

# DOCUMENT D'INFORMATION

## Projet de démonstration sur la cybersanté mentale

### Quelques faits concernant la cybersanté mentale

- En 2016, au Canada, 32 millions d'adultes (89 %) consultaient régulièrement l'Internet et y passaient quelque 877 minutes par semaine avec leurs appareils portables.
- Puisque plus de 90 % des jeunes utilisent Internet, la cybersanté mentale est considérée dans la littérature scientifique comme un bon outil pour atteindre ce groupe d'âge.
- Lorsqu'ils sont adéquatement intégrés au système, les services de cybersanté mentale peuvent être tout aussi efficaces que les services en personne.
- La recherche a démontré que le coût des services de cybersanté mentale est identique ou inférieur à celui des services traditionnels.
- Le Canada accuse un certain retard en matière de cybersanté mentale relativement à d'autres pays comme la Nouvelle-Zélande, l'Australie et le Royaume-Uni.

### Qu'est-ce que la cybersanté mentale?

La cybersanté se sert de l'Internet et des technologies connexes comme les applications pour téléphones intelligents pour permettre aux patients de recevoir des soins lorsqu'ils en ont le plus besoin, peu importe la distance à laquelle se trouve leur fournisseur de soins.

### Avantages de la cybersanté mentale

- Réduit les temps d'attente
- Améliore l'accès dans les zones rurales et éloignées et dans les collectivités sous-desservies
- Est disponible dans tous les fuseaux horaires, 24 heures par jour, 7 par semaine
- Facilite l'obtention de services dans la langue de son choix
- Permet d'offrir des services de façon rentable
- Permet d'adapter les services en fonction des besoins particuliers et des préférences des gens
- Est plus évolutive

### Le Projet de démonstration sur la cybersanté mentale de la CSMC

#### Que sont les soins par paliers?

Le modèle de soins par paliers fait référence à une structure de soins de santé où les patients reçoivent le traitement le moins intensif possible leur offrant la plus grande probabilité d'amélioration. Un suivi continu des patients est assuré et l'intensité du traitement peut être augmentée ou diminuée selon le niveau de détresse et selon les besoins du patient.

## **Le Modèle de soins par paliers 2.0 © à l'Université Memorial de Terre-Neuve**

Les soins de santé mentale prodigués aux étudiants de l'Université Memorial de Terre-Neuve (UMT) sont axés sur le Modèle de soins © par paliers 2.0. Ce modèle de soins de santé primaires intégrés amalgame le modèle de soins par paliers utilisé pour l'organisation de programmes aux solutions de cybersanté mentale pour la surveillance de l'évolution du patient et la prestation des soins.

Le Modèle de soins par paliers 2.0 © procure un accès rapide et souple le jour même à des ressources favorisant le bien-être et la santé mentale. Cette approche vise à habiliter les patients afin qu'ils puissent maximiser et gérer leur propre santé au mieux de leurs capacités. Les patients qui se présentent pour la première fois sont reçus sans rendez-vous, habituellement dans l'heure. Cet accès rapide est primordial, puisque l'intervention précoce permet de prévenir des problèmes de santé mentale plus graves.

On offre tout d'abord aux patients l'option la plus efficace qui nécessite le moins de ressources. Le traitement peut être prodigué dans une clinique ou dans le milieu communautaire et peut faire appel à des applications de cybersanté mentale ou à des services d'autoassistance sur le Web et prescrire certains comportements (par exemple, faire du bénévolat à des fins thérapeutiques). Les fournisseurs de soins surveillent l'évolution des patients au moyen de l'outil Behavioural Health Measure-20, un formulaire électronique de 20 questions. Si l'état d'un patient ne s'améliore pas, l'intensité du traitement est augmentée d'un niveau.

Le modèle est structuré en neuf étapes. À la base se trouvent la consultation initiale et la séance de thérapie unique, suivies par les ressources d'autoassistance et d'encadrement sur le Web, la thérapie intensive et la consultation psychiatrique, pour culminer avec l'orientation vers le système de santé (où les fournisseurs dirigent le patient vers les ressources appropriées) ou par le transfert à des services spécialisés.

Le Modèle de soins par paliers 2.0 © a permis au Service de santé mentale pour les étudiants de l'UMT d'accroître sa capacité de plus de 15 % tout en maintenant de hauts niveaux de satisfaction chez les utilisateurs.

### **Comment le Modèle de soins par paliers 2.0 © sera-t-il mis en œuvre dans les cliniques communautaires de soins primaires?**

La CSMC travaillera en étroite collaboration avec Peter Cornish et le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador afin de mettre en œuvre et d'évaluer diverses initiatives de cybersanté mentale axées sur une approche de soins par paliers dans 15 cliniques communautaires de soins de santé primaires. Les établissements visés sont les suivants :

- Bonavista
- Centre City Team
- Clarenville
- Équipe East End
- Harbour Grace
- Équipe West End / CBS
- Grand Falls-Windsor
- Lewisport
- Springdale
- Corner Brook
- Deer Lake
- Stephenville
- Curtis Memorial Hospital – St. Anthony
- Labrador Health Centre
- Centre régional de soins de santé Labrador Ouest

L'équipe de mise en œuvre comprend la gestionnaire du projet à la CSMC, MaryAnn Notarianni, le chercheur principal, Peter Cornish, ainsi que des représentants des quatre autorités de la santé de la province et de la direction générale de la santé mentale et de la toxicomanie du ministère de la Santé et des Services communautaires. Un conseil consultatif, comprenant des chercheurs et des personnes ayant un vécu de la maladie mentale, donneront leur point de vue et guideront ce projet tout au long de sa mise en œuvre et de son évaluation.

Le projet de démonstration sur la cybersanté mentale de la CSMC vise à étendre le Modèle de soins par paliers 2.0 ©au-delà de l'Université pour l'adapter à des équipes multidisciplinaires de médecins, de travailleurs sociaux et d'infirmiers et à un groupe diversifié de patients provenant d'horizons sociaux et économiques variés, autant en milieu urbain que rural. Les équipes recevront du soutien et seront préparées à l'utilisation d'outils de cybersanté mentale dans le cadre de leur pratique, que ce soit comme solution de rechange ou comme complément aux traitements médicamenteux ou à l'orientation vers des spécialistes.

Le projet de démonstration portera sur les interventions de cybersanté mentale suivantes :

- Mindwell
- Le programme de soins thérapeutiques autogérés en ligne TAO (Therapist-Assisted Online self-managed treatment)
- Le programme de soins thérapeutiques en ligne TAO (Therapist-Assisted Online) assurés par un fournisseur de soins

Le projet de démonstration comprendra également les interventions ci-dessous, actuellement offertes par l'intermédiaire du système de santé public de Terre-Neuve-et-Labrador :

- Le service Breathing Room
- Le programme Bridge the Gap
- Le programme Familles solides

### Évaluation

Le rapport final d'évaluation du projet de démonstration sur la santé mentale, qui sera diffusé à l'échelle nationale, servira à :

- Examiner l'efficacité des interventions de cybersanté mentale et du Modèle de soins par paliers 2.0© , y compris les résultats des patients et la rentabilité.
- Évaluer comment le Modèle de soins par paliers 2.0© réduit efficacement les temps d'attente et améliore l'accès aux services.
- Déterminer les éléments requis pour mener à bien l'expansion des interventions de cybersanté mentale et leur intégration au système de santé public, fournissant une orientation à d'autres régions du pays qui souhaitent mettre en œuvre de tels programmes de cybersanté mentale ou d'autres modèles de prestation de services dans le but d'améliorer les soins.

### Un partenariat avec le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador

Le gouvernement fournit les licences et les ressources requises pour le déploiement du programme de soins thérapeutiques en ligne TAO (Therapist-Assisted Online), un outil de cybersanté mentale, dans le cadre de son plan d'action, *Towards Recovery: The Mental Health and Addictions Action Plan for Newfoundland and Labrador*. Il finance également la participation d'employés dans les 15 cliniques de

soins primaires, de représentants de chacune des quatre autorités de la santé et d'un gestionnaire des soins de cybersanté mentale du ministère de la Santé et des Services communautaires, qui apporteront un soutien vital au projet.

## Autres travaux de la CSMC en cybersanté mentale

*Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada* recommande le recours à la technologie pour élargir l'accès aux services et mobiliser les gens afin qu'ils gèrent leurs problèmes de santé mentale ou leur maladie mentale. La *Stratégie* recommande également l'expansion des solutions de cybersanté mentale. Le Projet de démonstration sur la cybersanté mentale est la plus récente initiative de la CSMC dans ce domaine. Ses travaux précédents incluent :

- Une analyse documentaire à jour, [Cadre RE-AIM en cybersanté mentale : un examen rapide des recherches en cours](#) (2017), qui présente les occasions à saisir et les lacunes dans littérature scientifique actuelle.
- Une analyse environnementale des initiatives de cybersanté mentale en place au Canada, [Poursuivre l'évolution : Le point sur les services de cybersanté mentale au Canada](#) (2017), qui décrit les obstacles freinant la mise en œuvre de solutions de cybersanté mentale et qui cible les occasions de faire fond sur les atouts existants.
- La ressource [La santé mentale, la technologie et vous](#) (2017), qui enseigne aux personnes et aux soignants à utiliser la technologie pour obtenir des services et des mesures de soutien; ce document a été créé conjointement par des personnes aux prises avec des maladies ou des problèmes liés à la santé mentale et des fournisseurs de services.
- Au cours de la dernière année, la CSMC a tenu deux tables rondes pour mieux faire connaître la cybersanté mentale, partager des pratiques prometteuses et ouvrir le dialogue sur les obstacles et les possibilités; la première réunissait des chefs de file et des fournisseurs de services du domaine de la santé, et la deuxième s'adressait aux organismes nationaux de santé et de santé mentale ainsi qu'aux personnes ayant vécu la maladie mentale. Ajouter liens vers les rapports des tables rondes sur la cybersanté mentale. [Lien aux rapports des tables rondes sur la cybersanté.](#)
- Un comité directeur constitué d'experts et de leaders d'opinion de partout au pays a été mis sur pied pour diriger le développement de la cybersanté mentale au Canada et pour offrir leur orientation et leurs conseils en la matière. Le comité directeur a participé à la publication du rapport [La cybersanté mentale au Canada : Transformer le système de santé mentale grâce à la technologie](#) (2014).

## Autres travaux de la CSMC à l'Université Memorial

### Projet pilote *L'esprit curieux*

L'Université Memorial est l'un de sept établissements d'enseignement postsecondaire à participer au projet pilote du programme de formation *L'esprit curieux*, qui enseigne aux étudiants à mieux comprendre et à mieux gérer leur santé mentale. *L'esprit curieux* est adapté des programmes axés sur

des données probantes, [L'esprit au travail](#), conçu pour les gestionnaires et les travailleurs, et [En route vers la préparation mentale](#), qui s'adresse aux premiers intervenants.

Présenté sous forme d'atelier de trois heures, *L'esprit curieux* contient trois composantes principales : la réduction de la stigmatisation, le développement de la résilience et le modèle du continuum en santé mentale. Ce dernier remet en question les façons d'envisager et d'aborder la santé mentale en positionnant divers signes et indicateurs de bonne ou de mauvaise santé mentale le long d'un continuum de quatre couleurs : le vert (santé), le jaune (réaction), l'orange (blessé) et le rouge (maladie).



[Plus d'information sur le projet pilote L'esprit curieux.](#)

[f /theMHCC](#) [@MHCC\\_](#) [@theMHCC](#) [/1MHCC](#)

[in /Mental Health Commission of Canada](#)

[Abonnez-vous au bulletin de nouvelles de la CSMC](#)



Les points de vue présentés ici représentent uniquement les points de vue de la Commission de la santé mentale du Canada. Le présent matériel a été produit grâce à la contribution financière de Santé Canada.