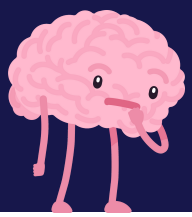
Les **interventions digitales** : une solution pour augmenter l'accès aux services en **santé mentale**?

Mise en commun des résultats de
84 études auprès de **11 037 personnes**



Dans ce projet, on a comparé l'efficacité des **différentes technologies** et des **niveaux de support** dans les interventions digitales en santé mentale.

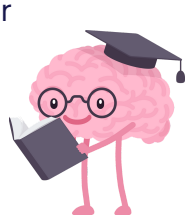
Les **différentes technologies** n'ont pas toutes démontré la même efficacité :

- Les interventions à l'aide de **messages électroniques** sont considérées comme les plus efficaces. Elles ont un effet positif sur l'anxiété et la dépression.
- Les interventions utilisant des **sites Web**, la **télésanté / télémédecine** et les **logiciels** ont un effet positif sur l'anxiété et la dépression.
- Les interventions basées sur les **dispositifs connectés** et l'utilisation de **DVD** n'ont pas démontré d'effet sur l'anxiété et la dépression.

Les **types de support** non plus ne sont pas tous équivalents en termes d'efficacité :

- Les interventions digitales **partiellement supportées par un professionnel de la santé** ont eu plus d'effets bénéfiques que les interventions **autoadministrées** (sans le support d'un professionnel) pour l'anxiété et la dépression.
- Les interventions digitales **entièrement guidées par un professionnel de la santé** ont eu des effets bénéfiques pour l'anxiété, mais n'ont pas démontré d'effet pour la dépression. Toutefois, il y a trop peu d'études à ce sujet pour statuer sur l'efficacité réelle de ce type de support.

D'autres études sont nécessaires pour évaluer l'effet des technologies plus récentes, comme les applications mobiles et la réalité virtuelle.



De façon globale,

les interventions digitales sont **efficaces** pour les personnes qui présentent une combinaison de conditions physiques et mentales, ainsi que pour les personnes présentant plusieurs problématiques de santé mentale concomitantes.

Les interventions **combinant l'utilisation de la technologie et l'assistance d'un professionnel de la santé** ont le plus grand effet sur les symptômes d'anxiété et de dépression.

À retenir!

L'utilisation des technologies pourrait permettre d'**améliorer l'accès** aux interventions en santé mentale.

Il est important de considérer que l'utilisation des technologies en soi **peut représenter une barrière** pour certaines populations qui n'y ont pas accès ou qui ne les maîtrisent pas.

Auteur(-trice)s de l'article original | Maxime Sasseville, Annie LeBlanc, Jack Tchuente, Mylène Boucher, Michèle Dugas, Mbemba Gisèle, Romina Barony, Maud-Christine Chouinard, Marianne Beaulieu, Nicolas Beaudet, Becky Skidmore, Pascale Cholette, Christine Aspiros, Alain Larouche, Guylaine Chabot, Marie-Pierre Gagnon; Synthèse et Infographie | Joanie Bédard et Anne-Marie Cardinal

Pour l'article complet
> **cliquez ici**

VITAM
CENTRE DE RECHERCHE EN SANTÉ DURABLE