

# Utilisation des nouvelles technologies dans l'intervention avec les jeunes

**Demi-journée de partage de connaissances  
Communauté de pratique  
26 mai 2016**

# Mise en contexte

- ❑ Depuis le milieu des années 2000, intérêt accru autour de l'utilisation des technologies en intervention;
- ❑ Multiplication des publications et des colloques qui portent sur cette thématique;
- ❑ Identifiées dans la littérature en santé mentale comme une avenue prometteuse pour rejoindre les jeunes qui sont les plus réfractaires (Lal et Adair, 2013; Ybarra et Eaton, 2005);
- ❑ Leur utilisation vient transformer la façon dont les soins sont donnés.

# Mise en contexte

- ❑ Commission de la santé mentale du Canada (2014). *E-Mental health in Canada: Transforming the mental health system using technology.*
- ❑ Ontario Centre of Excellence for child and youth mental health. (2013). *Using technology to deliver mental health services to children and youth in Ontario.*

# Déroulement de la demi-journée

- ❑ Présentation de mise en contexte
- ❑ Des invitées nous présentent leurs projets:
  - Caroline Palardy et Élise Huot (Tel Jeune)
  - Alexis Pearson et Alima Alibhay (projet Voie d'accès autonome en ligne)
- ❑ Échanges et partage d'expériences en ateliers
- ❑ Retour en plénière

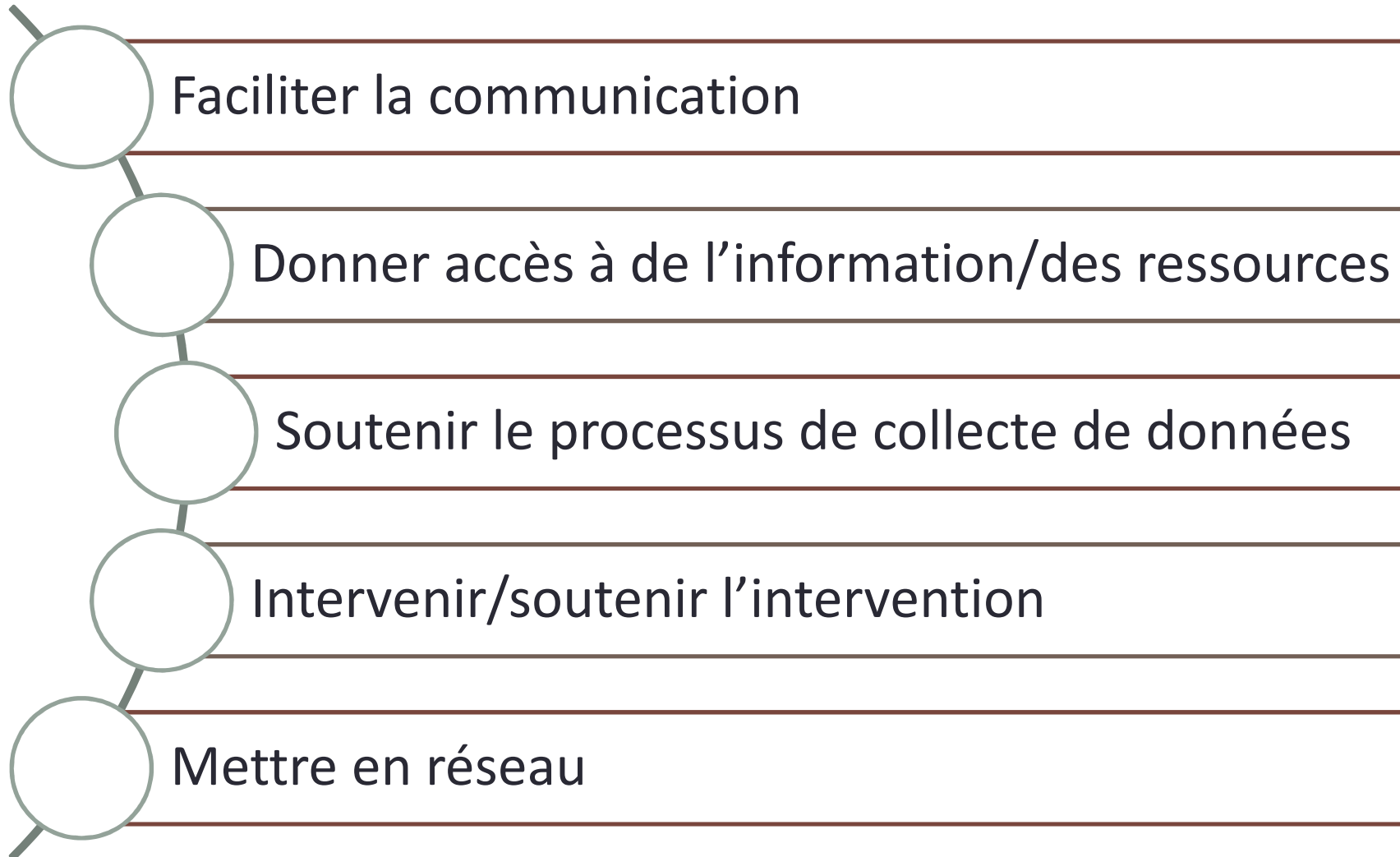


Outils de communication	Internet	Applications mobiles
Courriel et texto	Site web	Applications généralistes
Skype et visioconférence	Forums de discussions (blog)	Applications spécialisées
Plateformes spécialisées	Programmes d'intervention	Outils de collecte d'information ( <i>assessment</i> )

*« Mental health services and information delivered or enhanced through the internet and related technologies. »*

(Christensen et al., 2002)

# Des technologies diverses pour des utilisations variées



# Pourquoi l'utilisation de ces technologies dans l'intervention et quels enjeux sont soulevés ?

## Des possibilités accrues

- Accessibilité et « *reaching out* »
- Engagement actif
- Collaboration et prise de décision partagée

(Cotton et al., 2013; Commission de la santé mentale du Canada, 2014)

## Des enjeux soulevés

- Accessibilité
- Qualité
- Alliance thérapeutique
- Responsabilités professionnelles
- Confidentialité

**1) Outils de communication**

**2) Logiciels et programmes  
(en ligne ou non)**

**3) Applications  
(apps)**

**4) Plateforme web  
(interactive ou non)**



## 1) Outils de communication



- Le Canada est le pays du Commonwealth où l'ont le moins accès à leur médecin par courriel-11% (Commission de la santé mentale du Canada, 2014));
- Retard dans l'implantation des dossiers électroniques;
- Les études portant sur la téléconsultation rapportent:
  - Niveau élevé de satisfaction (Starling & Foley, 2006; Myers et al., 2008; Greenberg et al., 2006, Pesamma et al., 2004)
  - Bonne efficacité (96% similarité) (Elford et al., 2000, Pakyurek et al., 2010,)
- Le soutien « en ligne » est privilégié par les jeunes pour des raisons d'anonymat, de flexibilité/instantanéité et de familiarité. (Pretorius et al., 2010)

# 1) Outils de communication



## Deux exemples de plateformes spécialisées de communication en santé mentale jeunesse:

- **Projet Sanbox (Queen University)**
  - Plateforme avec un interface pour les jeunes et un interface pour les intervenants (PI, gestion des RDV, médication, outils...et lien sécurisé pour communication)
- **We take care (Hôpital pour enfant de l'Ontario et Université d'Ottawa)**
  - Système de communication interactif développé pour faciliter la collaboration et la communication entre les parents et les intervenants impliqués dans suivi du jeune.

## 2) Logiciels et programmes

- ❑ Existent depuis plusieurs années mais ont évolué au cours des années (intègrent audio, vidéos, etc.);
- ❑ Surtout utilisés dans le cadre de thérapies CBT
- ❑ Plusieurs études rapportent :
  - Réduction des symptômes d'anxiété et de dépression
  - Efficacité dans la prévention de la dépression
  - Niveau élevé de complétion (parents et jeunes)(Spence et al. 2006 et 2011; March et al., 2009; C Kear & Christensen, 2010; Sethi et al., 2010; van Voorhees et al., 2008)

### **Sparx (Nouvelle-Zélande)**

- Jeunes 12-19 ans
  - Quête au cours de laquelle les personnages doivent combattre des pensées négatives pour cheminer
  - Essais randomisés: efficacité dépressions légères à modérées (Merry et al., 2012)
- [https://www.youtube.com/watch?v=AgtJyB5Dh\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=AgtJyB5Dh_M) (4min08)

## 2) Logiciels et programmes

- ❑ Un des rares programmes canadiens basés sur les données probantes en santé mentale jeunesse (Université Calgary)
- ❑ Utilise différents médiums et différentes techniques pour aider les jeunes à développer des habiletés pour faire face aux difficultés.
- ❑ Évaluation qui démontre un impact significatif sur les symptômes de la dépression légère à modérée (13-24 ans)

<http://breathingroom.me/whattoexpect/>



### 3) Applications mobiles (apps)

- ❑ Développement exponentiel au cours des dernières années;
- ❑ En santé mentale, particulièrement utilisé pour :
  - Gestion d'information/compilation en temps réel
  - Soutien à l'accomplissement de tâches spécifiques
  - Prévention (Reid et al., 2011; Whittaker et al., 2012)
- ❑ Plusieurs applications développées et/ou évaluées par des organisations en santé mentale.
  - Application de Headspace: <https://www.headspace.com/>

#### Reach Out (Australie)

- Section « toolbox » de son site développée en partenariat avec le Centre de recherche Young and Well
- Propose une cinquantaine d'applications évaluées par un panel de professionnels et un panel de jeunes.

<http://au.reachout.com/sites/thetoolbox>

## 3) Applications mobiles (apps)



### ☐ Mind Shift

- Développé par Anxiety BC et BC mental health and addiction services;
- Basé sur une approche CBT pour l'apprentissage de stratégies d'adaptation et de gestion de l'anxiété;
- Variété d'outils pour gérer l'anxiété : information, techniques de relaxation, etc.;
- Possibilité de choisir et d'ajouter des situations qui génèrent de l'anxiété.

### ☐ ReachOut Orb (9-10 ans)

- Jeu (application ou par le site web de ReachOut);
- Permet aux jeunes l'entrée dans un monde virtuel ;
- Vise l'amélioration de la santé mentale et du bien-être général et l'identification d'outils et de stratégies pour y arriver.



<https://www.youtube.com/watch?v=-fQ3SHgza4&feature=youtu.be>

## 3) Applications mobiles (apps)

### 1 Giant Mind (+12 ans)

- Parcours de méditations guidées en 12 étapes (audio et vidéo) en trois niveaux;
- Possibilité de choisir la durée des sessions, les sons et musiques;
- Visée: Se sentir plus calme, reposé et présent;
- Journal personnel pour compiler son cheminement.

### Rise up

- Outil qui présente des stratégies à utiliser pour la gestion des troubles alimentaires;
- Possibilité de choisir des actions (*coping skills*) dans des catégories et d'en ajouter des personnalisées;
- Journal alimentaire où on peut inscrire des informations comme où a été pris le repas et avec qui, le sentiment, des comportements associés.

## 3) Applications mobiles (apps)

### **MyAssessment (Université Canberra)**

- ❑ Outil électronique pour soutenir le processus de collecte dans le cadre de l'évaluation psychosociale;
- ❑ Développé par Sally Bradford, psychologue et chercheure (partenariat Headspace);
- ❑ Complété dans la salle d'attente par le jeune (Ipad) ;
- ❑ Étude randomisée auprès de 339 jeunes et de 13 cliniciens d'un service en SMJ
  - Les jeunes abordent de 2 à 10 fois plus souvent des thèmes plus délicats (orientation sexuelle, consommation, comportements à risque) et rapportent moins « mentir » sur leurs comportements
  - Aucun effet sur l'alliance thérapeutique
  - 91% des cliniciens souhaitent poursuivre l'utilisation

<http://www.youngandwellcrc.org.au/about/our-collective/sally-bradford/>



## 4) Plateformes web (sites) interactives ou non

- ❑ Les études sur l'utilisation d'internet par les jeunes rapportent que les jeunes:
  - Utilisent (où utiliseraient) internet pour chercher de l'information pour des problématiques de santé mentale
  - Cherchent à partir de sites référés par des amis ou par Google;
- ❑ Plusieurs initiatives mises en place en lien avec la santé mentale des jeunes;
  - Place importante aux jeunes (orientation, contenus, soutien, etc.)
  - Section pour les professionnels
  - Des ressources et outils en ligne
  - Lien important à la communauté (*community based*)
  - Liens vers des ressources d'aide/e-counseling

## 4) Plateformes web (sites) interactives ou non

### Mindyourmind

(<http://mindyourmind.ca>)

- Portail ontarien (14-24 ans)
- Origine du volet jeunes du London Mental Health Crisis Service

### WalkAlong

([www.walkalong.ca](http://www.walkalong.ca))

- Portail de la Colombie-Britannique
- Soutenu par un groupe de cliniciens et de chercheurs
- Soutien financier de Bell

### ReachOut

(<http://us.reachout.com>)

- Portail américain adapté du modèle australien en 2010

### Teenmentalhealth.org

- Portail canadien (Halifax) de transfert de connaissance
- Dirigé par Dr. Stan Kutcher
- S'adresse aux 12-25 ans, parents, amis, éducateurs et professionnels.
- Développe des ressources qui utilisent plusieurs médium

# Ateliers

## 1. Utilisation

- Parmi l'ensemble des outils abordés dans la présentation (courriels, textos, programmes en lignes, sites internet, applications, etc.), lesquels utilisez-vous (utilisation personnelle et professionnelle) ?

## 2. Perceptions

- Qu'est-ce que l'utilisation des technologies dans l'intervention auprès des jeunes évoque pour vous (intérêts, hésitations) et comment baliser l'utilisation ?

## 3. Coups de cœur

- Quels sont les sites web, les applications et les programmes en ligne que vous appréciez le plus ?

## 4. Un outil « rêvé »

- Si vous aviez la possibilité de créer un outil (site, applications, autre) qui aiderait particulièrement l'intervention auprès des jeunes que vous suivez, quels serait-il ?

- [Anstiss, D. and A. Davies \(2015\). "Reach Out, Rise Up': The efficacy of text messaging in an intervention package for anxiety and depression severity in young people." Children and Youth Services Review 58: 99-103.](#)
- [Boydell, M. K., M. Hodgins, et al. \(2013\). Using technology to deliver mental health services to children and youth in Ontario. Ontario, Ontario Centre of excellence for child and youth mental health.](#)
- [Bradford, S. and D. Rickwood \(2015\). "Young people's views on electronic mental health assessment: prefer to type than to talk ?" J. Child Fam. Study 24: 1213-1221.](#)
- [Calear, A. L., & Christensen, H. \(2010\). Review of internet-based prevention and treatment programs for anxiety and depression in children and adolescents. Medical Journal of Australia, 192\(11-Sup.p.\), S12-14.](#)
- Cartwright, M., Gibbon, P., Mcdermott, B. M., & Bor, W. (2005). The use of email in a child and adolescent mental health service: are staff ready? *Journal of Telemedicine and Telecare*, 11(4), 199-204.
- Christensen, H., Griffiths, K. M., & Korten, A. (2002). Web-based cognitive behaviour therapy: Analysis of site usage and changes in depression and anxiety scores. *Journal of Medical Internet Research*, 4(1), e3.
- [Christensen, H., M. G. Griffiths, et al. \(2004\). "Delivering interventions for depression by using the internet: randomized controlled trial." BMJ.](#)
- [Commission de la santé mentale du Canada \(2014\). E-Mental Health in Canada: Transforming the Mental Health System Using Technology A Briefing Document. Ottawa, Ontario](#)
- Cotton, R., Hyatt, J., & Patrick, M. (2013). E-mental health: what's all the fuss about? Mental Health Network: NHS Confederation.
- Elford, R., White, H., Bowering, R. et al. (2000). A randomized, controlled trial of child psychiatric assessments conducted using videoconferencing. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 6, 73-82.
- [Havas, J., J. de Nooijer, et al. \(2011\). "Adolescents' views about an internet platform for adolescents with mental health problems." Health Education 111 Iss\(3\): 164-176.](#)
- Greenberg, N., Boydell, K.M., & Volpe, T. (2006). Pediatric telepsychiatry in Ontario: Service provider and caregiver perspectives. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 105-111.
- [Lal, S., & Adair, C. \(2013\). E-Mental Health: A Rapid Review of the Literature. Psychiatric Services in Advance](#)
- [March, S., Spence, S. H., & Donovan, C. L. \(2009\). The efficacy of an Internet-based cognitive-behavioral therapy intervention for child anxiety disorders. Journal of Pediatric Psychology, 34\(5\), 474-487.](#)
- Merry, S. N., Stasiak, K., Shepherd, M. et al. (2012). The effectiveness of SPARX, a computerised self help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial. *BMJ*, 344.

- Mehta, S., & Chalhoub, N. (2006). An E-mail for your thoughts. *Child and Adolescent Mental Health*, 11(3), 168-170.
- Myers, K.M., Valentine, J.M. & Melzer, S.M. (2008). Child and adolescent telepsychiatry: Utilization and satisfaction. *Telemedicine and e-Health*, 14(2), 131-137.
- [Pakyurek, M., Yellowlees, P., & Hilty, D. \(2010\). The child and adolescent telepsychiatry consultation: Can it be a more effective clinical process for certain patients than conventional practice? \*Telemedicine and e-Health\*, 16\(3\), 289-292.](#)
- Pesamaa, L., Ebeling, H., Kuusamaki, M.L. et al. (2007). Videoconferencing in child and adolescent psychiatry in Finland – an inadequately exploited resource. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 13, 125-129.
- Pretorius, N., Rowlands, L., Ringwood, S. & Schmidt, U. (2010). Young people's perceptions of and reasons for accessing a web-based cognitive behavioural intervention for bulimia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 18(3), 197-206.
- [Reid, S., Kauer, S., Hearps, S., Crooke, A. et al. \(2011\). A mobile phone application for the assessment and management of youth mental health problems in primary care: a randomised controlled trial. \*BMC Family Practice\*, 12, 131-144.](#)
- [Spence, S. H., Donovan, C. L., March, S. et al. \(2011\). A randomized controlled trial of online versus clinic-based CBT for adolescent anxiety. \*Journal of Consulting & Clinical Psychology\*, 79\(5\), 629-642.](#)
- Spence, S. H., Holmes, J. M., March, S., & Lipp, O. V. (2006). The feasibility and outcome of clinic plus internet delivery of cognitive-behavior therapy for childhood anxiety. *Journal of Consultation and Clinical Psychology*, 74(3), 614-621.
- Sethi, S., Campbell, A. J., & Ellis, L. A. (2010). The use of computerized self-help packages to treat adolescent depression and anxiety. *Journal of Technology in Human Services*, 28(3), 144-160.
- Starling, J., Rosina, R., Nunn, K., & Dossetor, D. (2003). Child and adolescent telepsychiatry in New South Wales: moving beyond clinical consultation. *Australasian Psychiatry*, 11S, S117-S121.
- [Struthers, S., C. Charette, et al. \(2015\). "The Acceptability of E-mental Health Services for Children, Adolescents, and Young Adults: A Systematic Search and Review." CANADIAN JOURNAL OF COMMUNITY MENTAL HEALTH 34\(2\): 1-21.](#)
- [Van Voorhees, B. W., Vanderplough-Booth, K., Fogel, J. et al. \(2008\). Integrative internet-based depression prevention for adolescents: A randomized clinical trial in primary care for vulnerability and protective factors. \*Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry\*, 17\(4\), 184-196.](#)
- [Whittaker, R., Merry, S., Stasiak, K., Mcdowell, H. et al. \(2012\). MEMO-A mobile phone depression prevent/intervention for adolescents: development process post program findings on acceptability from a randomized controlled trial. \*Journal of Medical Internet Research\*, 14\(1\), 169-179](#)
- Ybarra, M., & Eaton, W. (2005). Internet-based mental health interventions. *Mental Health Services Research*, 7, 75-87