

Une appli au lieu d'un psy ?

 **Le Vif/L'Express Extra** - 16 Sep. 2016
Pagina 34

De nos jours, il y a vraiment des applis pour tout, y compris pour les problèmes de santé mentale. Adieu psychologue, adieu divan ? Ce serait aller un peu vite en besogne !

D'après l'Enquête de santé 2013 de l'Institut de Santé Publique, près d'un tiers des Belges de 15 ans ou plus seraient confrontés à des difficultés psychologiques et 18 % présenteraient une psychopathologie probable. Autant dire qu'un nombre très important de personnes seront confrontées à un moment ou l'autre de leur vie à un problème de ce type, qui pourra prendre la forme d'un burnout, d'une dépression, d'une humeur en montagnes russes... Le taux de suicide aussi est extrêmement élevé dans notre pays, qui se situe à cet égard dans le haut du classement européen. Malheureusement, les patients sont loin de recevoir toujours l'aide dont ils ont besoin – une situation qui s'explique par une série de raisons, dont la plus importante est probablement le nombre insuffisant de psychologues et de psychiatres disponibles. S'ajoutent parfois à cela la honte de faire appel à ces professionnels, le manque de moyens pour un traitement qui peut être long et coûteux ou même les doutes quant à l'utilité réelle d'un « psy ».

Un seuil à franchir

Lorsqu'ils sont confrontés à un problème psychologique, le moins que l'on puisse dire est que nos compatriotes ne se précipitent pas pour demander de l'aide : en moyenne, dix années s'écoulent avant qu'ils ne poussent la porte d'un professionnel ! Pour Tom Van Daele, psychologue et chercheur à la haute école Thomas More à Anvers, le recours à une appli santé a donc tout son sens, ne fût-ce que pour son potentiel informatif. « Certaines personnes cherchent simplement à se renseigner, par exemple sur les principales caractéristiques de la dépression ou du burnout... et c'est déjà suffisant dans certains cas ! Le fait d'être bien informés pourra aussi aider certains patients à mieux circonscrire leur problème avant de décider des démarches à entreprendre. Là aussi, l'appli pourra les y aider. Alors que la décision de consulter un psychologue pour la première fois a longtemps été très difficile à prendre parce que c'était un peu un saut dans l'inconnu, il suffit aujourd'hui d'installer un programme sur son Smartphone pour avoir un aperçu de ce que cette intervention pourrait vous apporter. Cela facilitera sans doute parfois le recours aux structures de soins 'ordinaires'... Le revers de la médaille étant que, si l'effet de l'appli s'arrête là, certains risquent d'en conclure qu'ils ne seront pas plus avancés en faisant appel à d'autres formes d'aide. Une mauvaise expérience peut en effet devenir un obstacle et éloigner plus encore les patients d'une intervention psychologique adaptée, ce qui n'est évidemment pas du tout le but. »

Quoi qu'il en soit, utiliser une appli, seul dans son coin sans l'intervention d'un psychologue a donc son utilité chez certains patients. À côté de celles qui ont pour vocation première d'informer, il existe également des guides pour les aider à se prendre en charge ainsi que des plateformes où ils pourront bénéficier des conseils d'un psychologue ou autre thérapeute : on songe par exemple aux forums où les internautes ont la possibilité de poser leurs questions à un professionnel. Cette approche n'est toutefois pas tout à fait sans danger. Il faudra notamment être extrêmement attentif à l'origine de l'information et du soutien proposé, car le contenu publié sur ce genre de site n'est pas toujours fiable. Privilégiez donc les applications émanant d'une source de confiance telle qu'un centre universitaire ou une association de psychologues reconnue.

Un soutien ad interim

« Cette forme d'aide restera malgré tout insuffisante pour certaines personnes, qui devront bénéficier d'une thérapie et d'un accompagnement personnalisés, poursuit Tom Van Daele. Même dans ce cas de figure, une appli pourra toutefois s'avérer très utile pour faire le pont entre les séances chez le psychologue. » Bien souvent, les patients ont en effet un peu l'impression d'être abandonnés à leur sort dans l'intervalle. Une aide électronique pourra alors être très utile pour leur rappeler ce qu'ils ont convenu avec leur thérapeute ou leur proposer des conseils supplémentaires. Un tel outil présente aussi l'avantage d'être consultable en permanence, et le fait de pouvoir s'y raccrocher sera parfois déjà suffisant pour surmonter un moment difficile. « L'idéal serait que les patients puissent chatter avec un professionnel lorsqu'ils sentent qu'ils ont besoin d'aide entre deux séances, car aucun psychologue ne peut rester disponible 24 heures sur 24, poursuit le spécialiste. Peut-être un tel système pourrait-il être organisé... »

Il pourrait aussi être opportun d'organiser des séances pour clarifier l'utilisation des applis, afin que les patients soient d'emblée assurés d'en faire un usage adéquat et prennent conscience de ce qui pourrait être le plus utile pour eux, les besoins étant évidemment différents chez chacun. Il va sans dire que le psychologue lui-même doit être parfaitement au fait du fonctionnement de l'outil et de ce qu'il peut apporter à ses patients. Il n'est donc pas inutile que ceux qui utilisent une application informatique en informent leur thérapeute... et que ce dernier pense de son côté à leur poser la question.

Un pas plus facile pour les ados ?

Chez les jeunes, en particulier, le détour par le Smartphone pour accéder à un soutien psychologique relève presque de l'évidence : lorsqu'on vit pratiquement son téléphone à la main, il est logique de l'utiliser aussi pour des questions sérieuses ! Parfaitement en phase avec leur monde, cette approche pourrait être suffisante pour les pousser à franchir le pas vers une aide professionnelle plus efficace. « Discuter en ligne et partager leurs expériences avec d'autres personnes qui vivent les mêmes difficultés pourra également contribuer à les orienter vers les structures adéquates ou à tout le moins à les sortir de leur isolement. Celui-ci représente un problème fréquent chez les personnes confrontées à des difficultés psychologiques, et l'anonymat d'internet représente un atout supplémentaire pour surmonter une éventuelle réticence à se confier. »

Se fondre dans l'offre de soins

Tom Van Daele souligne néanmoins qu'aucune application ne remplacera jamais un vrai psychologue. Celui-ci ne se borne en effet pas à écouter son patient, il l'observe, note son langage corporel, l'expression de son visage, la conviction ou le doute qui percent

dans sa voix... autant de choses dont même l'appli la plus perfectionnée ne sera jamais capable. La psychologie s'efforce depuis toujours de comprendre le cerveau et le comportement humains et aucun outil informatique ne pourra jamais égaler les connaissances et compétences du thérapeute. Pour Tom Van Daele, il faut donc plutôt s'efforcer de combiner le meilleur des deux mondes pour profiter à la fois de la souplesse de l'appli et de l'intuition et des connaissances irremplaçables du psychologue. Au final, rien ne vaut une bonne vieille discussion en face à face !

Par Jip Peels

Copyright © 2017 Roularta Media Group. Alle rechten voorbehouden