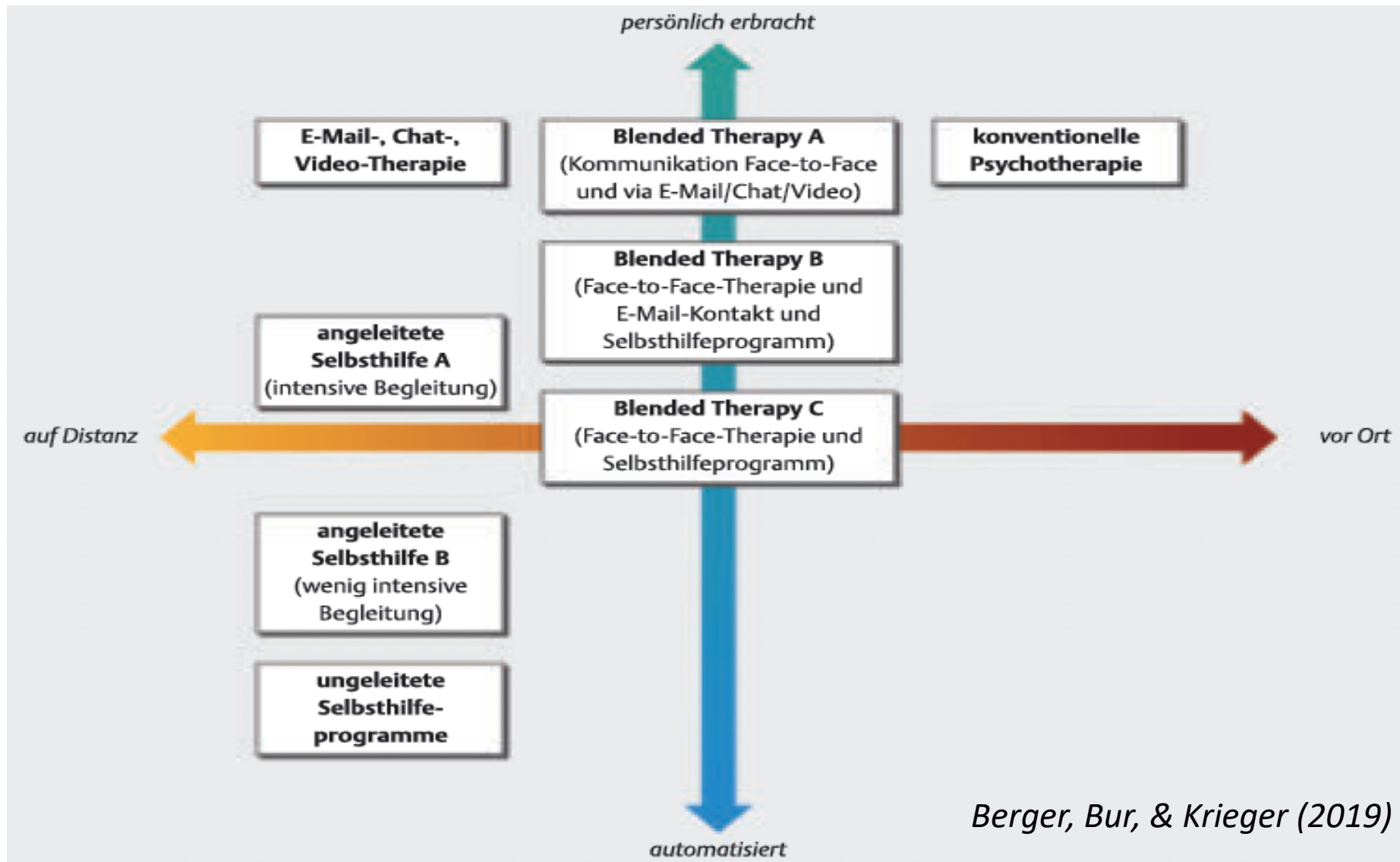


Programmes d'auto-assistance en ligne et *blended counseling* : enseignements tirés de la recherche

Thomas Berger, professeur de psychologie et psychothérapie cliniques, Université de Berne

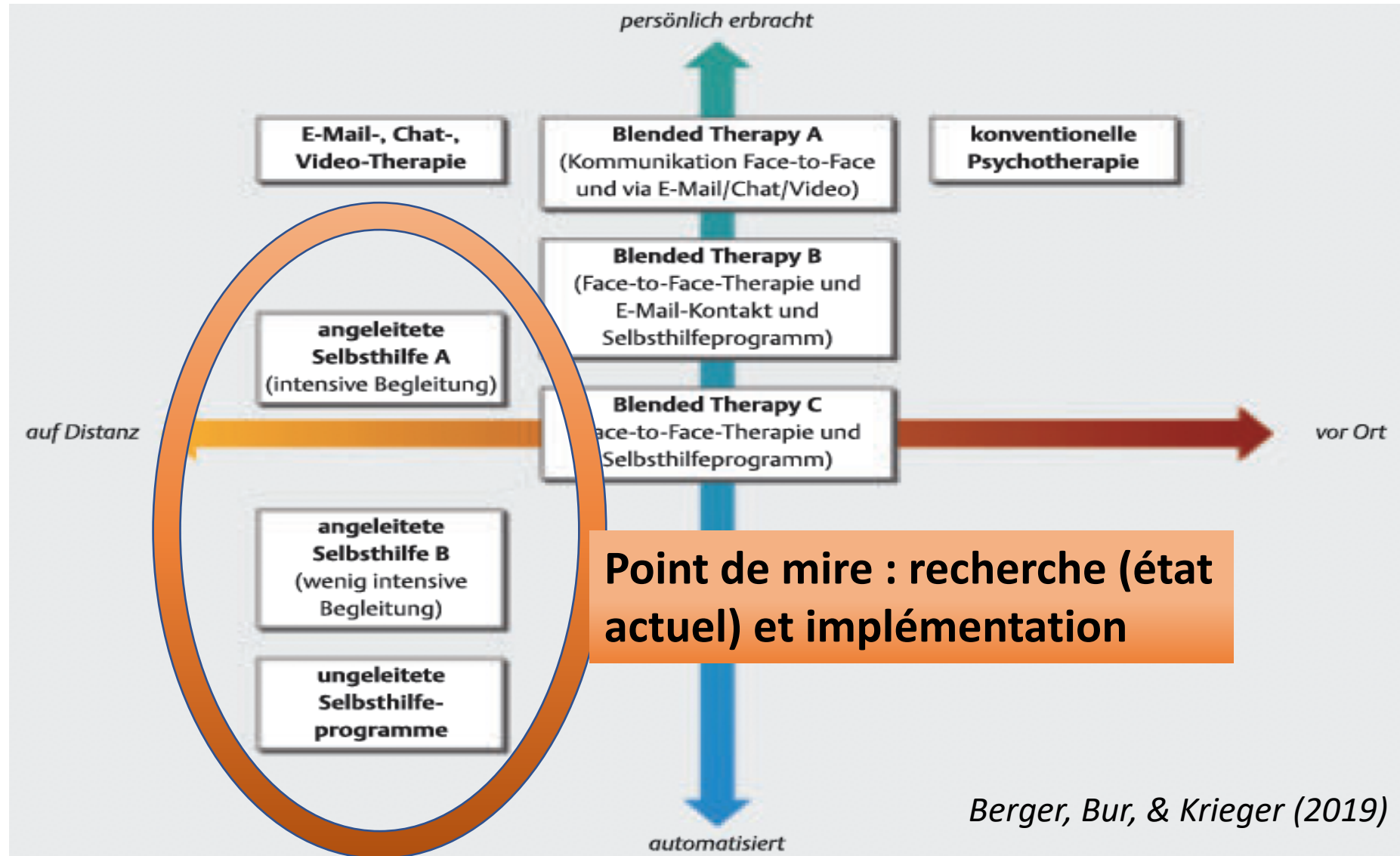
Symposium « Consultation en ligne, consultation mixte et autogestion numérique » –
16 mai 2022

Conseil et thérapie : palette d'interventions en ligne



Berger, Bur, & Krieger (2019)

Conseil et thérapie : palette d'interventions en ligne



Auto-assistance encadrée



<https://mindspot.org.au/>



Get Informed

Assessment

A digital mental health clinic for all Australians.

Trusted by over 150,000 Australians, MindSpot provides free, anonymous assessment and treatment for adults experiencing stress, anxiety, depression, OCD, PTSD, and chronic pain. Start with a 20-minute assessment and get connected with help.

Start your online assessment

Learn more

Auto-assistance encadrée



Välkommen till Internetpsykiatri

Vi erbjuder internetbehandling med kognitiv beteendeterapi, KBT.



Ordinarie behandlingar

Depression

Känner du dig ofta ledsen, nedstämd eller orkeslös? Har du tappat intresset för det mesta?

[Läs mer >](#)

Magproblem (IBS)

Har du ofta ont i magen och lider av diarréer eller förstoppning? Begränsas du i vardagen av din IBS?

[Läs mer >](#)

Paniksyndrom

Drabbas du av plötsliga, starka kroppsliga reaktioner som hjärtklappning och yrsel?

[Läs mer >](#)

Social fobi

Känner du stark ångest när du är i centrum för andras uppmärksamhet? Är du rädd för att bli granskad och bedömd?

[Läs mer >](#)

Depression under graviditeten - studie

Depression under graviditeten är vanligare än många tror. Är du en av många som lider i det tysta?

[Läs mer >](#)

Tvångssyndrom - studie

Har du tvångstankar eller - handlingar? Just nu bedriver vi i en behandlingsstudie för tvångssyndrom.

[Läs mer >](#)

Allemagne

Applications de santé numériques

Frankfurter Allgemeine

ZEITUNG ● FAZ.NET

GESUNDHEIT DER DEUTSCHEN

Spahn schlägt die App auf Rezept vor



Bundesinstitut
für Arzneimittel
und Medizinprodukte

Finden Sie die passende
digitale Gesundheitsanwendung

Exemples :

- Velibra (troubles anxieux)
- Deprexis (dépression)
- Somnio (insomnie)
- Vorvida (consommation nocive d'alcool)
-

<https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>

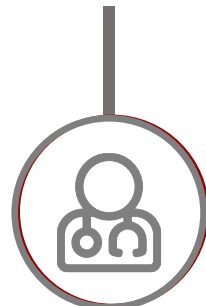
Principal avantage des interventions en ligne

PORTÉE

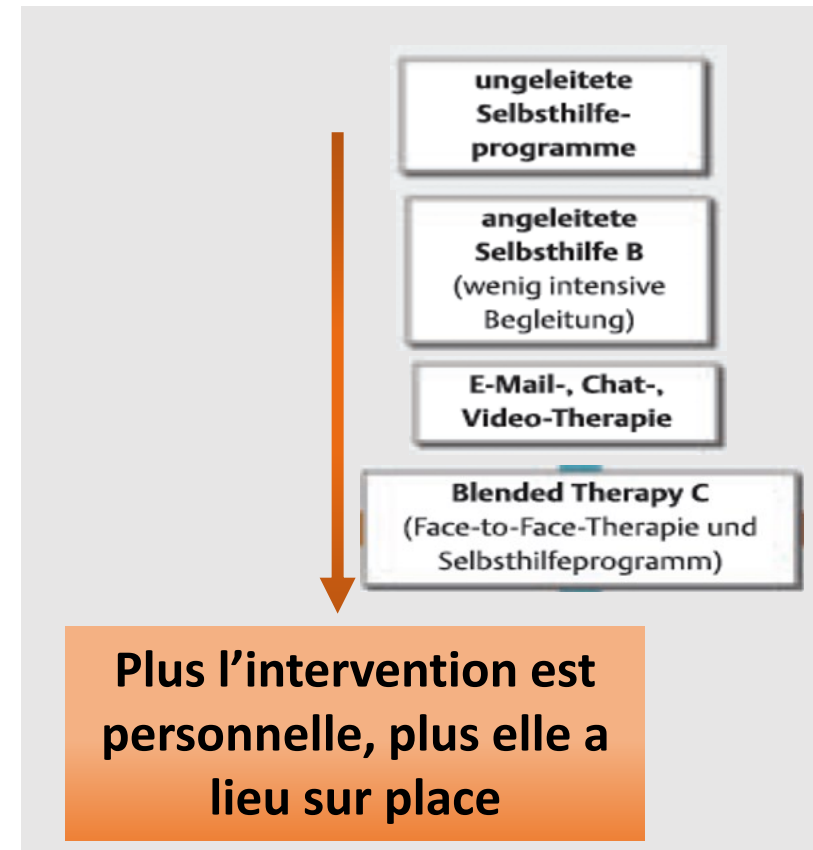
Atteindre davantage et d'autres personnes concernées



- Facilement disponible et accessible
 - Évolutif et économique
 - Utilisable au quotidien



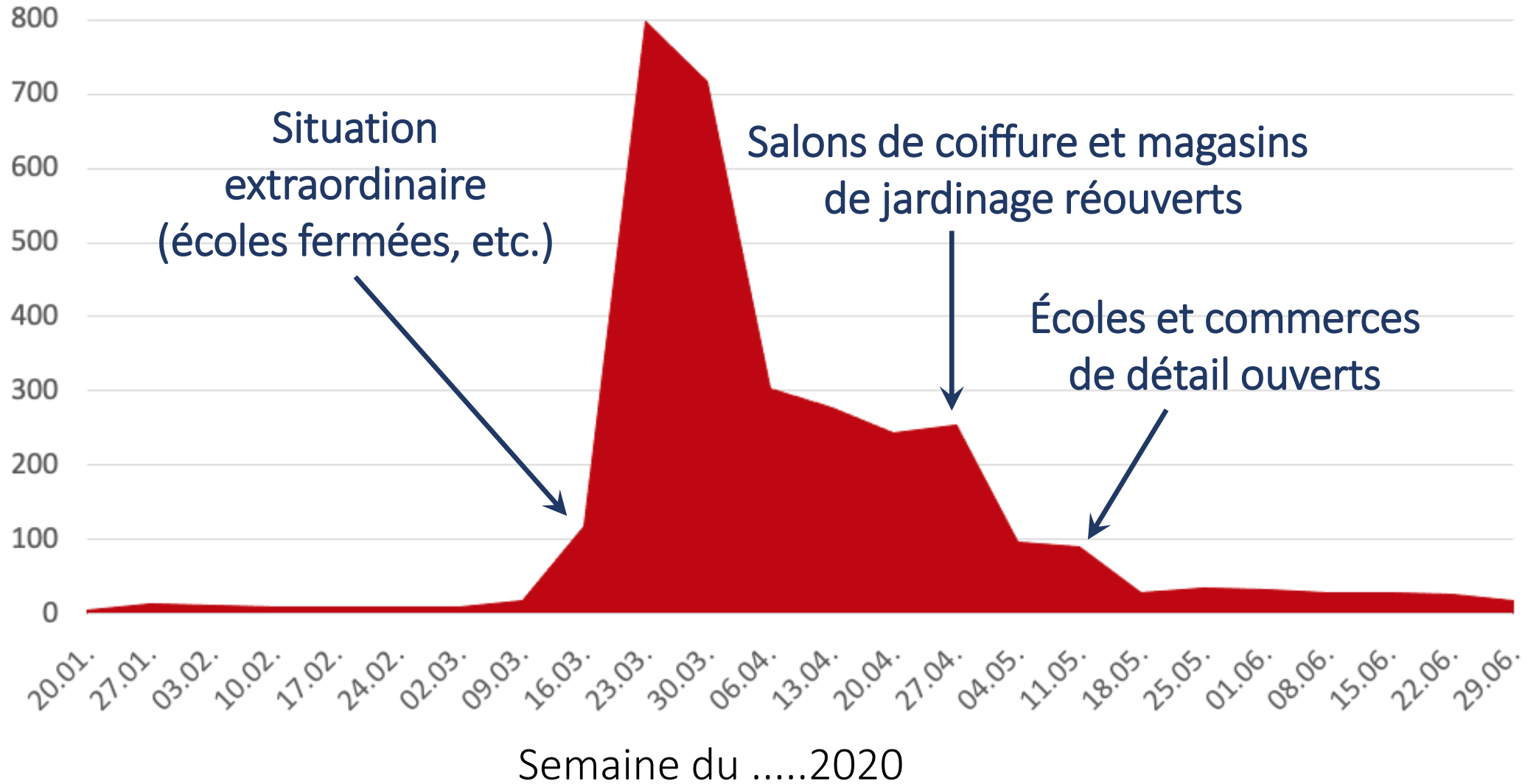
Thérapie traditionnelle



Utilisation de Paarlife Online durant le confinement lié au COVID-19

Coopération UZH (Bodenmann) et UNIBE (Berger)

Nombre
d'inscriptions
par semaine



Programmes d'auto-assistance en ligne explorés

Souvent basés sur des approches standardisées et fondées sur des données factuelles (principalement thérapie comportementale cognitive) :

- Psychoéducation
- Exercices
- Tenue d'un journal
- Monitoring des symptômes



ZIEL Index ▾ Notizen ✎ Kontakt 🗨 Logout 🚪



Gedanken bewusst machen

Will man ein belastendes Erlebnis bewältigen, ist es wichtig, sich über die eigenen negativen Gedanken im Klaren zu sein. Sie sollten erkennen, mit welchen Gefühlen Sie in Zusammenhang stehen.

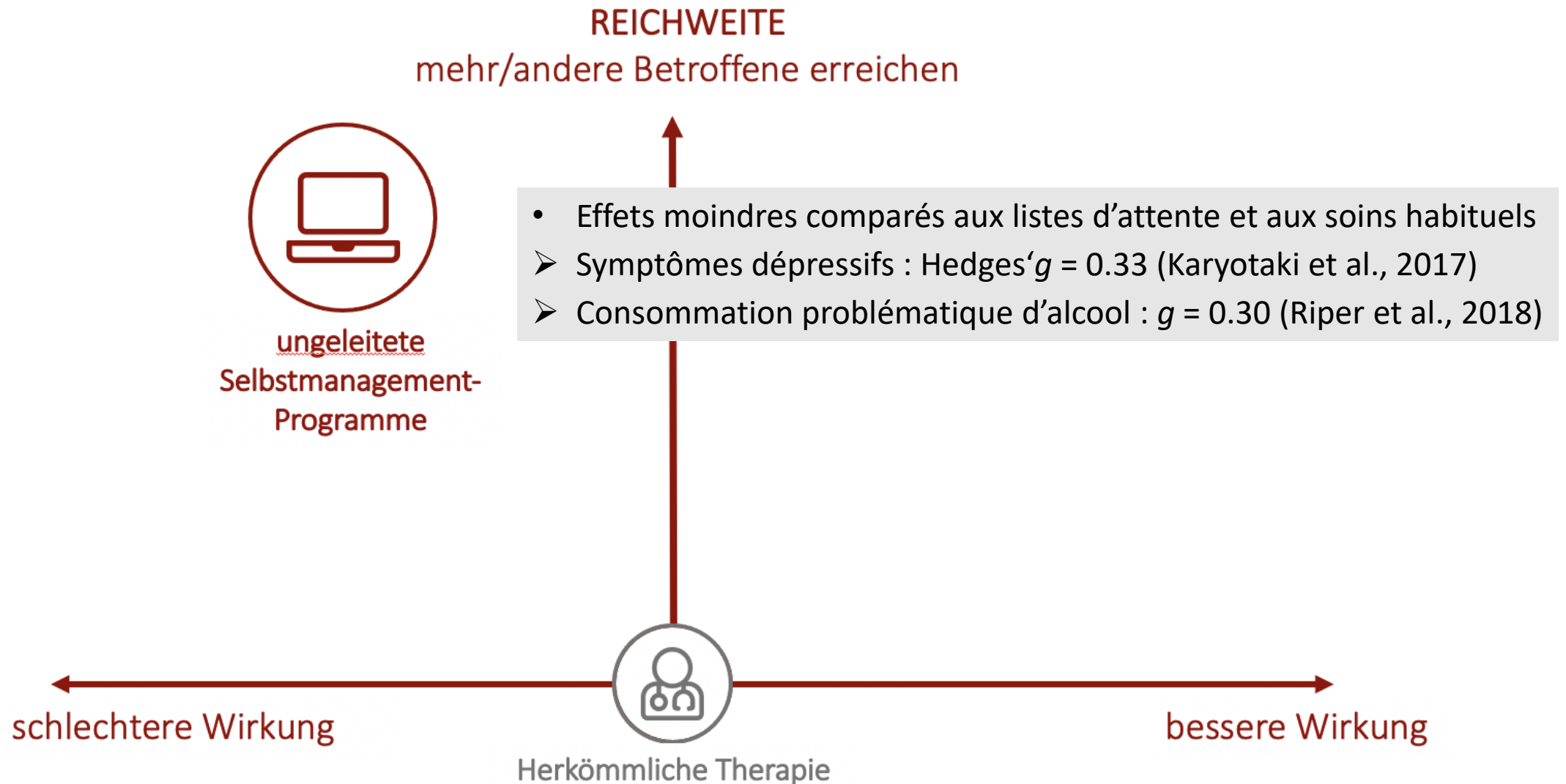
In der folgenden Box finden sich negative Gedanken, die häufig nach belastenden Situationen aufkommen. Überlegen Sie sich, welche davon Ihnen vielleicht aktuell bekannt sind?

Programmes d'auto-assistance (encadrés) : domaines problématiques avec études d'efficacité

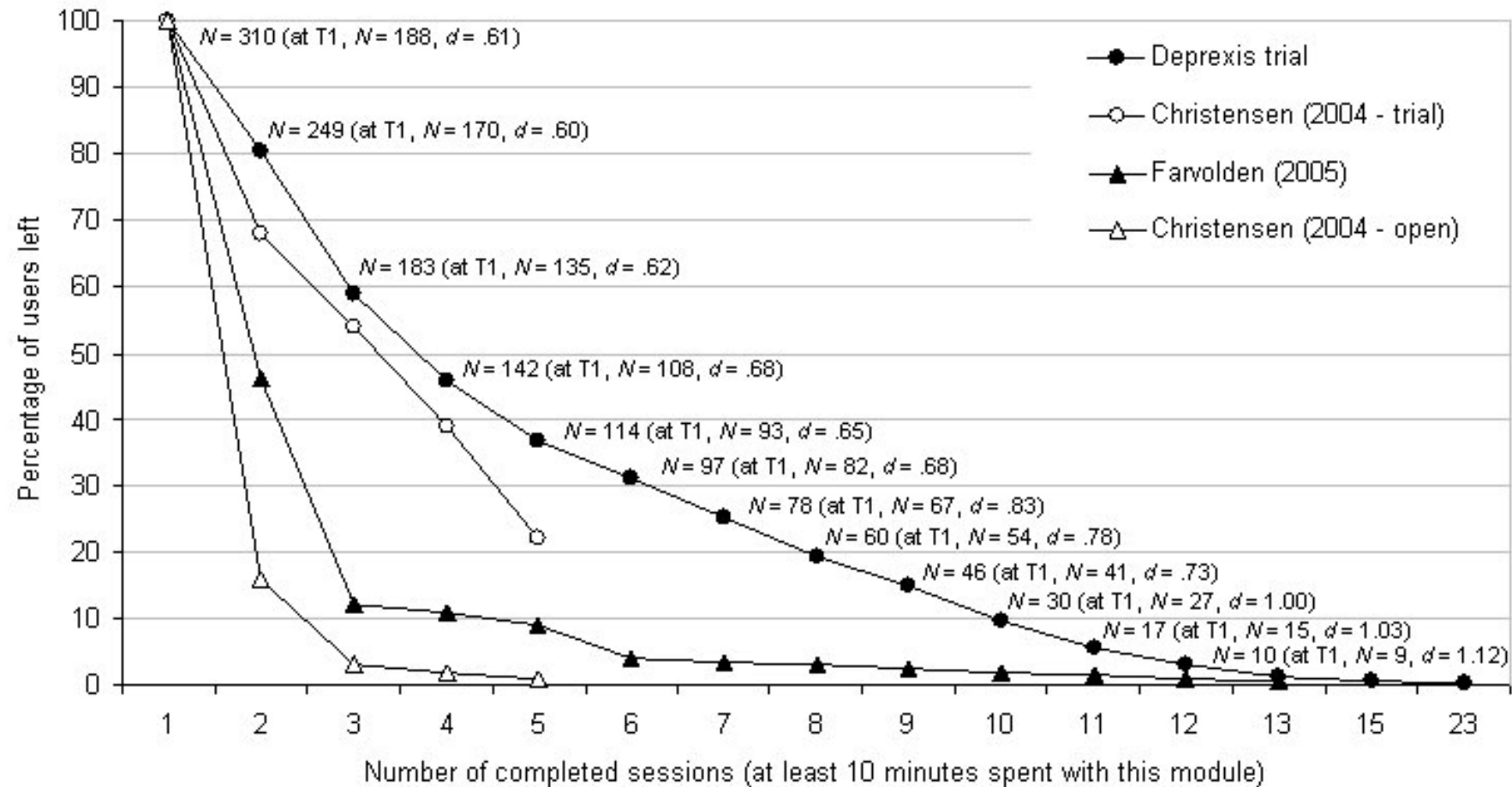
Psychiatrique Störungen	Somatische Störungen, Gesundheitsprobleme	Andere
<ul style="list-style-type: none">• Depression (inkl. postpartale Depression)• bipolare Störung• Panikstörung mit/ohne Agoraphobie• soziale Angststörung• spezifische Phobie• generalisierte Angststörungen• hypochondrische Störungen• Angst und Depression gemischt• Zwangsstörung• posttraumatische Belastungsstörung• pathologisches Glücksspiel• verschiedene Essstörungen• körperdysmorphe Störung• verschiedene Substanzstörungen• Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung	<ul style="list-style-type: none">• Kopfschmerzen• Tinnitus• Diabetes• Schlafstörungen• chronische Schmerzen• Reizdarmsyndrom• Enkopresis• Erektionsstörung• chronisches Erschöpfungssyndrom• multiple Sklerose• Übergewicht• Rauchen	<ul style="list-style-type: none">• Paartherapie• Elterntraining• Stressbewältigungstraining• Perfektionismus• Selbstmitgefühl• Burnout• Prokrastination• komplizierte Trauer• Körperunzufriedenheit• unerfüllter Kinderwunsch

Tiré de Berger et al. (2020)

Efficacité et portée des programmes d'auto-assistance non encadrés

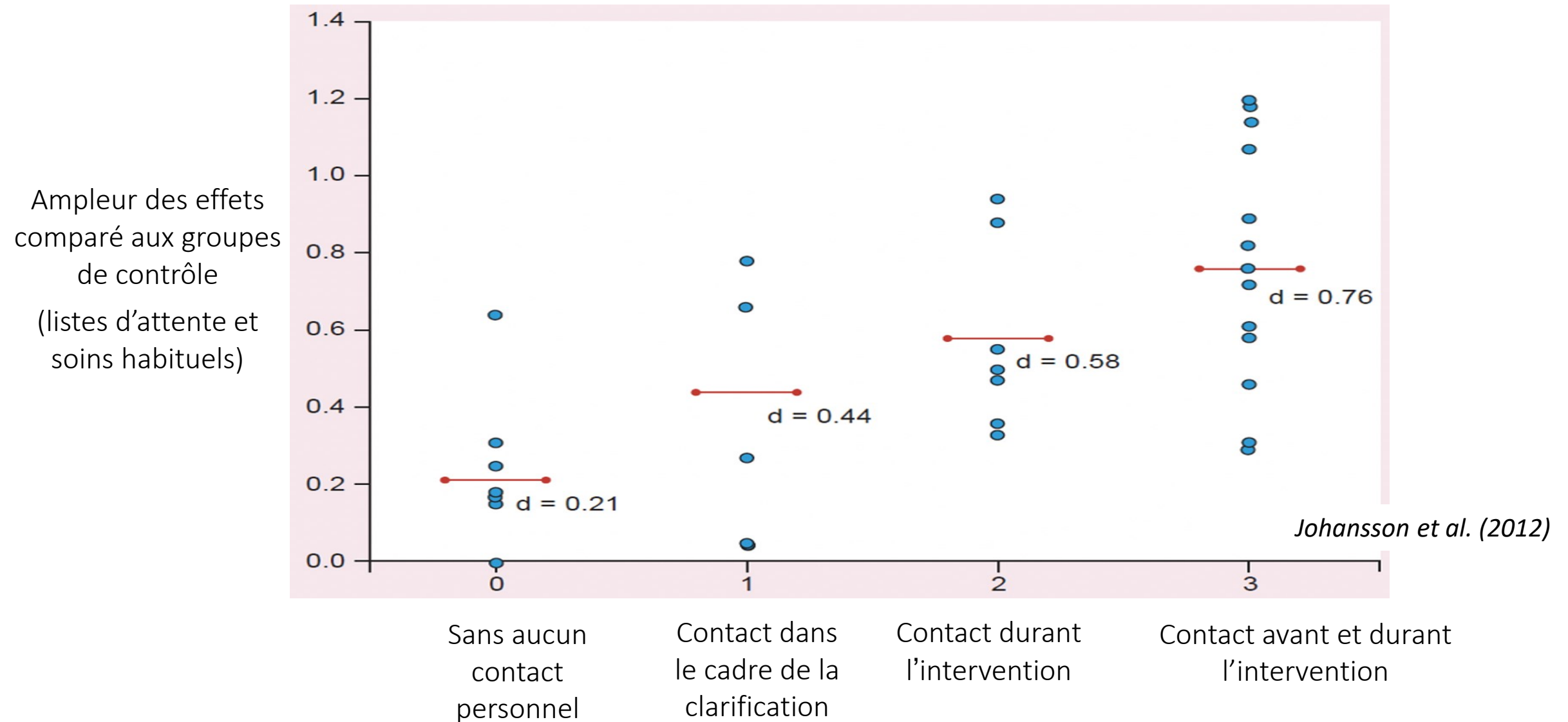


Programmes d'auto-assistance non encadrés : problème d'adhésion

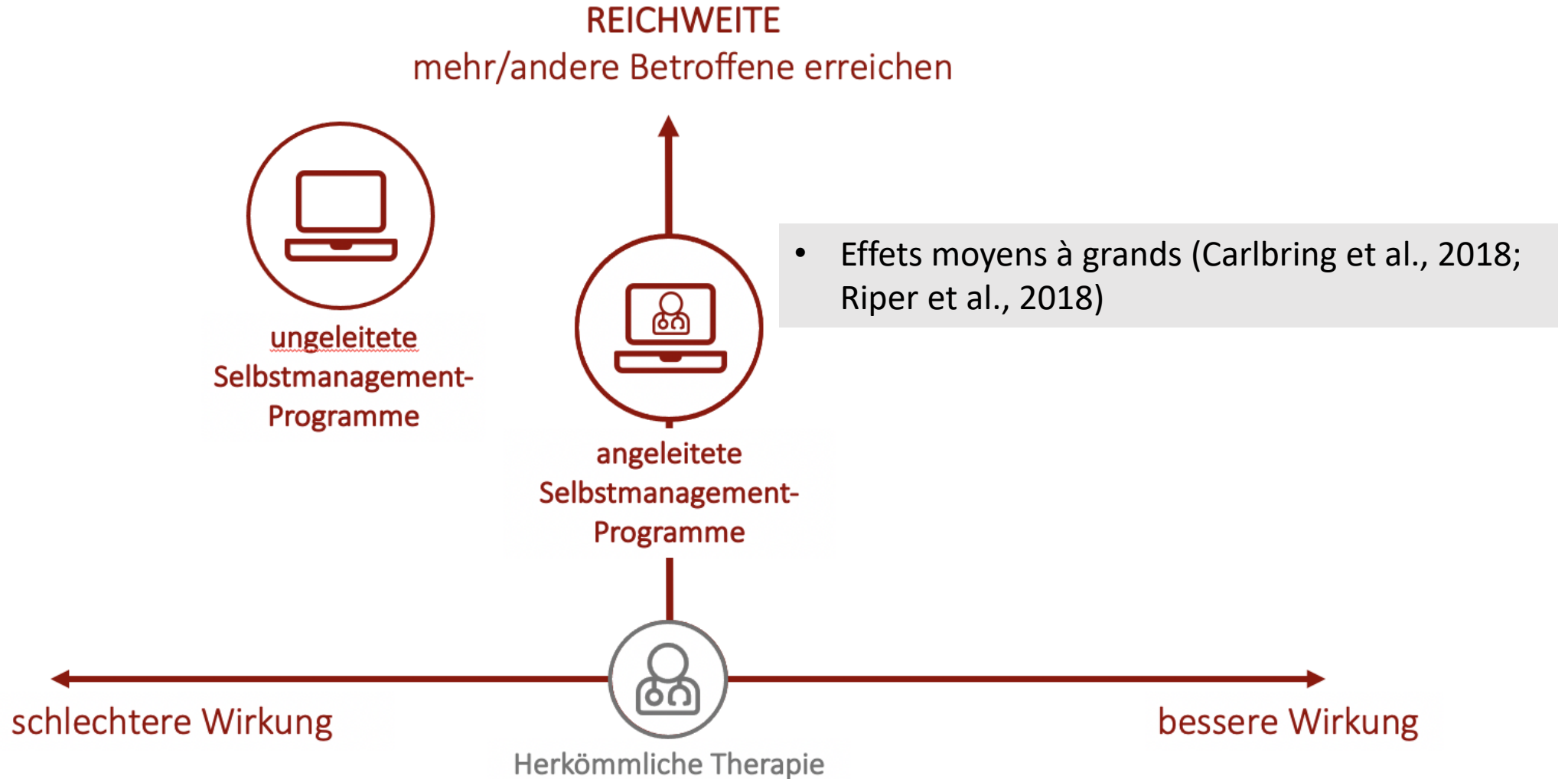


Tiré de Meyer et al. (2009).

Efficacité des programmes d'auto-assistance en fonction du contact à distance avec des professionnels



Portée et efficacité des programmes d'auto-assistance encadrés





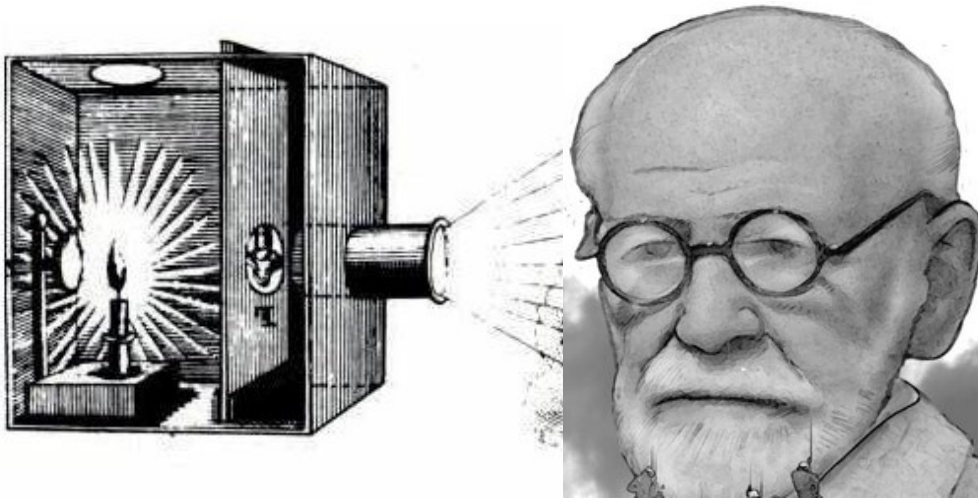
Essentiel : contexte / intégration des programmes !

- Clarification personnelle avant de commencer
- Accompagnement durant l'intervention
- « Prescription » par des professionnels
- Soutien des pairs
- Date butoir clairement définie

*Berger et al., 2011ab; 2014;2017; Böttcher et al., 2014;
Schulz et al., 2017; Bur et al., 2022*

Relation thérapeutique

- Perçue comme bonne en moyenne par les patients et les thérapeutes
- En lien avec le résultat de la thérapie, comme pour les thérapies en face à face



- De nombreuses personnes se forgent une image des thérapeutes

Compensation des lacunes de la communication en ligne

Communication en ligne :

- Distance physique
- « Échange réduit sur le plan sensoriel »
- Absence d'immédiateté

Compensations :

- Verbalisation accrue des sentiments
- Plus grande ouverture



OPTIMIST

GLASS IS
HALF FULL



PESSIMIST

GLASS IS
HALF EMPTY



ENGINEER

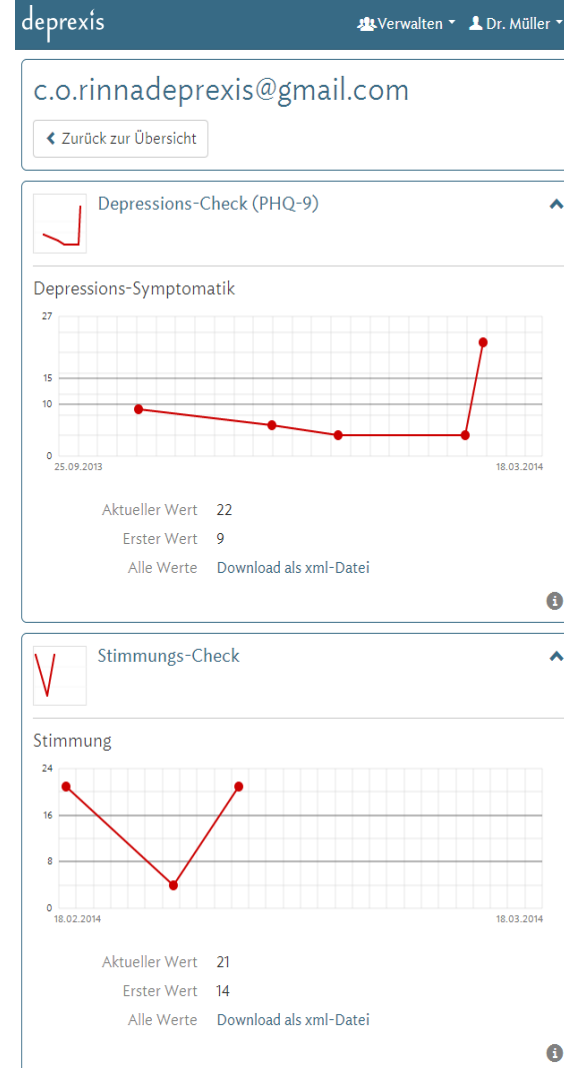
THE GLASS IS
TWICE AS BIG
AS IT NEEDS

Psychothérapie mixte

Tableau de bord des thérapeutes

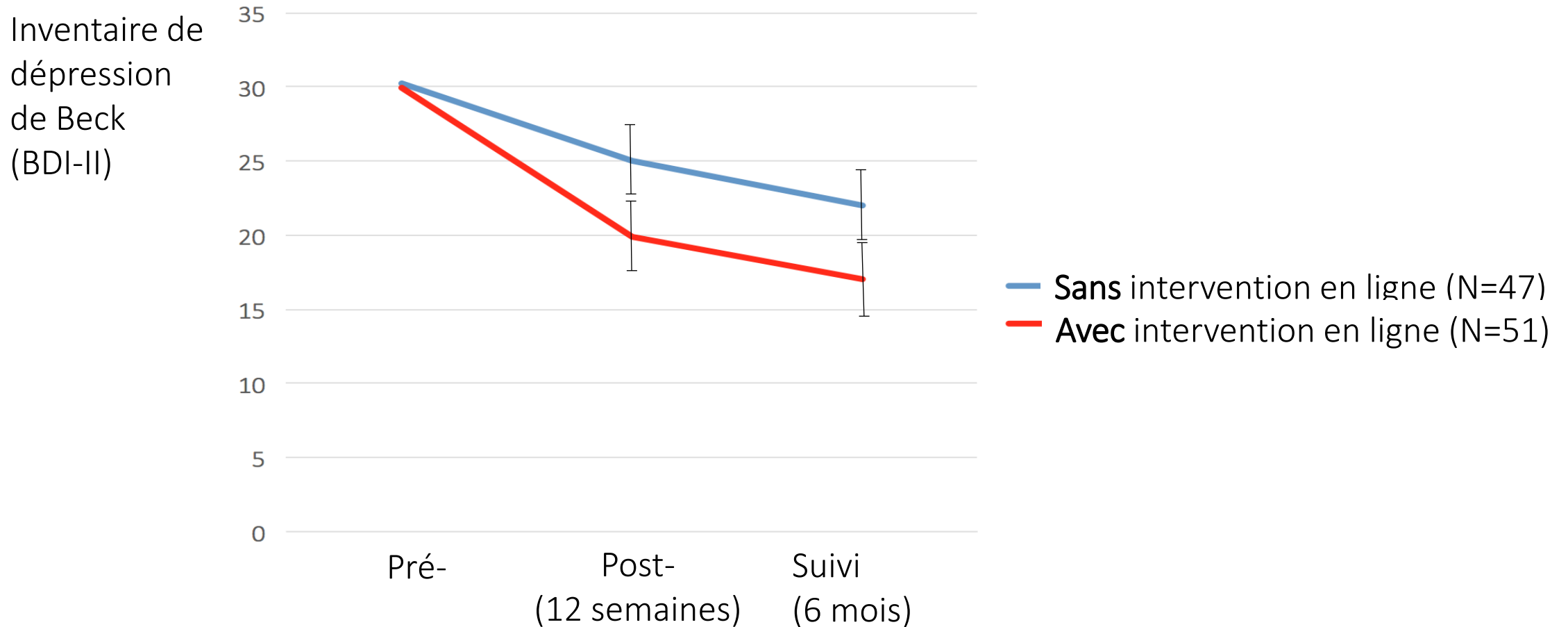
deprexis-Themen für diesen Patienten freischalten

- | | |
|--|--|
| <p>Das erste Gespräch
(standardmäßig freigeschaltet)</p> | <p><input type="checkbox"/> Einführung in die Funktionsweise von deprexis; Vermittlung angemessen-optimistischer Erwartungshaltungen; Psychoedukation: kognitiv-behaviorales Modell der Depression; Dialog zum subjektiven Krankheitsmodell, Ursachenattribution, und Persönlichkeit. Kurze imaginative Übung zur Wahrnehmung und Distanzierung von belastenden automatischen Gedanken und Gefühlen.</p> |
| <p>Hilfreiche Aktivitäten
(standardmäßig freigeschaltet)</p> | <p><input type="checkbox"/> Methoden der Verhaltensaktivierung bzw. des Aktivitätsaufbaus, organisiert nach fünf psychischen Grundbedürfnissen (Genuss, Kompetenz, Autonomie, Selbstwert, Bindung). Psychoedukation bezüglich der Grundbedürfnisse sowie individuell anpassbare Aktivitätslisten.</p> |
| <p>Entspannung üben</p> | <p><input type="checkbox"/> Entspannungsmethoden: Achtsamkeit, Atem-, Imaginations- und progressive Muskelrelaxations-Übungen. Abschluss bilden Lebensstil-Empfehlungen zu gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung/Sport, sowie motivationale Unterstützung der Umsetzung im Alltag.</p> |
| <p>Umdenken lernen</p> | <p><input type="checkbox"/> Erkennen depressionsfördernder automatischer Gedanken und kognitiver Verzerrungen bzw.</p> |



Psychothérapie mixte

Étude randomisée dans la pratique routinière en ambulatoire

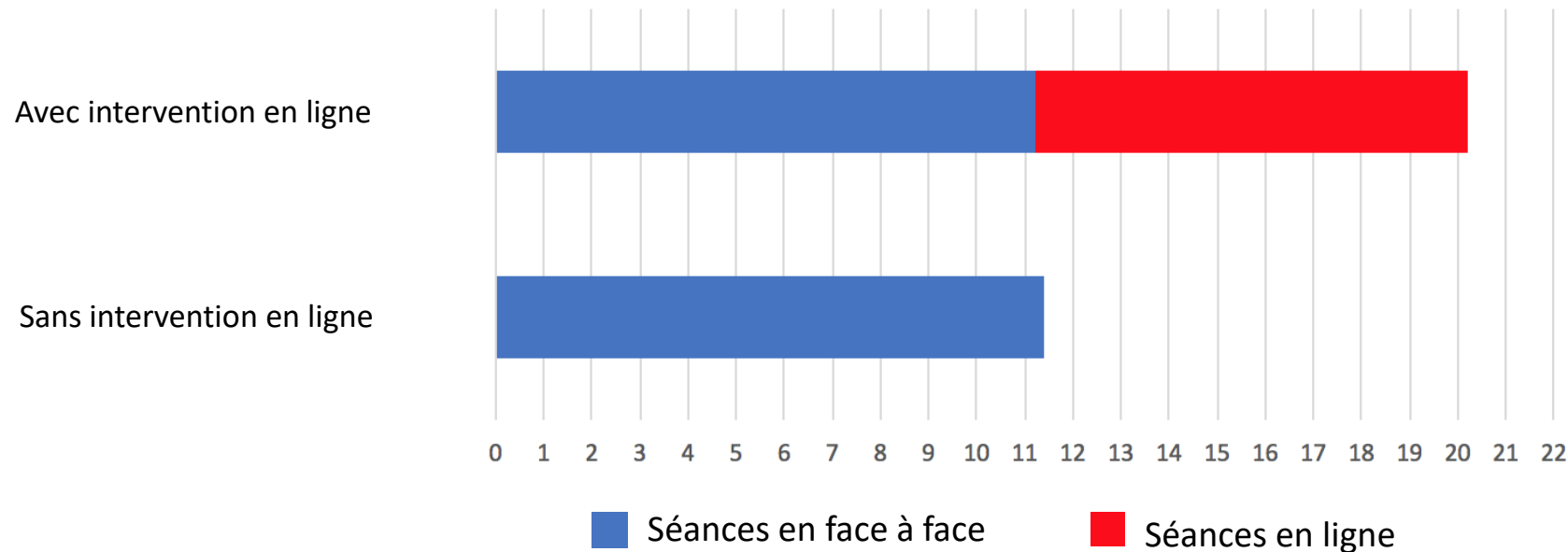


Berger, T., Krieger, T., et al. (2018). Evaluating an e-mental health program („deprexis“) as adjunctive treatment tool in psychotherapy for depression: Results of a pragmatic randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 227, 455-462.

Psychothérapie mixte

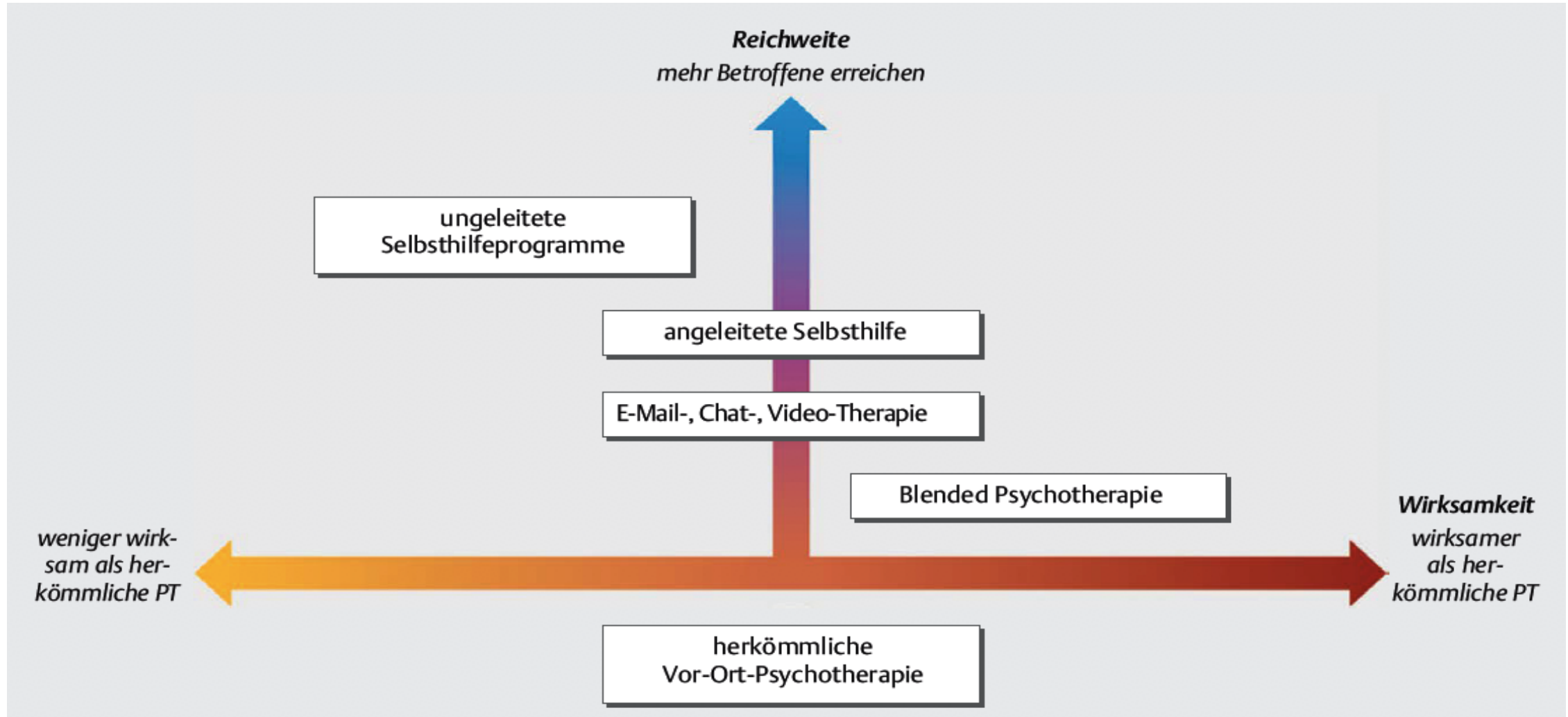
Étude randomisée dans la pratique routinière en ambulatoire

Nombre de « séances » après 12 semaines



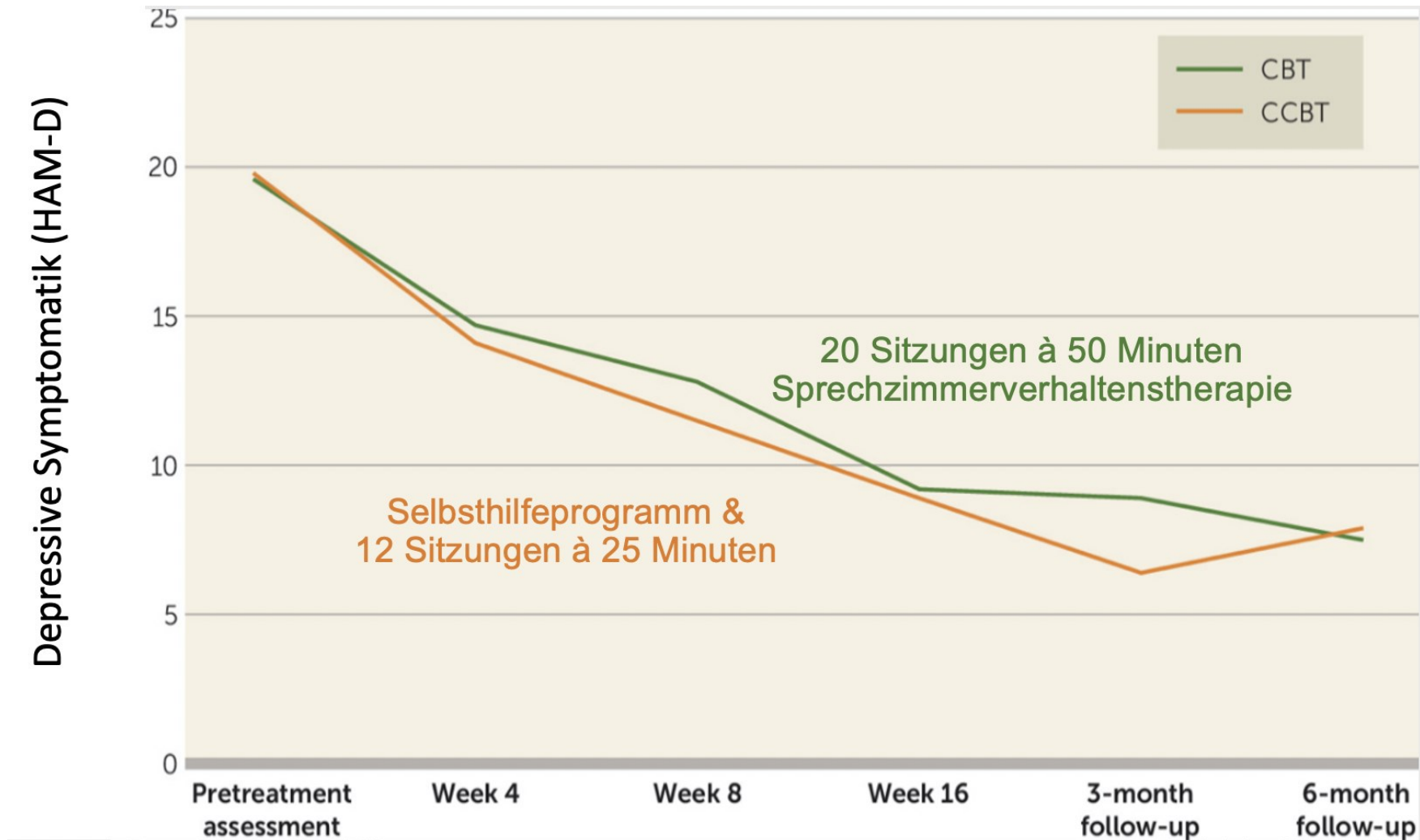
Berger, T., Krieger, T., et al. (2018). Evaluating an e-mental health program („deprexis“) as adjunctive treatment tool in psychotherapy for depression: Results of a pragmatic randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 227, 455-462.

Portée et efficacité des différentes formes d'interventions en ligne



Psychothérapie mixte

Remplacement de séances thérapeutiques



Merci de votre attention !

SOLUS:
Internet-basierte
Selbsthilfe
bei
Einsamkeit

TeilnehmerInnen gesucht

SOPHIE
Online-Intervention
bei sozialen Ängsten
im Jugendalter

TeilnehmerInnen gesucht

Online-Intervention gegen
soziale Ängste
im Erwachsenenalter



TeilnehmerInnen gesucht

www.online-therapy.ch