DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

THÉRAPIE EN LIGNE POUR SORTIR DU DEUIL PATHOLOGIQUE

Publié le 12 septembre 2018

par Christian Du Brulle

Divorce, séparation, deuil… Ces événements de la vie génèrent stress et douleur. Si la plupart des personnes touchées par ces événements arrivent à surmonter la perte d'un être cher, certaines d'entre elles éprouvent par contre de grandes difficultés à y faire face et montrent des signes de détresses importants. Un soutien psychologique s'avère alors utile. Et si celui-ci passait par internet?

Pour la première fois en francophonie, la pertinence de cet accompagnement par écrans interposés fait l'objet d'un programme de recherche. C'est une équipe suisse, de l'Université de Lausanne qui s'intéresse à la question.

Validation francophone

« Nous voulons évaluer l'efficacité de la version française d'un programme germanophone d'auto-soutien en ligne pour des personnes traversant des difficultés à surmonter la perte du partenaire », indique l'équipe du projet Livia.

En Suisse, à l'Université de Berne, il a déjà été prouvé qu'offrir un soutien par internet (en langue allemande) peut apporter une aide significative à retrouver un état d'équilibre et de bien-être. L'équipe de Lausanne souhaite désormais tester un tel programme en français.

La première version francophone de cette thérapie en ligne est déjà en cours. Elle sera suivie d'une deuxième, avec pour objectif de toucher un nombre plus étendu d'usagers à travers le monde. Le

projet vise notamment à voir si la méthode marche également sans accompagnement.

Les francophones de Belgique seraient-ils également les bienvenus dans cette recherche?

« Les francophones sont nombreux dans le monde et pour autant que nous puissions respecter toutes les normes éthiques et légales dans les différents pays, nous souhaiterions mettre le programme à disposition de tous ceux qui le souhaitent », explique le Dr Anik Debrot. « La Belgique, au vu de sa proximité géographique et culturelle sera un des premiers endroits où nous considérerons étendre notre programme ».

10 à 15% de cas de « deuil compliqué »

« Alors que la plupart des gens arrivent à retrouver du sens à leur vie au bout de quelques mois, 10 à 15% des personnes touchées par ces deux types de perte éprouvent des symptômes du deuil compliqué », précisent les chercheurs.

« Ils peuvent se manifester notamment par une souffrance intense et persistante au-delà de six mois, des ruminations continuelles, une difficulté notoire à accepter la disparition, un sentiment de perte d'identité, l'impossibilité de se projeter dans l'avenir sans l'autre, et bien d'autres signes encore ».

Dix semaines de thérapie

A Berne, l'expérience a montré des résultats «au-delà des attentes», souligne l'équipe lausannoise. « Portant sur 110 personnes souffrant de deuil compliqué, l'étude a comparé l'évolution des participants ayant suivi la thérapie en ligne avec un groupe de contrôle de personnes mises sur liste d'attente".

"Au bout de dix semaines, les taux de douleur psychique aigüe, dépression, amertume et solitude des patients ont fondu par rapport à ceux toujours très hauts du groupe de contrôle, et leur niveau de satisfaction de vie s'est significativement amélioré".

La thérapie commence par une série d'informations décrivant les processus du deuil. Suivent des conseils et des exercices visant à accepter la réalité, reconnaître sa souffrance, s'ajuster à la nouvelle réalité et se reconnecter avec la personne disparue.

Les avantages de la thérapie en ligne

Dans l'expérience germanophone, les participants recevaient également des messages d'encouragement, des relances et des questions, afin de maintenir la motivation des patients au plus haut ou les aider à surmonter d'éventuelles difficultés à accomplir des tâches du programme.

"Les avantages d'une thérapie en ligne sont nombreux", soulignent les chercheurs. "La démarche est anonyme, facile d'accès, bon marché, et ne dépend pas de la qualité ou de la disponibilité d'un clinicien. Le patient peut aller à son rythme, un aspect qui va être renforcé dans la future version française, où il sera également possible de décider de l'ordre des séquences".

300 millions de locuteurs francophones

Selon Anik Debrot, «il y a un boom dans le monde des thérapies en ligne, mais très peu ont été testées scientifiquement en français, et il n'existe encore rien de validé sur la question du deuil dans cette langue.»

Or le réservoir de patients potentiel est énorme, avec 300 millions de locuteurs francophones dans le monde. Une thérapie en ligne sans guidance, plus standardisée et offrant davantage de flexibilité, si elle fonctionne aussi bien que la démarche guidée, pourrait ainsi atteindre un nombre beaucoup plus étendu de personnes.

"A une époque où la mort n'est plus accompagnée d'autant de rites religieux et sociaux que par le

passé, et où le phénomène du divorce s'est largement généralisé, tout le monde peut être concerné par un deuil compliqué ,sans forcément trouver d'espace adéquat pour tenter d'en sortir", estime encore l'Université de Lausanne.