



Psychothérapie via le web: tout aussi valable!

Timide à l'idée d'entreprendre une nouvelle thérapie? Il est désormais possible de suivre une psychothérapie en ligne, de façon anonyme, dans le confort de votre foyer, et d'espérer des résultats similaires à ceux que vous obtiendriez si vous étiez dans le bureau de votre thérapeute personnel.

Des études précédentes avaient déjà démontré la comparabilité de ces thérapies dans le traitement de la dépression. Mais une récente étude, réalisée par une équipe de recherche suisse, introduit un élément nouveau : les résultats obtenus des sessions en ligne sont aussi plus durables.

Pour arriver à cette conclusion pour le moins étonnante, des chercheurs cliniciens ont analysé les réactions de 62 patients dépressifs, soumis pendant 8 semaines à des thérapies cognitives du comportement. Ces thérapies consistaient pour la moitié des sujets en rencontres individuelles avec des thérapeutes, et pour l'autre moitié, en prises en charge, via le web, par ces mêmes thérapeutes. Pour chacune des interventions, qu'elles soient en tête-à-tête ou en ligne, les patients devaient compléter des exercices écrits. Enfin, les sujets traités en ligne pouvaient échanger avec leurs thérapeutes — ils recevaient d'eux une rétroaction écrite sur les exercices complétés —, mais n'avaient avec ceux-ci aucun contact visuel.

Donc, à l'issue des thérapies, aucune différence significative n'a été relevée : la dépression n'était plus diagnostiquée chez 50 % des patients ayant assisté aux rencontres individuelles et chez 53 % des patients en ligne. Les deux groupes de patients se disaient aussi être pareillement satisfaits des traitements.

La surprise est arrivée 3 mois plus tard alors que les effets du traitement en ligne se sont encore fait sentir : seulement 42 % des patients traités en tête-à-tête ne souffraient plus de dépression en comparaison à 57 % des patients en ligne. Ces derniers avaient vu leur état de santé s'améliorer ! Les chercheurs expliquent ce revirement par le fait que les patients en ligne prenaient plus au sérieux leurs exercices et leurs échanges avec les thérapeutes. L'accès aux courriels et aux textos leur permettait aussi d'être plus souvent en contact avec ces derniers. Cette approche, suggèrent aussi les chercheurs, favoriserait l'auto-responsabilisation des patients.

En raison du faible échantillonnage de l'étude, les chercheurs estiment que d'autres recherches seront nécessaires afin d'évaluer les effets durables des thérapies en ligne.