THE CATALYST

Le soutien en matière de cybersanté mentale est-il approprié pour vous?

De la TCC en ligne dès ses débuts à la téléthérapie en période de pandémie, les soins virtuels perdent leur étiquette de "seconde catégorie".

By: Jessica Ward-King | Posted: October 13, 2022

D'une mesure provisoire à une solution permanente

Il y a une vingtaine d'années, après que l'année 2000 ne se soit pas soldée par l'effondrement du monde moderne, le médecin généraliste de mon campus universitaire avait proposé quelque chose de radical : alors que j'attendais d'avoir un rendez-vous avec un spécialiste de services de santé mentale, je pouvais accéder à un service nouvellement mis en place pour m'offrir une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne et dans la sécurité et le confort de ma chambre de résidence universitaire. Plus personnalisé et plus souple que suivre simplement des instructions dans un livre, ce site Web interactif m'enseignait les déformations cognitives courantes et me guidait à travers des exercices afin que je puisse cerner mes propres tendances et combattre leurs effets négatifs.

C'était une mesure provisoire décente, qui m'offrait quelque chose qui me permettait de progresser tout en attendant de parler à un humain, mais à l'époque des téléphones à clapet, et longtemps avent les écrans tactiles, les données mobiles et les conversations vidéo, la technologie était assez limitée.

Dès février 2020, je pouvais accéder presque au monde entier à partir de la paume de mes mains, mais la sagesse voulait que les bureaux feutrés et calmes de nos psychiatres et thérapeutes soient les seuls endroits où nous pouvions nous sentir vraiment bien. Rien ne vaut une communication face à face, n'est-ce pas?

Puis, nous voici en mars 2020. Peu de choses se sont améliorées du fait de la pandémie de COVID-19, et certainement pas la santé mentale dans son ensemble (elle en a souffert, d'une manière générale); mais une grande amélioration qui s'est produite a trait au changement de mentalité selon laquelle les soins de santé mentale virtuels (cybersanté mentale) sont des soins de second rang. Les services de cybersanté mentale existaient avant le début de la pandémie, mais leur disponibilité et leur utilisation ont atteint des sommets allant jusqu'à 3500 % à mesure que les répercussions accrues de l'isolement sur la santé mentale se faisaient sentir, et que les visites en cliniques en personne n'étaient plus disponibles.

Jadis, les changements mus par l'anxiété faisaient que nous résistions à faire la transition et ne regardions que les aspects négatifs, mais je vois la fourniture de services de cybersanté mentale comme étant vraiment positive. Est-ce que je me lamente de ne pas regarder mon équipe de soins dans les yeux? Qu'elle ne peut pas me voir en personne et interpréter mon langage corporel efficacement? Qu'il est difficile, dans mon appartement à trois chambres, de trouver un

endroit sécuritaire et intime pour avoir mes sessions? Peut-être un peu. Mais ces inconvénients sont très en deçà des trois principaux avantages que la cybersanté me procure, à savoir, le coût, l'accès et la réduction de la stigmatisation.

Trois grands avantages de la cybersanté mentale :

1. **Le coût**

La cybersanté mentale n'exige pas que le clinicien ait un bureau physique; de même, elle permet d'accroître le nombre de clients auquel un fournisseur de soins peut se connecter, ce qui réduit ses frais généraux. Souvent, ceci se traduit par des coûts réduits pour les clients (cependant, ce n'est pas toujours le cas, que le payeur en soit averti). Le soutien en matière de cybersanté mentale coûte souvent beaucoup moins cher que le soutien en personne, ce qui le rend accessible à un plus grand nombre de personnes.

- **L'accès**

Les traitements classiques en personne imposent également des contraintes liées au cadre et au temps. Vous devez vous rendre physiquement au bureau du thérapeute, vous frayer un chemin dans la circulation et trouver un stationnement (ou emprunter les transports publics), attendre votre tour, et parcourir à nouveau tout ce circuit pour vous rendre à votre lieu habituel (travail, école, domicile) à des heures ouvrables. Beaucoup de gens n'ont pas le temps de parcourir tout ce processus (y compris moi! Et c'est un privilège pour moi de travailler dans une organisation où j'ai un congé maladie et des vacances; de même, je possède une auto). Grâce à la cybersanté mentale, vous pouvez accéder à votre session pratiquement de n'importe quel endroit où vous vous trouvez et avoir même souvent l'option de texter ou d'envoyer un courriel à votre thérapeute entre les sessions, si vous en ressentez le besoin.

- **La stigmatisation**

La dernière façon dont la cybersanté mentale l'emporte sur la thérapie en personne, et qui selon moi est la plus importante, est sa capacité à réduire la stigmatisation. Lorsque j'ai été recommandée pour la toute première fois pour recevoir des services de santé mentale par mon médecin sur le campus, je me suis sentie MORTIFIÉE à l'idée que quelqu'un puisse me voir entrer dans le bâtiment et savoir immédiatement que j'avais une maladie mentale. Cette crainte, la stigmatisation, est ce qui m'a empêchée de recevoir l'aide dont j'avais désespérément besoin pendant si longtemps. Et puis la pensée d'avoir à demander du temps à mon patron pour aller à la thérapie était HORS DE QUESTION. La cybersanté mentale est parfaitement intime et confidentielle, est accessible à partir de n'importe quel téléphone ou appareil, et peut être offerte pendant la pause du dîner, avant ou après une classe ou le travail (compte tenu de la flexibilité des thérapeutes et du décalage horaire!) ce qui aplanit les obstacles à la réception des soins que la stigmatisation empêche d'obtenir.

Compte tenu de la stigmatisation, avoir accès à du soutien en matière de santé mentale, peu importe le type de soutien, exige encore beaucoup de courage. Cependant, le fait de voir constamment des annonces et des influenceurs sur les médias sociaux promouvoir de tels services contribue davantage à normaliser l'utilisation de la cybersanté mentale, vu que, comparée aux services en personne, elle présente un meilleur rapport coût-efficacité et est accessible plus que jamais auparavant pour la majorité des gens (voir les points 1 et 2 ci-dessus).

Une solution efficace

À la date d'aujourd'hui, la cybersanté mentale n'a pas fait l'objet d'autant de recherche que l'ont été les soins de santé en personne (évidemment, puisqu'elle est beaucoup plus récente) et certainement que la cybersanté mentale n'est pas une solution qui convient à tout le monde. Pour une personne qui est aux prises avec une maladie mentale grave, comme moi, assaillie que je suis par une dépression suicidaire et une manie aiguë, la cybersanté mentale n'est peut-être pas appropriée. En effet, elle ne peut pas permettre d'offrir les soins d'urgence de proximité (cependant, de plus en plus de services émergents offrent des soins d'urgence vitaux).

Pour les personnes moins enclines à la technologie ou moins à l'aise avec l'environnement virtuel, elles peuvent se sentir plus à l'aise avec les soins en personne. Et si vous habitez dans une région éloignée où l'accès à la technologie représente un défi, il est possible que la cybersanté mentale ne soit pas aussi pratique que dans les grands centres urbains. Mais pour les personnes capables de se connecter et qui souhaitent prendre le contrôle de leur santé mentale, la cybersanté mentale pourrait être exactement ce qu'il vous faut. Tout ce que vous pouvez faire c'est d'essayer de vérifier si elle est faite pour vous et de vous rappeler que : mieux vaut avoir accès à des services de santé mentale, peu importe leur type, que de n'avoir aucun service de santé mentale du tout.

Des études montrent que la cybersanté mentale peut être aussi efficace que le traitement en personne, surtout depuis qu'elle est beaucoup plus accessible aux gens ayant besoin d'aide. Dans le système classique de soins de santé mentale en personne, il peut s'avérer difficile de localiser le traitement adéquat, d'obtenir des soins d'urgence (listes d'attente, si vous connaissez le système, alors vous savez), et de trouver un service que vous êtes en mesure de payer. N'oublions pas la stigmatisation. Comme indiqué ci-dessus, les interventions de cybersanté mentale réduisent ces obstacles, permettant ainsi à n'importe qui d'accéder à des services peu coûteux, rapidement disponibles et confidentiels. Vous ne savez toujours pas à quels services accéder? Vous êtes entre de bonnes mains avec la CSMC, qui a élaboré ce document de deux pages qui vous montre comment faire un choix éclairé ici

Le fait que mes rendez-vous psychiatriques et thérapeutiques aient été convertis en mode virtuel a été un grand impact positif de la pandémie pour moi, et j'espère sincèrement que nous ne retournerons jamais au mode en personne par défaut que nous avions auparavant. J'ai si peu de stress maintenant que je peux obtenir du soutien virtuellement de façon plus accessible, efficace et avec moins de stigmatisation que jamais auparavant. Je suis beaucoup plus en mesure de prendre soin de ma santé mentale et de traiter ma maladie mentale. Les cours de TCC en ligne qui étaient à la fine pointe de la technologie au moment où les Spice Girls étaient la référence étaient limités. Cependant, ce sont des initiatives comme celle-ci qui ont permis de rendre la cybersanté mentale à la disposition de gens ordinaires et qui a conduit aux soins de santé intégrés que nous avons aujourd'hui. J'ai hâte de voir où nous serons dans 20 ans, peut-être serons-nous à l'âge de la réalité virtuelle? On le saura…

Auteure: Jessica Ward-King, B.Sc., Ph.D.

(B. Sc., Ph. D.), alias StigmaCrusher (ou pourfendeuse de préjugés), est une militante de la santé mentale et une conférencière qui possède un rare bagage d'expertise académique et d'expérience vécue. Détentrice d'un doctorat en psychologie expérimentale et dotée d'une connaissance de première main du trouble bipolaire, elle est à la fois très instruite et, comme elle aime à le dire, très médicamentée. D'une intelligence redoutable, elle s'attaque à la stigmatisation liée à la santé mentale depuis 2010.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca