

Programme guidé de thérapie cognitivo-comportementale

Gestion de la maladie chronique



QU'ENTEND-ON PAR AFFECTION CHRONIQUE?

Le terme « affection chronique » fait référence à une maladie, un trouble ou un problème de santé qui évolue lentement ou qui se manifeste tout au long de la vie. De telles affections peuvent être traitées, mais elles sont incurables.

Elles ont souvent une incidence négative sur la santé mentale et psychologique de celles et ceux qui en sont atteints. Par exemple, on estime que les personnes aux prises avec un problème de santé physique chronique sont deux fois plus susceptibles de souffrir de dépression et d'anxiété en comparaison au reste de la population¹.

PRÉVALENCE DES AFFECTIONS CHRONIQUES AU CANADA

À l'heure actuelle, 3 Canadiens sur 5 âgés de 20 ans et plus sont aux prises avec au moins une affection chronique². Comme l'espérance de vie des Canadiennes et des Canadiens continue d'augmenter, ces derniers sont plus susceptibles d'être confrontés à de telles problématiques. En plus d'accentuer la pression exercée sur les services de santé, les affections chroniques entraînent une baisse de la productivité, une hausse de l'absentéisme au travail et des coûts supplémentaires pour l'économie canadienne.

APERÇU DU PROGRAMME

Le programme de gestion de la maladie chronique de MindBeacon est un traitement accessible par Internet fondé sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale. Il s'agit de la forme de psychothérapie privilégiée pour aider les personnes éprouvant une détresse psychologique en raison d'affections chroniques³.

Ce programme prévoit un accès de plus de 12 semaines à notre plateforme et s'accompagne de renseignements pratiques, de lectures intéressantes et d'exercices essentiels axés sur les compétences. Le programme se déroule sous la supervision d'un thérapeute qui s'efforce d'harmoniser le contenu aux besoins de chaque personne, donnant à celle-ci les outils qui lui seront utiles aujourd'hui comme demain. La clientèle bénéficie d'un accès illimité à la plateforme même une fois le programme terminé, où elle peut passer en revue les exercices de manière autonome et relire le contenu de son choix.

¹ <https://ontario.cmha.ca/documents/the-relationship-between-mental-health-mental-illness-and-chronic-physical-conditions/>

² <https://cagh-acsm.org/sites/default/files/resources/2016/10/elmslie.pdf>

³ McCOMBIE, A., GEARRY, R., ANDREWS, J., MIKOCKA-WALUS, A., et MULDER, R. (2015). Computerised cognitive behavioural therapy for psychological distress in patients with physical illnesses: a systematic review. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 22(1), 20-44. <https://doi.org/10.1007/s10880-015-9420-0>



QUI PEUT S'INSCRIRE?

Le programme s'adresse à toute personne âgée de 16 ans et plus en quête de soutien pour apprendre à composer avec une affection chronique. Il est conçu pour celles et ceux dont la détresse ou la déficience qui en résulte est considérée comme étant légère à modérée.

UN PROGRAMME QUI DÉCOULE DE LA RECHERCHE

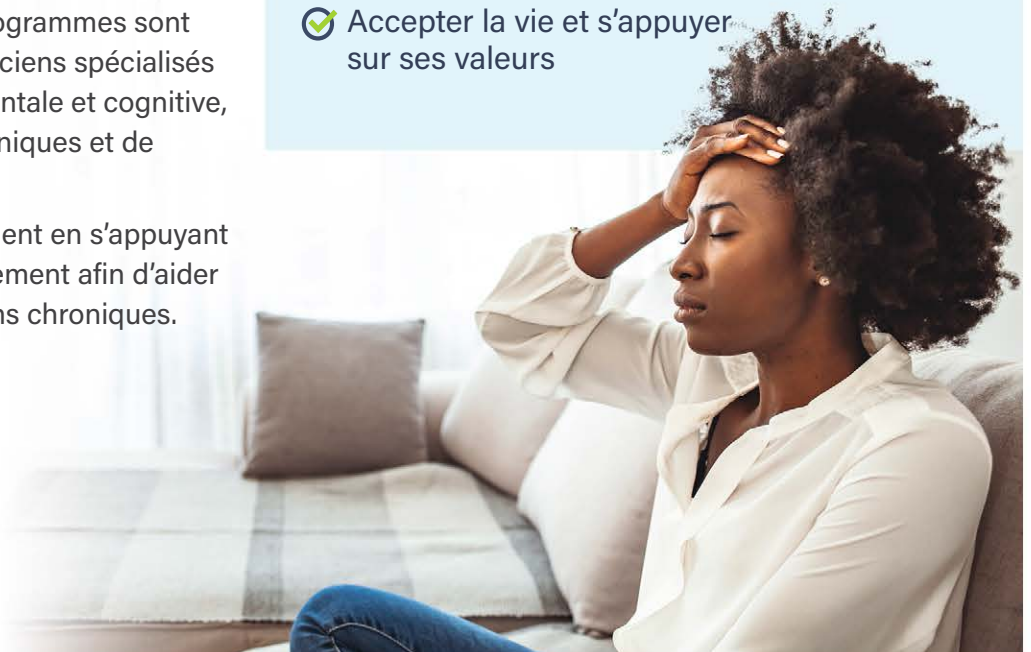
MindBeacon entend fournir des soins en se fondant sur des données probantes. Nos programmes sont élaborés par des psychologues cliniciens spécialisés en matière de thérapie comportementale et cognitive, de prise en charge d'affections chroniques et de recherche empirique.

Ce programme a été conçu récemment en s'appuyant sur les meilleures pratiques de traitement afin d'aider les patients à s'adapter aux affections chroniques.

TROUSSE ET MODULES DU PROGRAMME

Voici certains des thèmes couverts dans le cadre du programme de gestion de la maladie chronique:

- ✓ Comprendre les affections chroniques
- ✓ Apprendre à gérer les symptômes courants des affections chroniques (douleur, fatigue et troubles du sommeil)
- ✓ Comprendre l'incidence du stress sur les affections chroniques
- ✓ Comprendre le lien unissant dépression et anxiété aux affections chroniques
- ✓ Gérer le stress
- ✓ Modifier les comportements
- ✓ Prendre en charge l'angoisse
- ✓ Chasser les pensées négatives et raisonner plus sainement
- ✓ Communiquer efficacement avec les fournisseurs de soins de santé
- ✓ Miser sur la pleine conscience
- ✓ Accepter la vie et s'appuyer sur ses valeurs



LES QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Qu'est-ce qu'un programme guidé de thérapie cognitivo-comportementale?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est la forme de traitement la plus utilisée pour gérer les répercussions psychologiques découlant d'affections chroniques³. Des études récentes confirment également l'efficacité de la TCC accessible par Internet pour le traitement de la détresse psychologique associée aux problèmes de santé chroniques^{3,4}.

Avec la thérapie cognitivo-comportementale de MindBeacon étant offerte par Internet, chaque personne peut progresser à son rythme, comme elle le souhaite, tout en bénéficiant de l'accompagnement d'un thérapeute à chaque étape de la démarche. Le programme prévoit notamment des lectures et des exercices élaborés par des experts cliniciens qui permettent d'acquérir les compétences requises pour aller de l'avant. La personne participante peut accéder à ces outils à sa convenance, où qu'elle soit, et envoyer des messages à son thérapeute lorsque quelque chose ne va pas.

Comment ce programme aide-t-il les personnes aux prises avec des affections chroniques?

L'objectif du programme est d'aider ces dernières à mener la meilleure vie possible malgré les problèmes de santé chroniques qui les affectent. MindBeacon n'offre pas de traitement pour les troubles médicaux, mais nos services peuvent soulager la détresse de ces personnes et les aider à s'adapter aux bouleversements découlant de leur état de santé.

Quelles affections ce programme traite-t-il?

Ce programme ne vise pas d'affections précises. Il aide les participants à prendre en charge les maladies chroniques, à apprendre à composer avec les symptômes courants (douleur, fatigue et troubles du sommeil), à gérer le stress, à surmonter les émotions négatives (comme l'anxiété ou la dépression), et à communiquer plus efficacement.

Les conditions appropriées comprennent:

- ✔ Sclérose en plaques
- ✔ Syndrome du côlon irritable / affection intestinale inflammatoire
- ✔ Diabète
- ✔ Syndrome des ovaires polykystiques
- ✔ Fibromyalgie
- ✔ Fatigue chronique
- ✔ Cardiopathie
- ✔ Hypertension
- ✔ Maladies auto-immunes : lupus, polyarthrite rhumatoïde
- ✔ Cancer

Quelles affections ce programme ne traite-t-il pas?

Ce programme ne convient pas à celles et à ceux qui répondent aux critères suivants:

- ✔ Les personnes dont la composante médicale de leur affection n'est pas prise en charge (c'est-à-dire toute personne non suivie par un médecin en raison de ses problèmes de santé).
- ✔ Les personnes atteintes de maladies en phase terminale ou présentant un risque élevé de décès, y compris de façon non limitative la maladie d'Alzheimer, la sclérose latérale amyotrophique (maladie de Lou Gehrig), la myocardiopathie, l'insuffisance cardiaque congestive, la bronchopneumopathie chronique obstructive, la démence, l'emphysème, une cardiopathie, une hépatopathie, une maladie rénale, pulmonaire ou respiratoire, ou un accident vasculaire cérébral.
- ✔ Les personnes souffrant surtout de douleur chronique; prenez note que MindBeacon offre un programme consacré à celle-ci.
- ✔ Les personnes dont la détresse ou la déficience est grave (en ce sens où il est plus approprié de recourir à une thérapie en présentiel).

⁴ MEHTA, S., PEYNENBURG, V. A., et HADJISTAVROPOULOS, H. D. (2019). Internet-delivered cognitive behaviour therapy for chronic health conditions: a systematic review and meta-analysis. *Journal of behavioral medicine*, 42(2), 169–187. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9984-x>