

Severina Caplazi

Le smartphone en tant que support en psychothérapie



Psychotherapie-Wissenschaft
13. Jahrgang, Nr. 1, 2023, Seite 83–84
DOI: 10.30820/1664-9583-2023-1-83
Psychosozial-Verlag

Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft
ISSN 1664-9583 (Print-Version)
ISSN 1664-9591 (digitale Version)
13. Jahrgang Heft 1/2023
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-1>
info@psychotherapie-wissenschaft.info
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen
und Psychotherapeuten
Geschäftsstelle ASP
Riedtlistr. 8
CH-8006 Zürich
Tel. +41 43 268 93 00
www.psychotherapie.ch

Redaktion

Mara Foppoli, Lugano
Lea-Sophie Richter, Zürich
Mario Schlegel, Zürich
Peter Schulthess, Zürich

Hinweise für AutorInnen befinden
sich auf der Homepage der Zeitschrift:
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstr. 10
D-35390 Gießen
+49 6421 96 99 78 26
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Abo-Verwaltung

Psychosozial-Verlag
bestellung@psychosozial-verlag.de

Bezugsgebühren

Jahresabonnement 44,90 € (zzgl. Versand)
Einzelheft 24,90 € (zzgl. Versand)
Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt
auf das Abonnement.
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr,
sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende
des Bezugszeitraums erfolgt.

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de
Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de
einsehbaren Mediadaten.
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an
die ASP-Geschäftsstelle: asp@psychotherapie.ch

Digitale Version

Die Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft ist auch online
einsehbar: www.psychotherapie-wissenschaft.info



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

Le smartphone en tant que support en psychothérapie

Application et utilité sur la base de facteurs transdiagnostiques

Severina Caplazi

Psychotherapie-Wissenschaft 13 (1) 2023 83–84

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-1-83>

Mots clés : Ecological Momentary Intervention (EMI), smartphone, approche transdiagnostique, applications mobiles, psychologie clinique

L'utilité de la classification psychiatrique de maladies psychiques à l'aide de diagnostics catégoriels d'après l'ICD et le DSM est de plus en plus remise en question dans la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). L'approche transdiagnostique représente une alternative très prometteuse. Celle-ci traverse les diagnostics catégoriels existants et dépasse chacun d'entre eux en identifiant les facteurs fondamentaux de différents troubles psychiques et en modulant ces derniers de façon ciblée dans les thérapies (Fusar-Poli et al., 2019).

Un exemple de traitement transdiagnostique de troubles affectifs est l'*Unified Protocol* (UP). Ce dernier a été conçu en tant qu'alternative aux traitements spécifiques à des troubles dans la TCC. Il doit être efficace en termes de coûts et convenir également aux comorbidités (Khakpoor et al., 2019). La méta-analyse de Pearl et Norton (2017) a également montré des résultats positifs dans le cas de différents troubles affectifs qui ont été soignés avec l'UP. De telles thérapies ou interventions peuvent être intégrées dans le quotidien à l'aide d'appareils numériques ou analogiques et sont alors appelées *Ecological Momentary Interventionen* (EMI). Un support qui convient idéalement à cet effet est le smartphone. La raison à cela est sa disponibilité simple et sa grande acceptation parmi des utilisateurs et utilisatrices (Parmar & Sharma, 2017).

Du fait de l'importance croissante de l'approche transdiagnostique et de l'utilité prometteuse des EMI via smartphone, ce travail traite de la question de connaître les facteurs transdiagnostiques que l'on peut identifier dans les anciens EMI basées sur smartphone, et donne un aperçu des facteurs identifiés. Pour répondre à ces questions posées, quatre banques de données scientifiques, PubMed, APA PsycArticles, APA PsycInfo et PSYINDEX, ont été parcourues avec les mêmes slogans et le filtre « Academic Journals ». Il en est ressorti 47 articles, dont 34 ont été exclus et 13 ont finalement été utilisés pour répondre à la question posée.

Les résultats de ce travail de bibliographie sont que les études examinées ici peuvent être classées dans six catégories de facteurs transdiagnostiques : Régulation

des émotions (Fleming et al., 2017 ; Meinlschmidt et al., 2016 ; Pennou et al., 2019 ; Rauschenberg et al., 2021), Selbstmanagement (Carmona et al., 2021), Pensée négative répétée (Heckendorf et al., 2019 ; Hilt & Swords, 2021 ; Webb et al., 2021), Biais d'interprétation (Beard et al., 2021), Pensée métacognitive (Carey et al., 2016), Gestion du stress/Coping (Christoforou et al., 2017 ; Stallman, 2019). Sachant qu'une étude a appliqué divers facteurs transdiagnostiques (Weisel et al., 2020).

Si on regarde l'efficacité des interventions, on a pu trouver deux Essais Randomisé Contrôlés (ERC) qui ont montré que le groupe d'intervention, en comparaison avec le groupe de contrôle de la liste d'attente, montrait des améliorations significatives au niveau des variables de sortie examinées après l'intervention. Des améliorations de la santé mentale ont également pu être constatées (Heckendorf et al., 2019 ; Stallman, 2019). En outre, les RCT de Christoforou et al. (2017) montrent que l'EMI spécifique au trouble n'était pas supérieure à l'EMI transdiagnostique. Les deux ont montré une diminution significative des symptômes, sachant qu'il n'y avait pas de différence significative entre les deux interventions (Christoforou et al., 2017).

En se basant sur le fait que la régulation des émotions a été utilisée le plus souvent (4 études sur 13), suivie par la Pensée négative répétée (3 études sur 13), on peut en tirer la conclusion que ces deux facteurs jouent un rôle décisif dans le traitement transdiagnostique de troubles psychiques via des EMI basées sur smartphone, des EMI transtroubles. Il était également frappant de voir que plus d'un tiers (5 sur 13) des études avaient des adolescents ou de jeunes adultes comme groupe cible. D'une manière générale, les compositions des échantillons aléatoires se différencient fortement entre les études. Des personnes pertinentes tant en termes cliniques que non-cliniques ont été examinées, mais majoritairement ces dernières, ce qui fait que les résultats ne peuvent pas être généralisés aux personnes cliniques.

Pour les futures études, il faut tenir compte du fait que peu de RCT ont examiné les EMI transtroubles via des smartphones. C'est la raison pour laquelle des RCT

doivent être réalisées pour contrôler leur utilité et des méta-analyses générées dans des étapes ultérieures. Ce dernier point permettrait d'identifier les facteurs transdiagnostiques qui ont le plus grand effet. Il faut en outre tenir compte du fait que l'état des résultats dans ce domaine est encore équivoque et faible du fait d'échantillons aléatoires petits et majoritairement sélectionnés.

L'auteur

Severina Caplazi est étudiante en master dans le cursus de psychologie à l'université de Zurich, et fait un stage en psychiatrie.

Contact

severinacaplazi@gmail.com