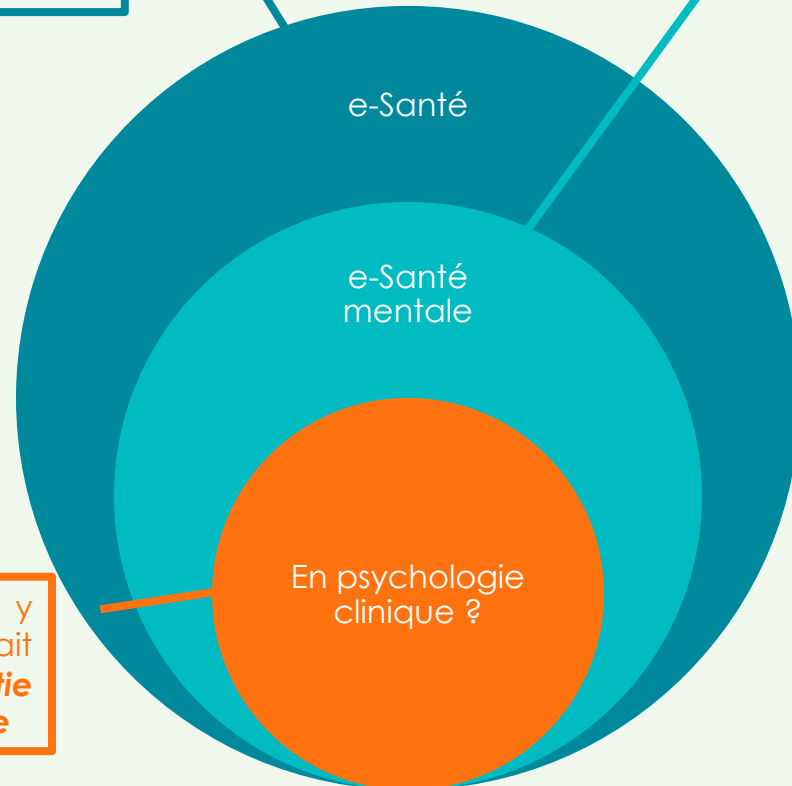
= utilisation des technologies de l'information et de la communication en santé pour réaliser des soins à distance

= 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**



# e-Santé mentale

## Objectifs

Plus grande **accessibilité** et **continuité** des soins (milieux ruraux, distance physique, limitations physiques, crise sanitaire,...)

Psychoéducation, screening/évaluation, monitoring, intervention, soutien social

## Intérêts

Utilisable aussi bien avec des **enfants** (dès 4 ans), des **ados**, des **adultes** que des **personnes âgées**

**Compatible avec des formats différents de prise en charge** (individuel, couple, groupe,...)

**Diversité des troubles** (problèmes de santé mentale, de mobilité, de communication,...)





# 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

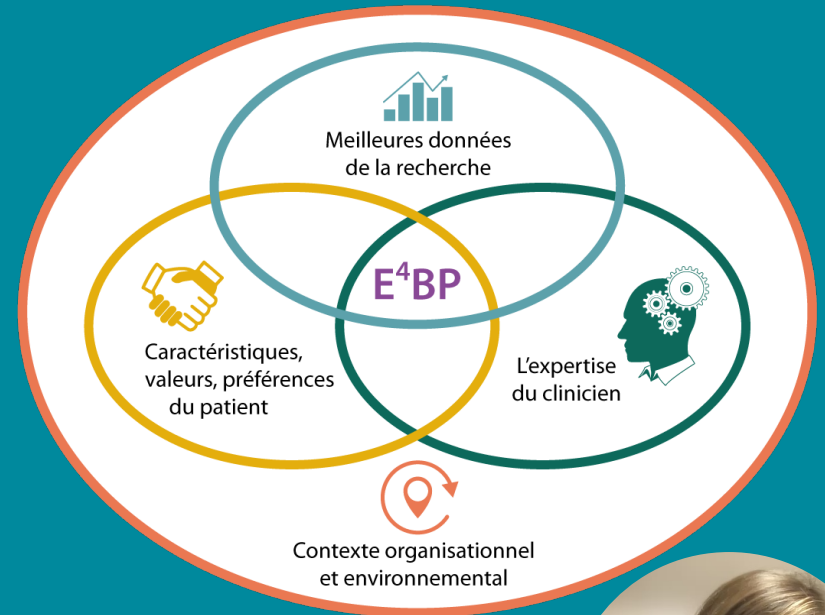
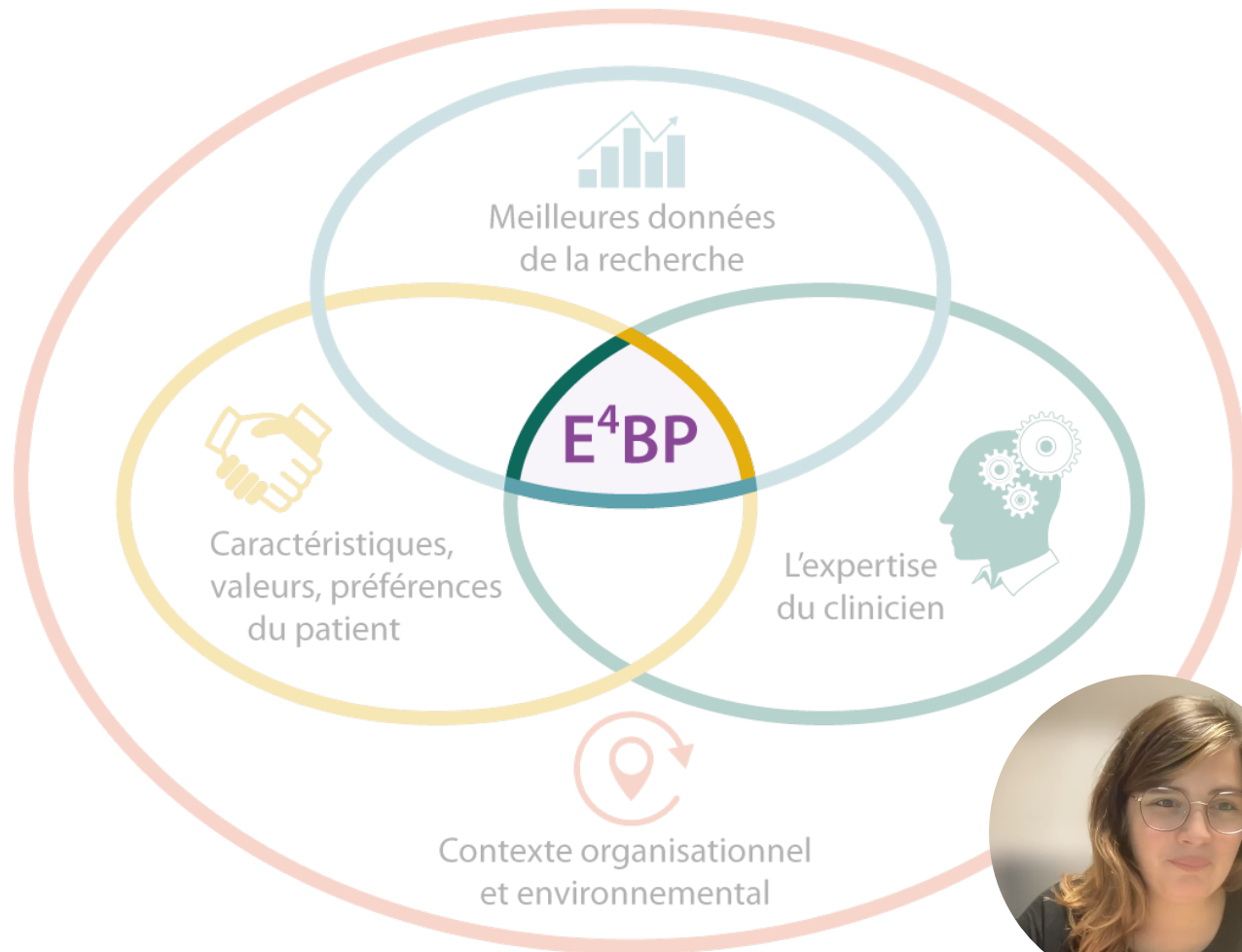
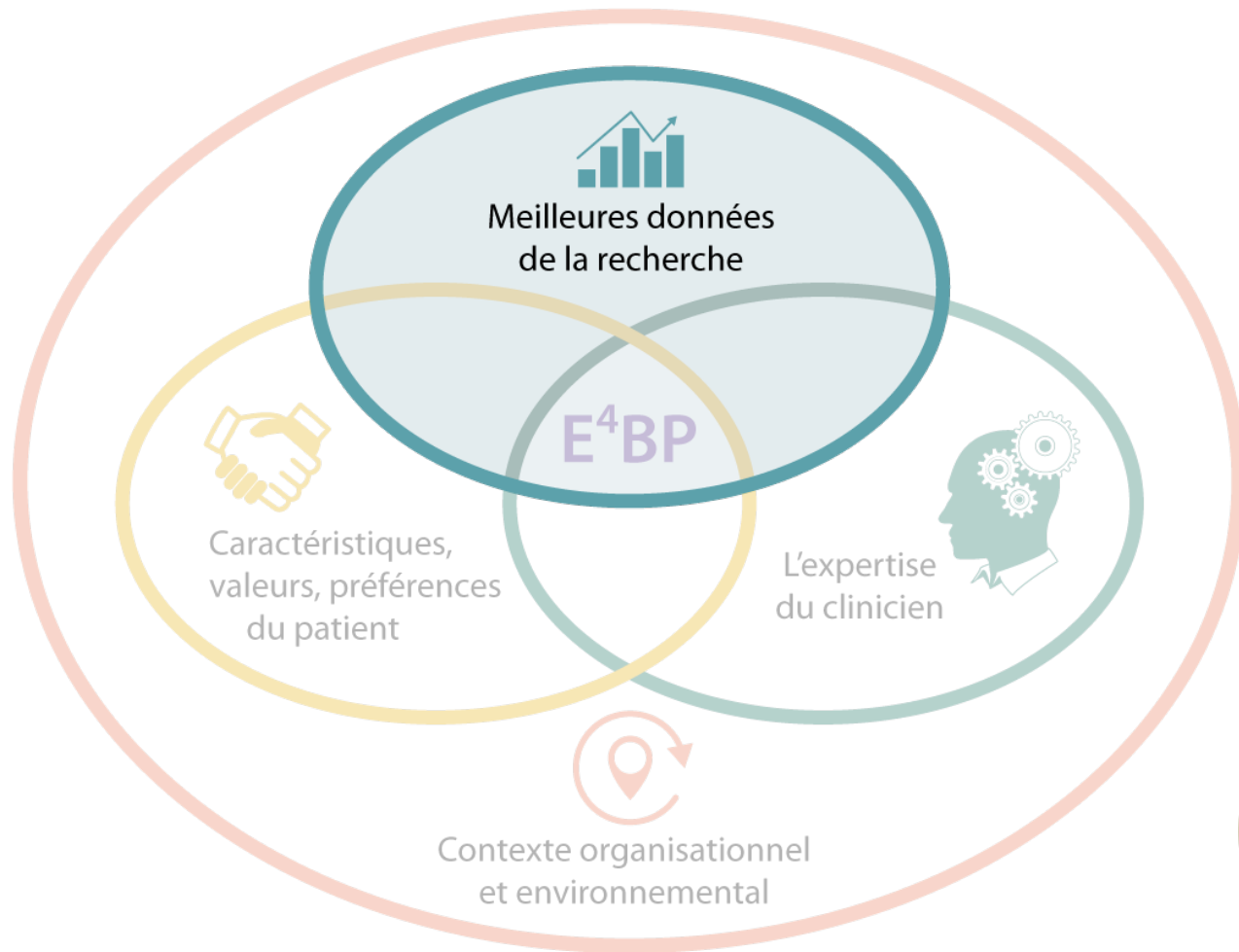


Figure issue du MOOC «Psychologue et orthophoniste : L'EBP»



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	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>



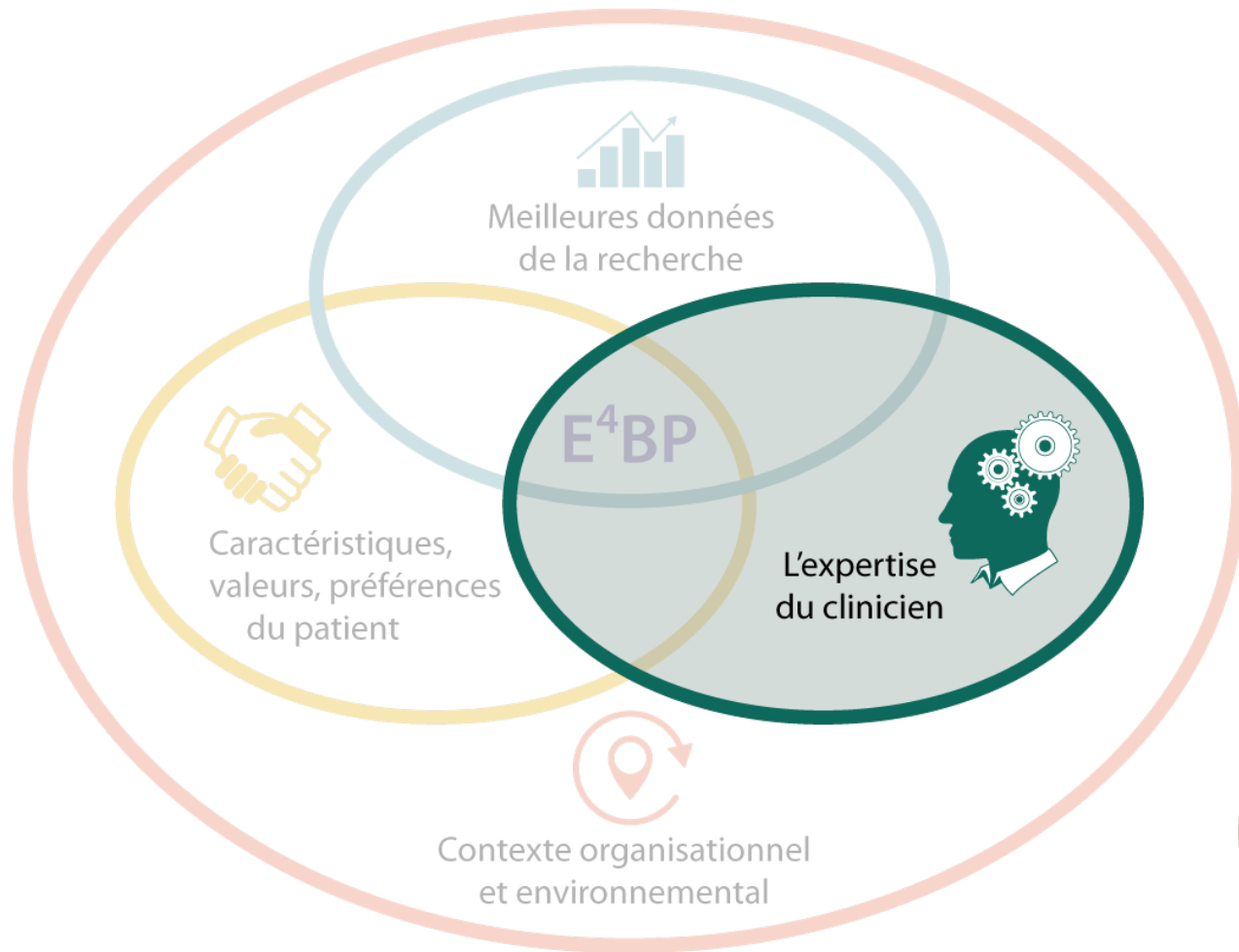
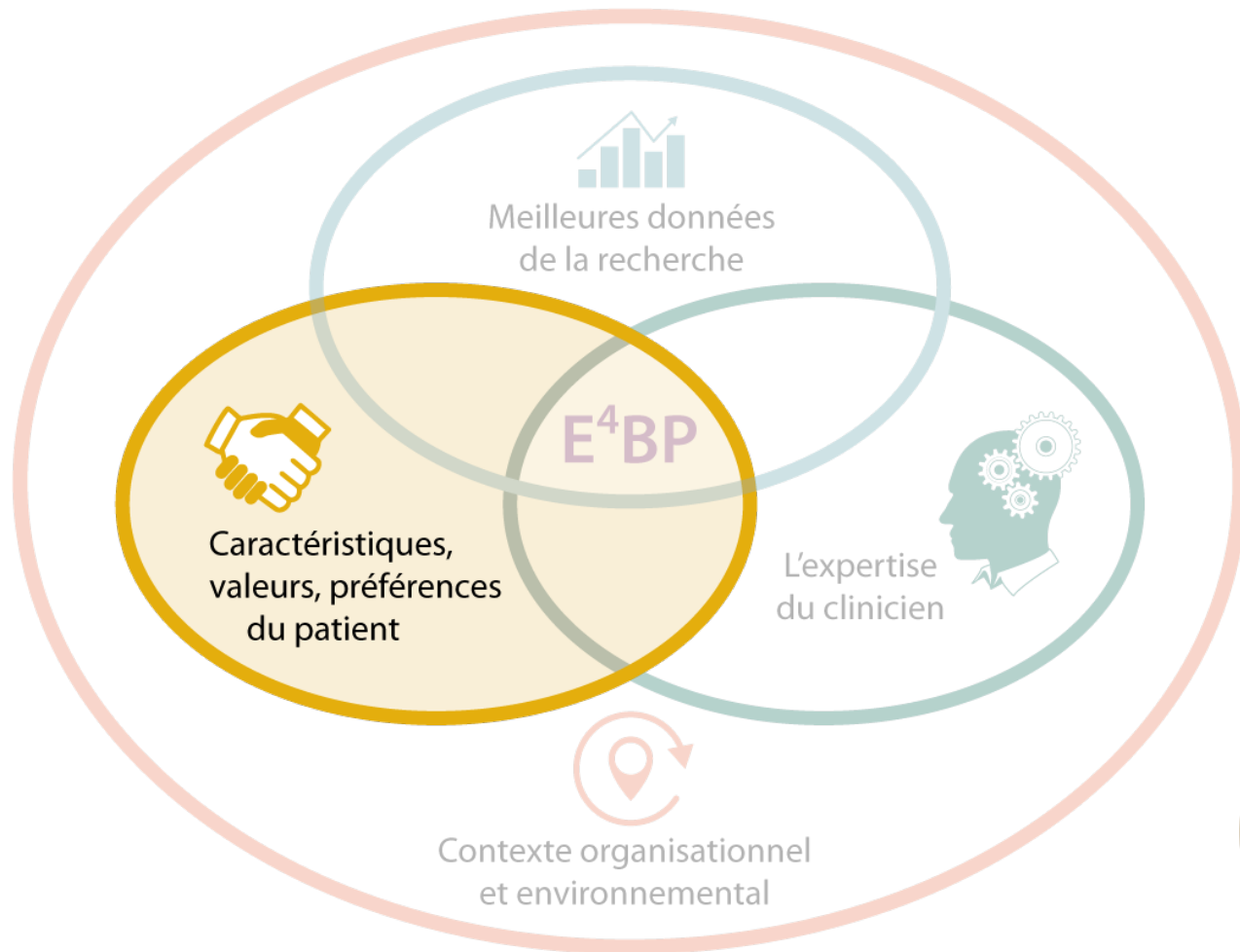
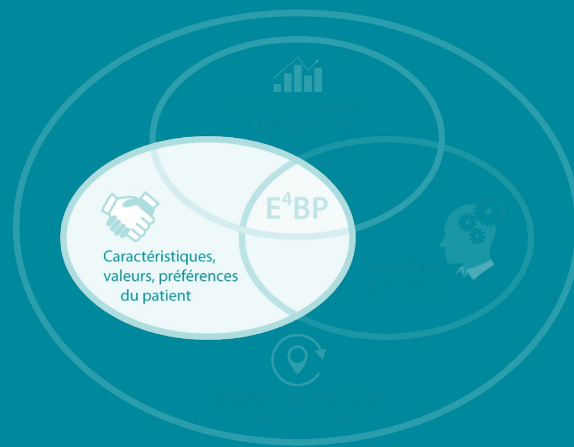


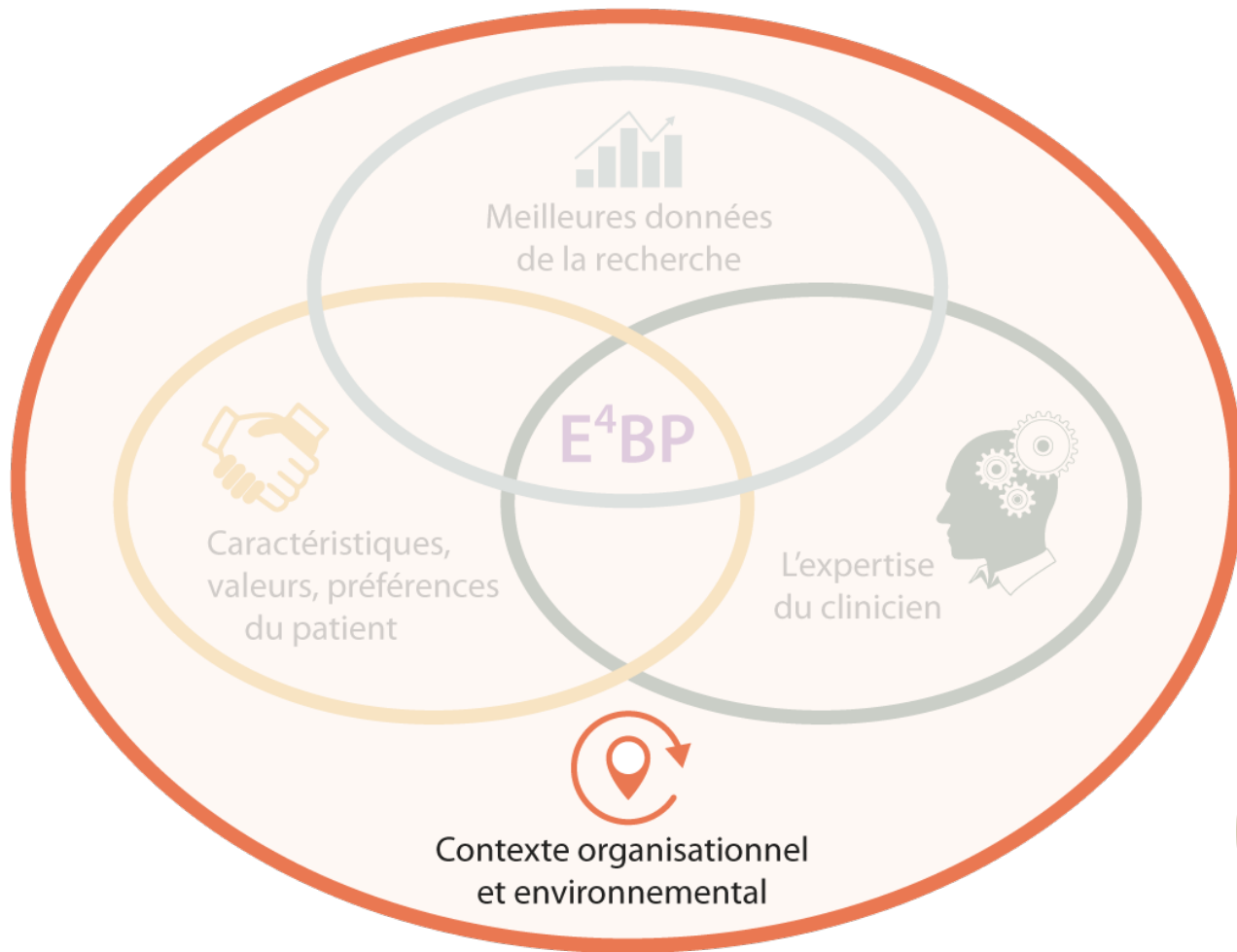




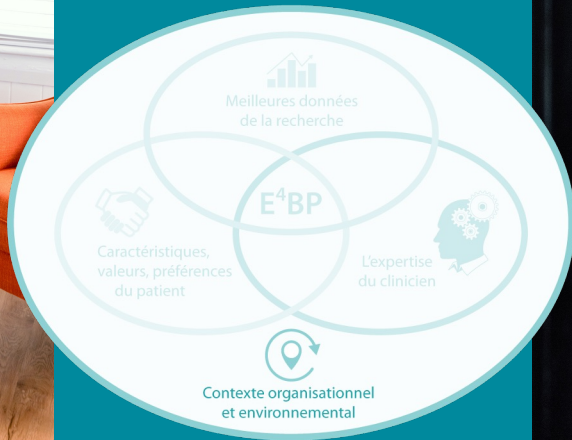
Figure issue du MOOC «Psychologue et orthophoniste : L'expertise au service du patient »







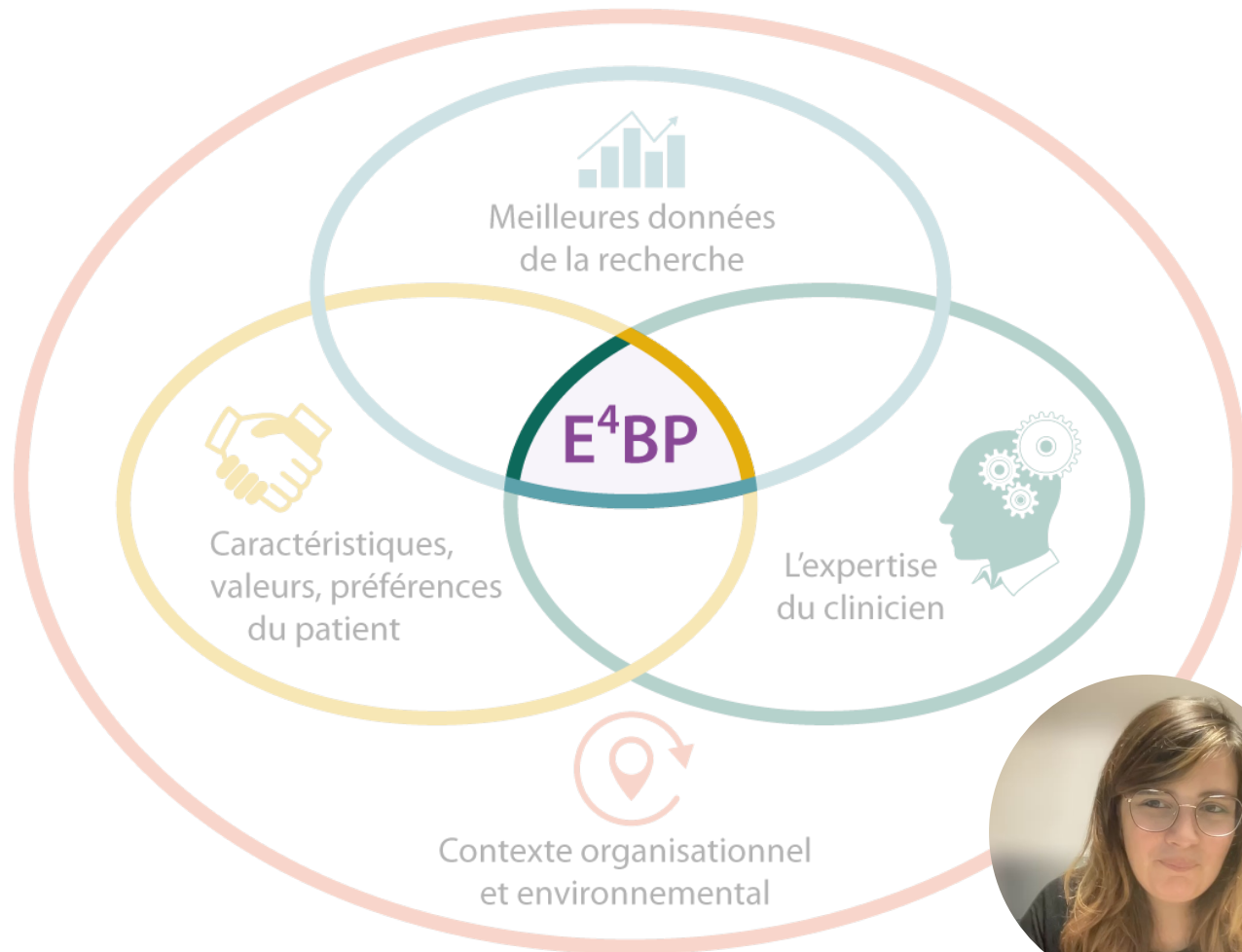








Pratiquer l'EBP  
= combiner des  
connaissances issues  
de quatre piliers



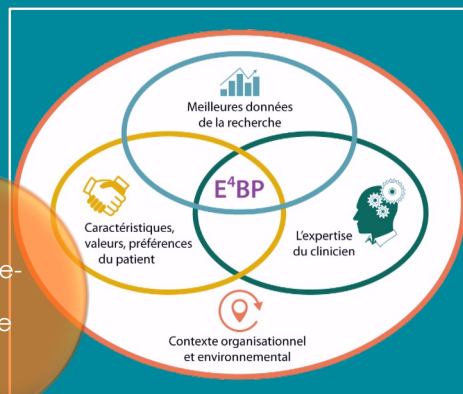
Santé  
mentale



Nouvelles  
technologies



Evidence-  
Based  
Practice



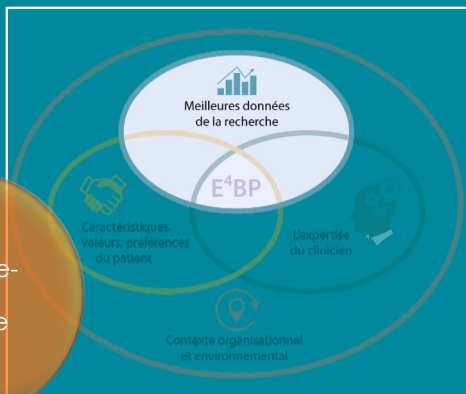
Santé  
mentale



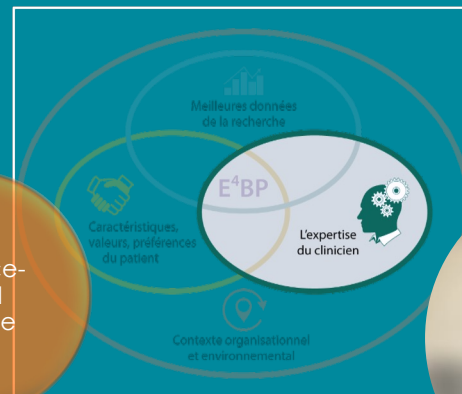
Nouvelles  
technologies

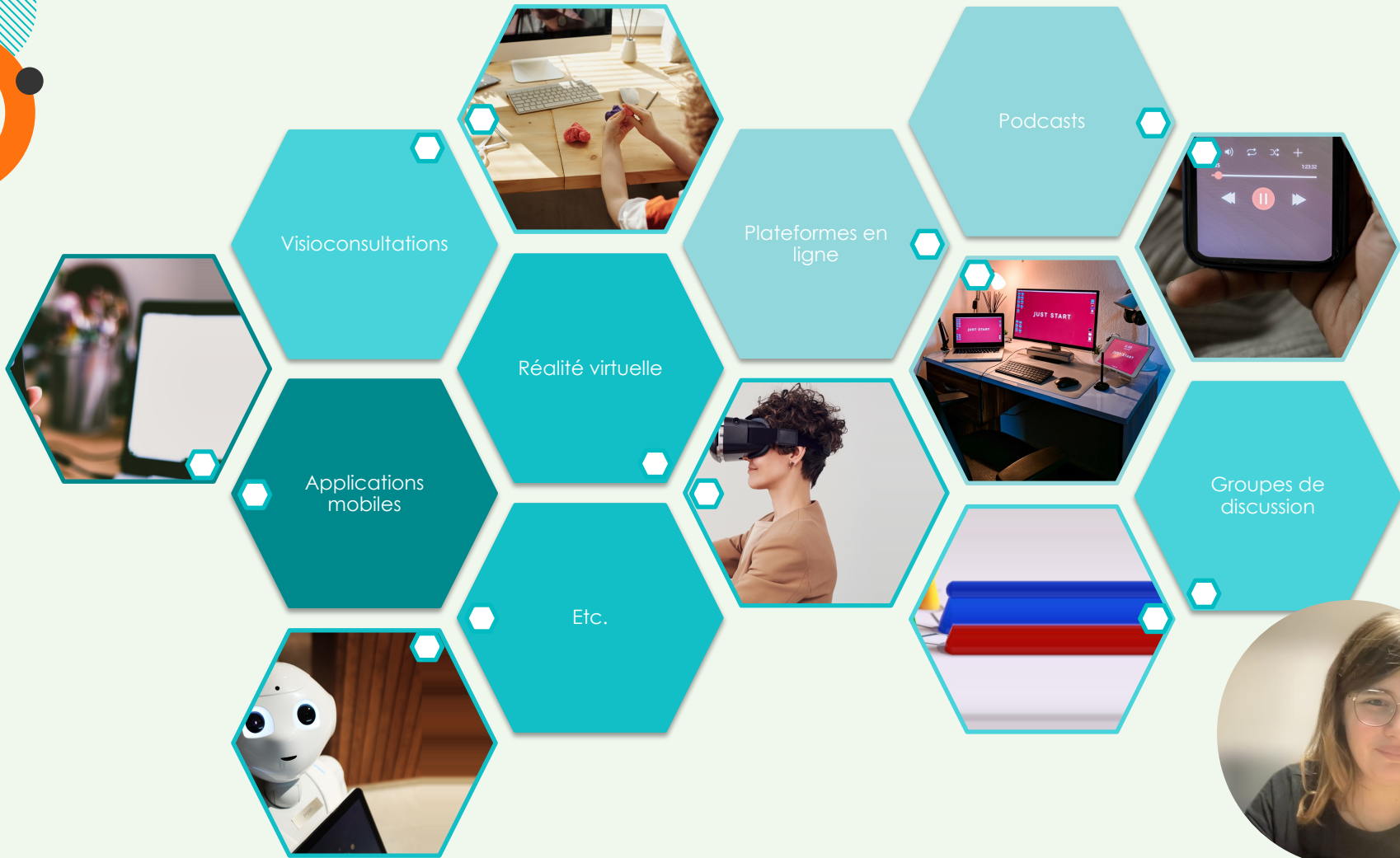


Evidence-  
Based  
Practice



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



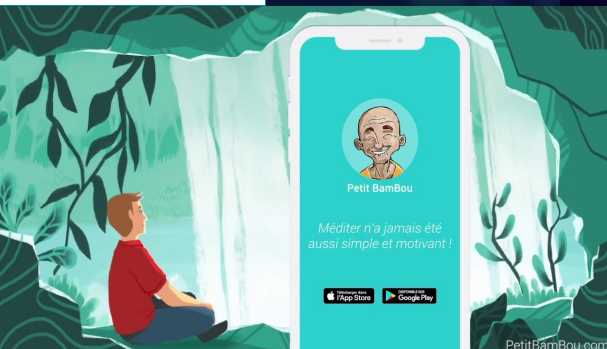
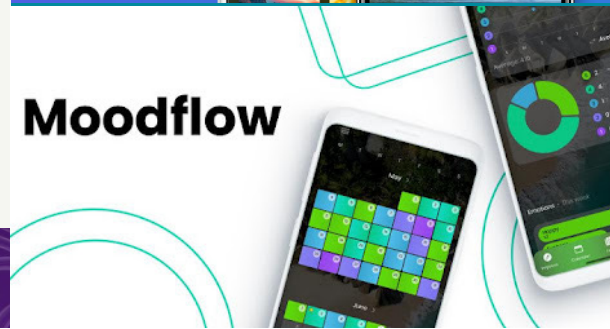
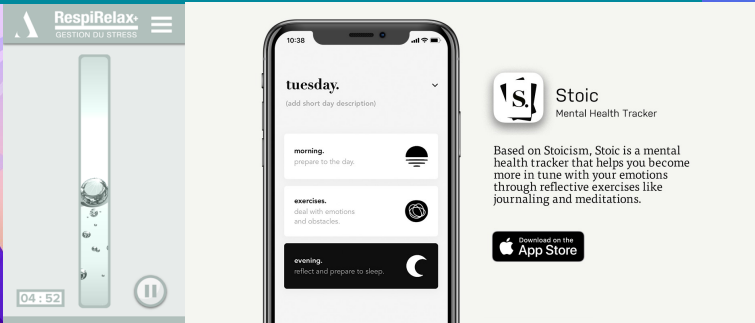
# Applications mobiles & plateformes en ligne

"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 ressources, conférences, livres, centres de ressources, professionnels formés sur le burnout parental).



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.

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



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, workbook, and quizzes with personal feedback on your feelings and behaviours, and quizzes with personal feedback on your feelings and behaviours.



Module 1: Feelings

Why you feel the way you do

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



Module 2: The way you feel better

Changing the way you feel better

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



## 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'avez pas réussi 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...?**



# Réalité virtuelle





# Environnements immersifs



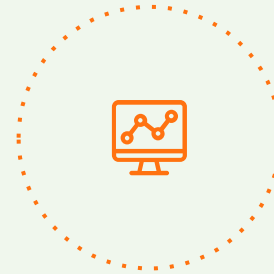
## Réalité virtuelle

= 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



## Vidéos 360°

= environnements filmés par une ou plusieurs caméras/caméra 360° dont les images sont assemblées ensuite par un logiciel de montage vidéo.



## Réalité augmentée

= **Superposition** de la *réalité* avec des *éléments produits par ordinateur* grâce à l'insertion d'images ou d'objets





# Quelles applications ?



# Quelles applications ?



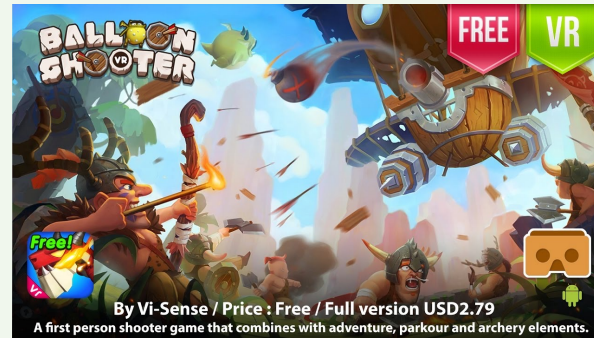
- ▶ **Exposition progressive, répétée et hiérarchisée** aux objets ou lieux qui angoissent (e.g., avion, ascenseur, araignées, chiens)
- ▶ Via la Thérapie par Exposition à la Réalité Virtuelle, la **réalité** est remplacée par des **stimuli créés artificiellement** et **contrôlés** dans un environnement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



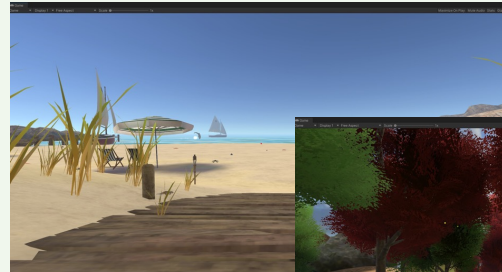
# Quelles applications ?



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

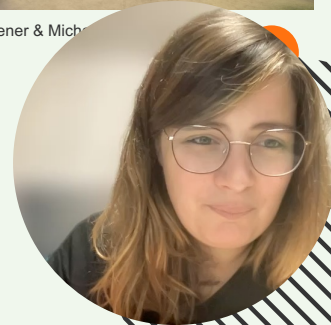


# Quelles applications ?



Captures d'écran des EV co-crées par Aurélie Wagener & Mich

- 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

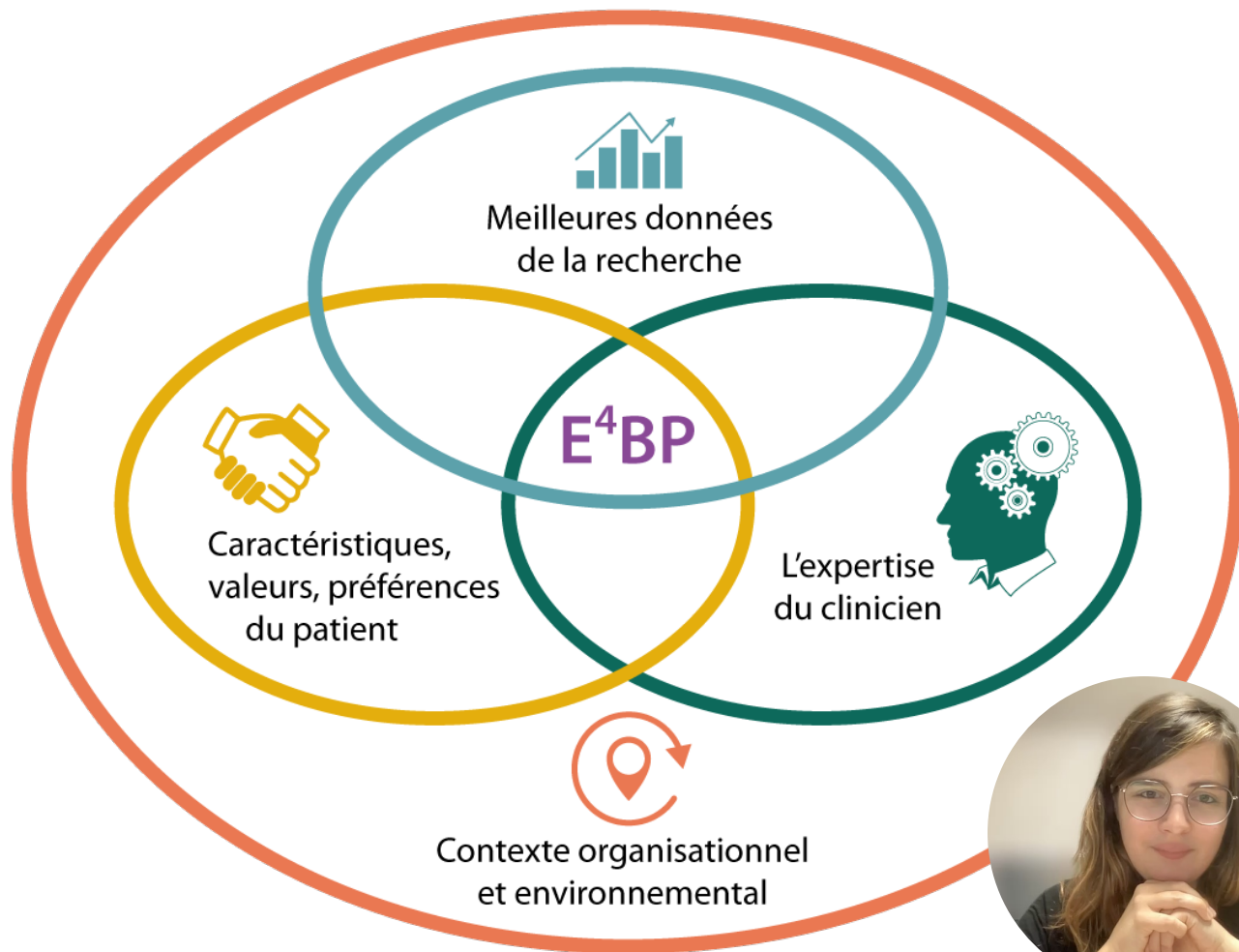
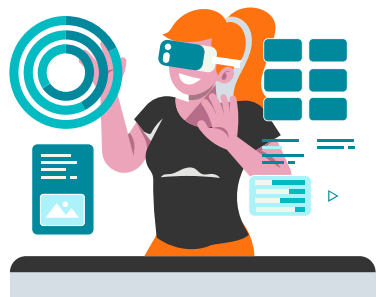
Evaluation  
(cognitive)

...

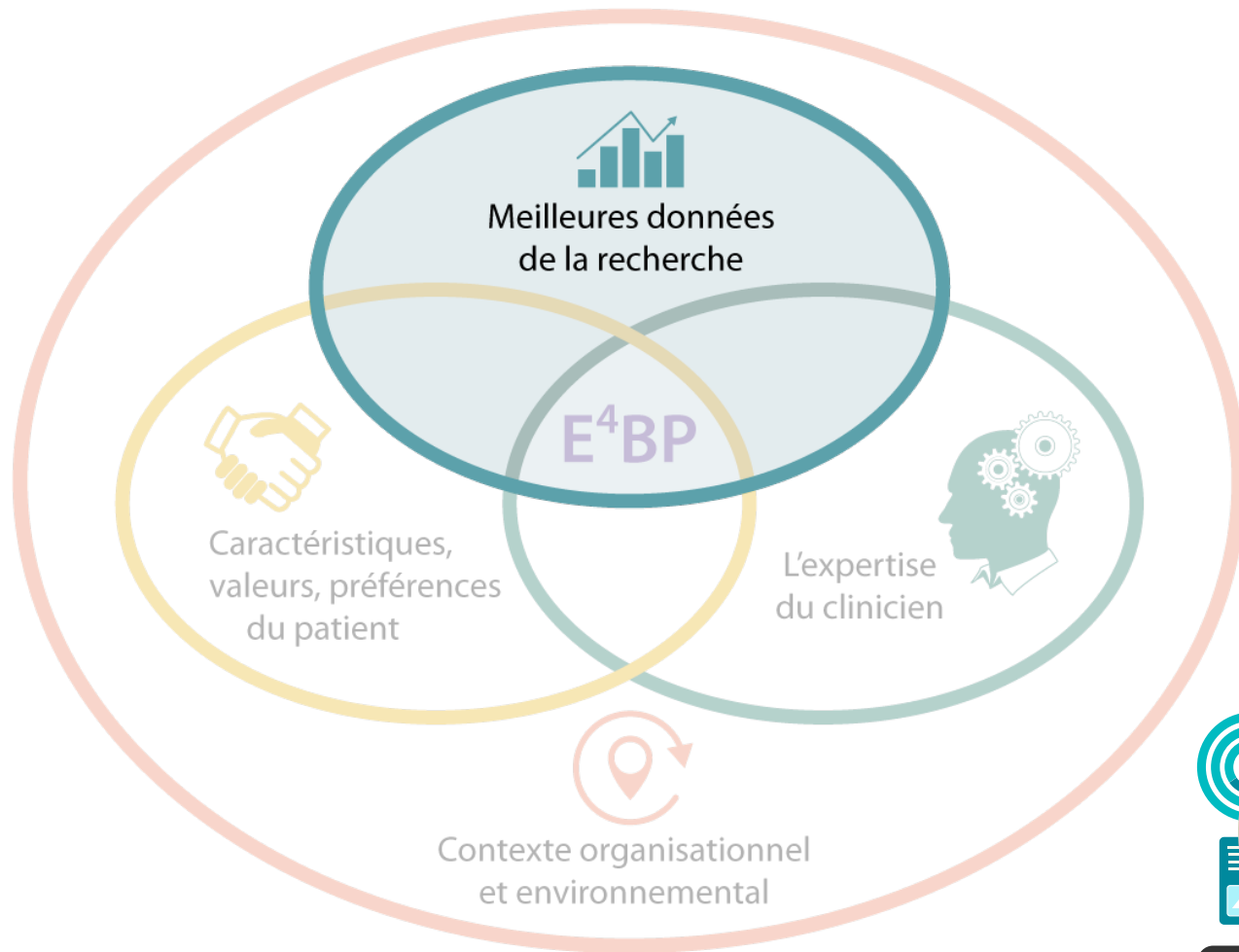
- ▶ Activation de symptômes « états » cohérente avec les symptômes « traits » lors d'immersions en RV



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







# Efficacité de la réalité virtuelle en psychologie clinique et psychiatrie



## Anxiété

e.g. méta-analyse de Fodor et al. (2018)



## Anxiété sociale

e.g. méta-analyses de Hui et al. (2023); Morina et al. (2023); Reeves et al. (2021)



## Phobies

e.g. revue systématique de Freitas et al. (2021)



## PTSD

e.g. revue systématique de Freitas et al. (2021)



## Dépression

e.g. méta-analyse de Fodor et al. (2018)



## Troubles neurocognitifs

e.g. méta-analyse de Dellazizzo et al. (2020)



## Boulimie

e.g. méta-analyse de Low et al. (2021)



## TOC

e.g. méta-analyse de ... (2021)



# Efficacité de la réalité virtuelle en psychologie de la santé



## **Douleur (aiguë et chronique)**

e.g. méta-analyse de Kenney et Milling (2016); Jones et al. (2016)



## **Oncologie**

e.g. Buche, Michel & Blanc (2022); Chirico et al. (2016); Wiederhold et al. (2016)



## **Cardiologie**

e.g. Bouraghi et al. (2023)



# Efficacité “transversale” de la réalité virtuelle en psychologie



## Relaxation

e.g. Riches et al. (2021); Wagener, Schyns et Etienne (in prep.)



## Prise de décision

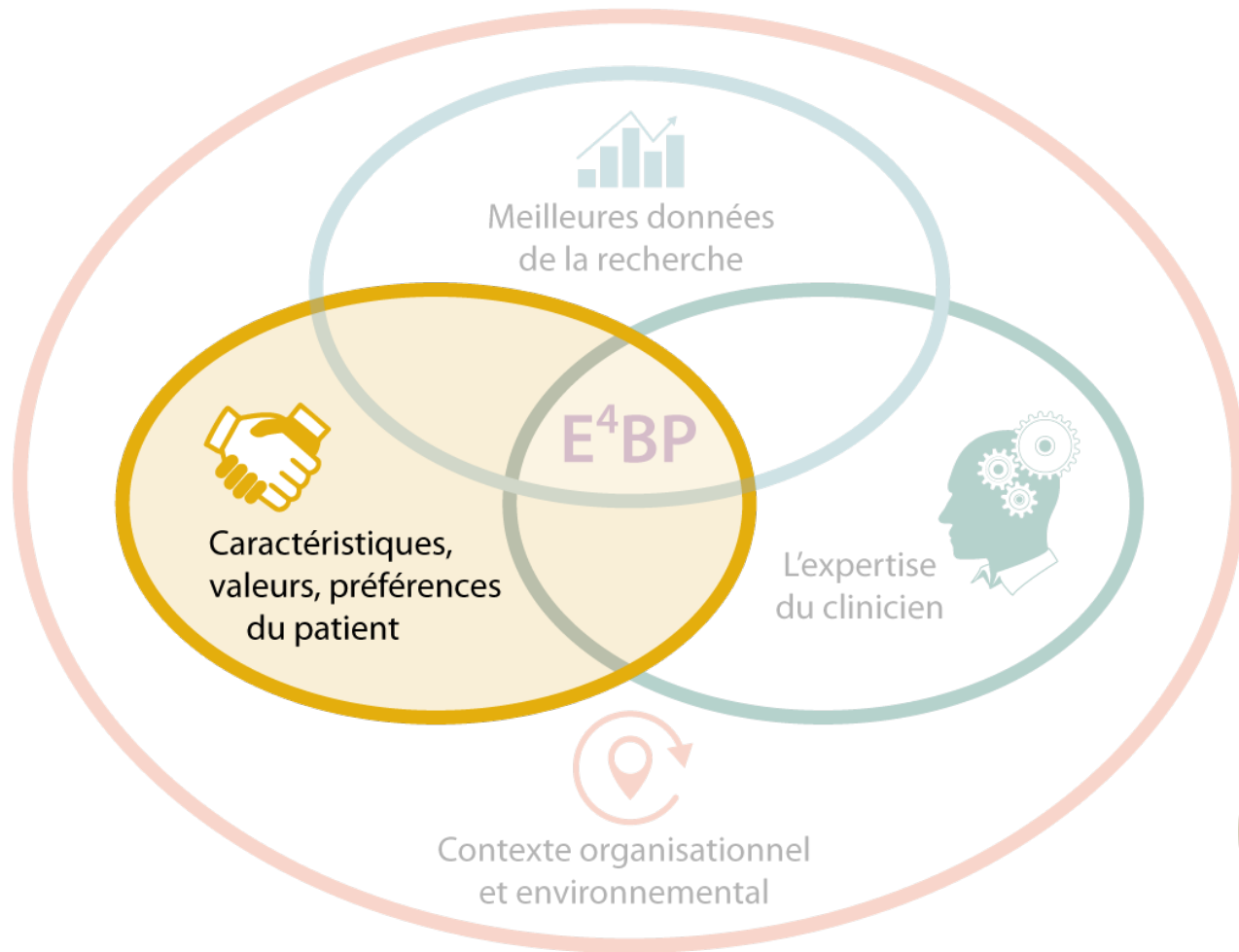
e.g. Panchuk et al. (2018)



## Evaluation de symptômes

e.g. Della Libera, Simon, Laroï, Quertemont & Wagener (2023); Simon et al. (2020)





# Pour qui ?

**Personnes âgées**



**Enfants**



Attention à la lourdeur du casque...

**Adultes**

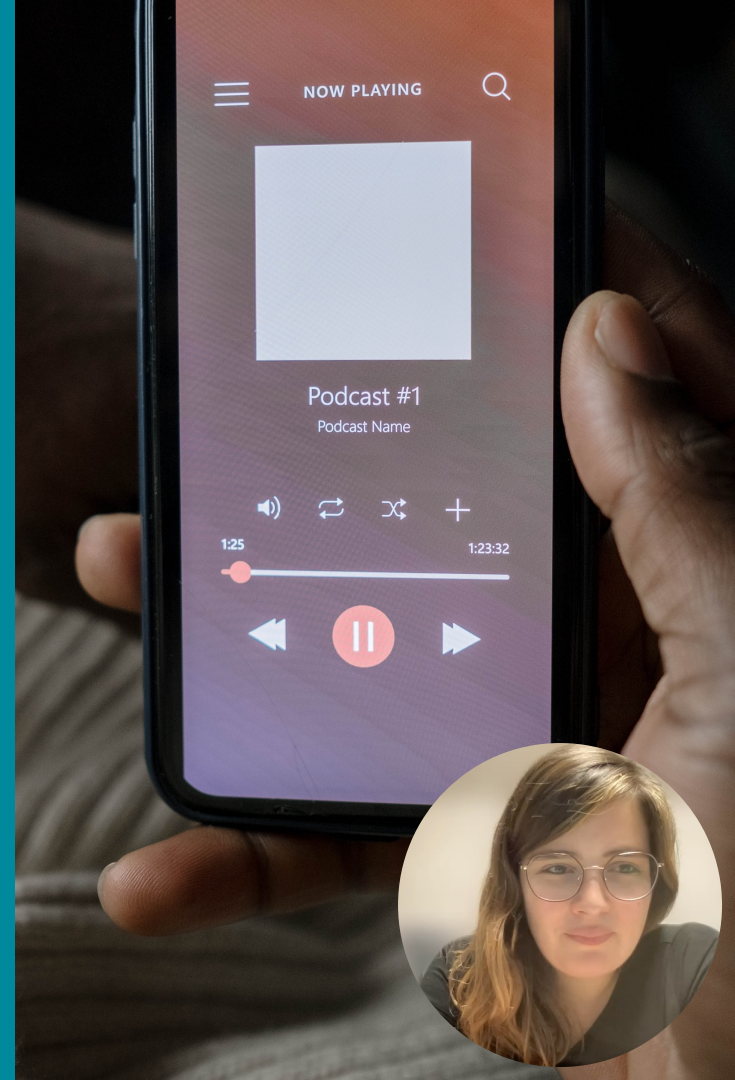


**Adolescents**





# 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  
Alohalaia



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



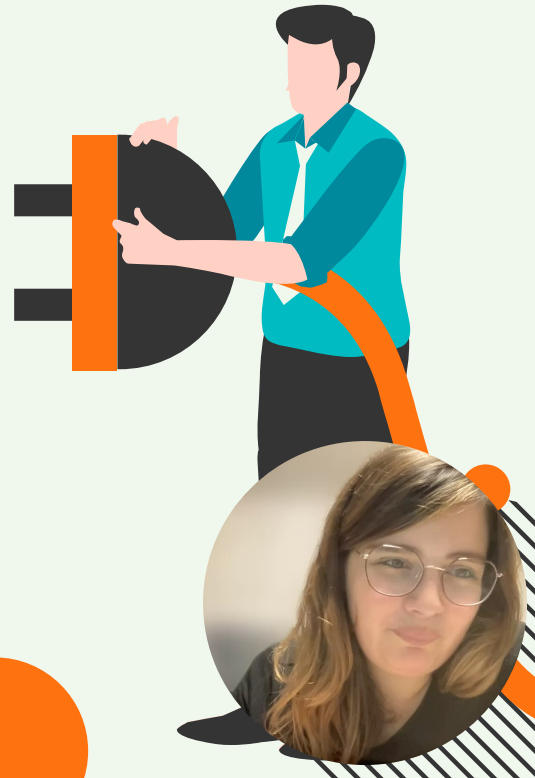
# Nouvelles technologies en santé mentale

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 ?



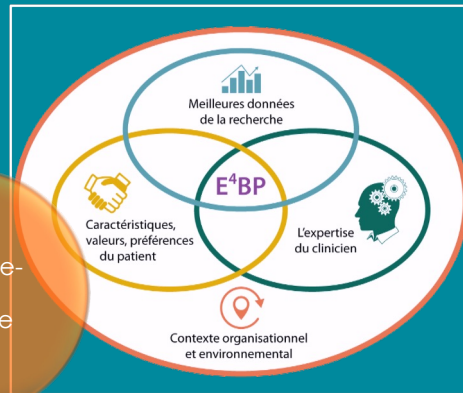
Santé  
mentale



Nouvelles  
technologies



Evidence-  
Based  
Practice



+

Développement et  
mise à jour constante  
des bonnes pratiques  
tout en gardant un  
regard sur  
l'utilisation des  
évolutions des  
technologies

Forme  
formation





# Take-home Message

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





# Merci !

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





# Merci !



Save the date  
**25-26 avril 2024**

## 1<sup>er</sup> congrès interdisciplinaire de RUCHE

Research Unit for a life-course perspective  
on health and education

[www.ruche.uliege.be](http://www.ruche.uliege.be)



<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 le QR code

