

Place des programmes internet dans la gestion du stress: un outil pour l'avenir

Docteur Dominique Servant

Consultation stress et anxiété CHU de Lille

dominique.servant@chru-lille.fr

‘Souffrance au travail’

- De plus en plus de patients consultent pour stress au travail, épuisement professionnel ou burn out, mal être ou souffrance au travail
- Correspond à différents états cliniques et contextes qui méritent sur le plan psychiatrique et psychologique d’être étudiés pour mieux les prendre en charge (prévention, soin, psychothérapie)

Prévention du stress au travail : 3 niveaux d'intervention

- Primaire (réduction des stressseurs organisationels ou prévention RPS)
- Secondaire (**gestion du stress**)
- Tertiaire (programme d'assistance aux employés)

Gestion du stress : définition

- La gestion du stress regroupe un ensemble de techniques comportementales, cognitives et émotionnelles (TCCE) dont le but est de prévenir les conséquences négatives, psychologiques et somatiques, sur la santé et le bien être des évènements, des contextes et des situations perçus comme stressants.
- *D. Servant 2018*

Objectifs

- Aider à **résoudre les difficultés** et les problèmes en mobilisation des ressources personnelles ou extérieures
- **Modifier la perception** et les systèmes de pensées négatifs sur le monde et soi-même
- **Contrôler les réactions** émotionnelles par une meilleure maîtrise physique
- Développer des **attitudes et des comportements moins nocifs** pour la personne (gestion, acceptation, mise à distance...).

Effects of Occupational Stress Management Intervention Programs: A Meta-Analysis

Katherine M. Richardson and Hannah R. Rothstein
Baruch College, City University of New York

- 36 études 2847 sujets
- 2/3 aux Etats-Unis, 1/3 en Angleterre, Canada, Australie, Japon, Pays Bas, Israël, Hong Kong, Taiwan... (Aucune en France !)
- Prévention secondaire (28/36 études)
- 69% intègrent relaxation et 56% TCC
- 24 études programme de groupe
- Taille d'effet : Ensemble des études $d=0.526$, Programmes TCC ($d = 1.164$), relaxation ($d = 0.497$).

Apports depuis 10 ans dans la gestion du stress au travail

- Mindfulness : employés (Janssen 2018) Burn out(Luken et Sammons 2016)
- ACT (Flaxman et Bond 2010)
- Gestion du stress classique ou basée sur les TCCE

2 constatations

- Accès limité à la gestion du stress dans le système de psychiatrie en France (manque de temps, de moyens et de formation)
- Approches self help bien adapté à la gestion du stress (livres et supports numériques...)



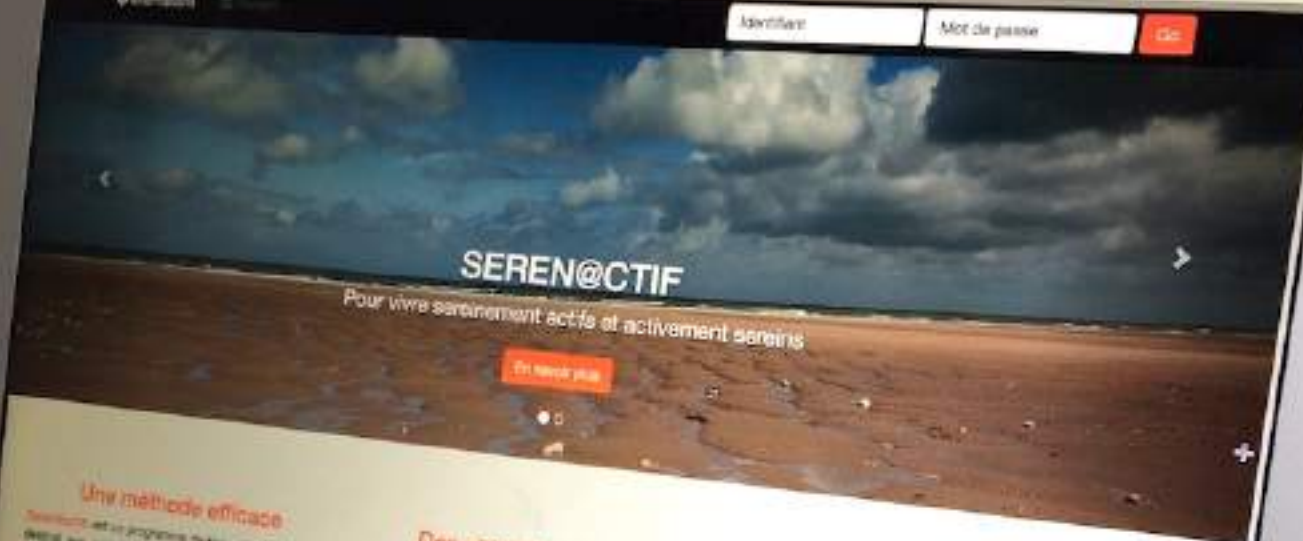
Web-stress management

Revue de la littérature

- Réduction du stress au travail (Kuster et al., 2017)
- La majorité des études TCC classique quelques études Mindfulness (Allexandre 2016)
- Taux d'attrition élevé (30%) (Carolan et al., 2017)
- Interventions de 1 à 4 semaines effet réduit, de 4 à 8 s efficaces, >9 s effet non-significatif vs 4-8 s.
- Interventions guidées > vs non-guidées (Räsänen et al., 2016).

Projet

- Elaboration d'un programme de gestion du stress sur internet
- Programme court (5 séances, 6 semaines d'apprentissage et 2 semaines de pratique)
- TCCE selon une progression (information, auto-évaluation, contrôle respiratoire et relaxation, thérapie cognitive, gestion des émotions, pleine conscience, ACT et psychologie positive, exposition, résolution de problème...



Une méthode efficace

SEREN@CTIF est un programme de formation en à-hauting destiné aux adultes qui souhaitent avoir l'impact et l'efficacité de leur vie au travail. Il est basé sur les techniques comportementales et cognitives de gestion de stress et de prévention de la santé avec l'objectif de susciter un changement durable. Grâce à une équipe hautement qualifiée, SEREN@CTIF offre :

Des objectifs concrets

- ✓ Comprendre le stress que nous vivons tous à partir de situations quotidiennes
- ✓ Faire son auto-diagnostic, identifier ses attitudes et ses réactions
- ✓ Produire par son réseau grâce à ses outils personnels innovants
- ✓ Développer son organisation et exercer son métier à

Un programme adapté

Il propose en 5 niveaux correspondant du total à environ 10 heures de formation à la carte. Le stagiaire pourra suivre l'intégralité du programme ou une ou plusieurs séances.

- ✓ **Niveau 1** : Comprendre le stress et comment agir
- ✓ **Niveau 2** : Agir sur le corps par les activités

MacBook Air

Sommaire

e-module en 5 niveaux correspondant au total à environ 10 heures de formation.
Vous pouvez suivre l'intégralité du programme ou une ou plusieurs séances.

Introduction

▶ Lancer l'introduction

Séance 1 - ⌚ 2h

Comprendre le stress et comment agir.

▶ Lancer la séance 1

Séance 2 - ⌚ 2h

Agir sur le corps par la relaxation.

▶ Lancer la séance 2

Séance 3 - ⌚ 2h

Entraîner son mental pour moins ruminer.

▶ Lancer la séance 3

Séance 4 - ⌚ 2h

Prendre conscience du moment présent.

▶ Lancer la séance 4

Séance 5 - ⌚ 2h

S'exposer et adopter des attitudes positives.

▶ Lancer la séance 5

Les 5 séances

- Séance 1 : Comprendre le stress et comment agir
- Séance 2 : Agir sur le corps par les activités relaxantes
- Séance 3 : Entraîner son mental pour moins ruminer
- Séance 4 : Prendre conscience du moment présent
- Séance 5 : Agir et adopter des attitudes positives

Auto evaluation

Menu: Sommaire, Intro, Séance 1, Séance 2, Séance 3, Séance 4, Séance 5, Quitter

Testez-vous avec le questionnaire Depistress

Ce test de dépistage simple est issu du programme Depistress®. L'objectif est de vous aider à auto évaluer votre niveau de stress, d'en repérer les principales sources et au terme de ce bilan de vous apporter quelques conseils pour mieux y faire face.

Depuis les 7 derniers jours, vous sentez-vous ?

Pas du tout stressé(e) Extrêmement stressé(e)

F parmi ces différents domaines de votre vie quels sont ceux qui contribuent à votre niveau de stress ?

Budget et l'argent

Pas du tout stressé(e) Extrêmement stressé(e)

Conditions de logement et d'habitat

Pas du tout stressé(e) Extrêmement stressé(e)

Couple et vie sentimentale

Pas du tout stressé(e) Extrêmement stressé(e)

Environnement

Pas du tout stressé(e) Extrêmement stressé(e)

Famille



Carnet de bord

Seren@ctif

Pour vivre sereinement actifs et
activement sereins

Séance 3

Exercer son mental
pour moins stresser





L'Encéphale

Volume 42, Issue 5, October 2016, Pages 415-420



Article de recherche

Intérêt d'un programme *self help* de gestion
du stress sur support numérique. Étude de
faisabilité du programme Seren@ctif

Interest of computer-based cognitive
behavioral stress management. Feasibility
of the Seren@ctif program

D. Servant ^a✉, L. Rougeguez ^a, O. Barasino ^a, A.-L. Demarty ^b, A. Duhamel ^c, G. Vaiva ^a

PHRC-I Ministère de la santé

JMIR RESEARCH PROTOCOLS

Servant et al

Protocol

Efficacy of Seren@ctif, a Computer-Based Stress Management Program for Patients With Adjustment Disorder With Anxiety: Protocol for a Controlled Trial

Dominique Servant^{1,2}, MD, PhD; Anne-Claire Leterme^{1,2}, MSc; Olivia Barasino¹, MD; Laure Rougegrez¹, MD; Alain Duhamel², MD, PhD; Guillaume Vaiva^{1,2}, MD, PhD

¹Stress and Anxiety Unit, Department of Psychiatry, University Hospital, Lille, France

²Unité Mixte de Recherche 9193 Sciences Cognitives et Sciences Affectives, Centre National de la Recherche Scientifique, Department of Psychiatry, University Hospital Lille, Lille, France

³Centre d'Etudes et de Recherche en Informatique Médicale, Department of Biostatistics, University of Lille, Lille, France

Corresponding Author:

Dominique Servant, MD, PhD

Stress and Anxiety Unit

Department of Psychiatry

University Hospital

Hôpital Fontan

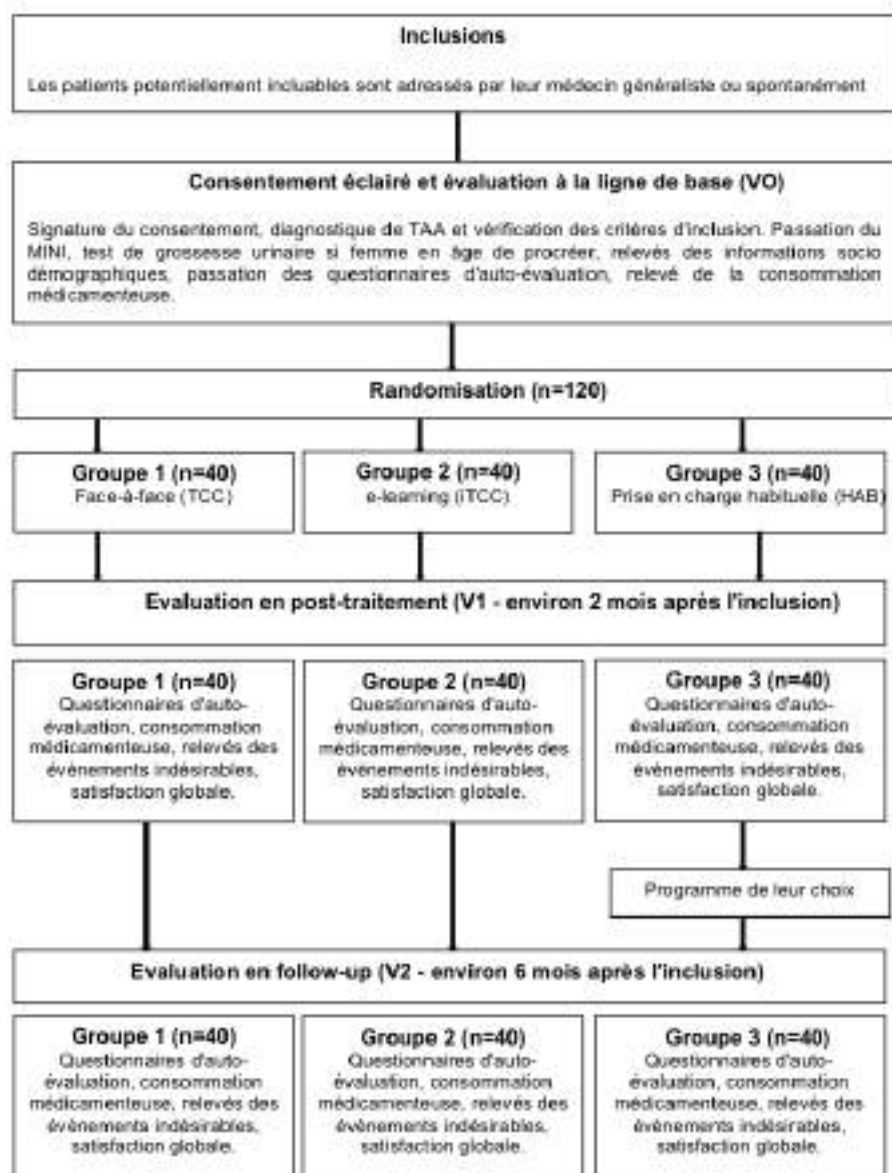
rue André Verhaeghe

Lille,

France

Phone: 33 320444460

Email: dominique.servant@chru-lille.fr



Les résultats

Internet Interventions 21 (2020) 100329



Contents lists available at ScienceDirect

Internet Interventions

journal homepage: www.elsevier.com/locate/invent



A blended cognitive behavioral intervention for patients with adjustment disorder with anxiety: A randomized controlled trial



A.C. Leterme^{a,b}, H. Behal^d, A.L. Demarty^c, O. Barasino^b, L. Rougegrez^b, J. Labreuche^d,
A. Duhamel^d, G. Vaiva^{a,b}, D. Servant^{a,b,*}

^a Univ. Lille, Inserm, CHU Lille, U1172 - LiNCog - Lille Neuroscience & Cognition, F-59000 Lille, France

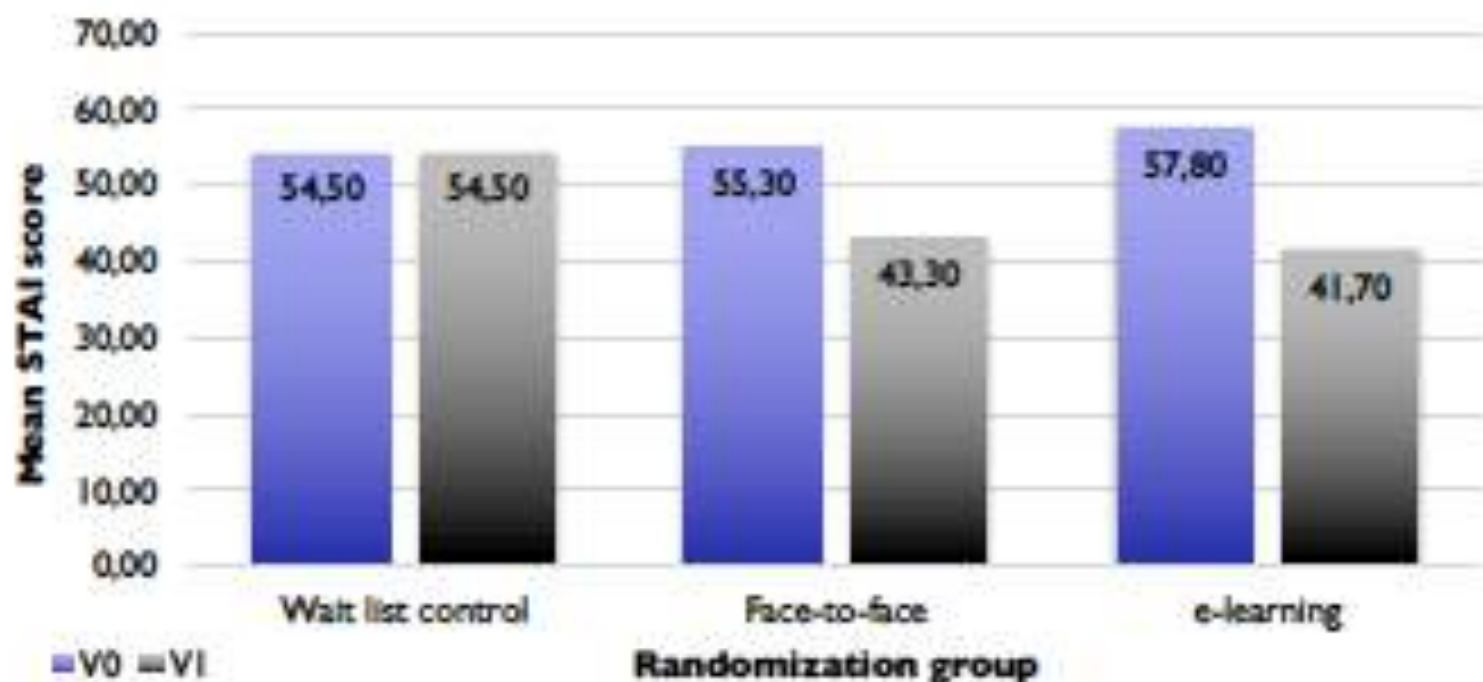
^b Stress and Anxiety Unit, Department of Psychiatry, Lille University Hospital, Lille, France

^c Univ. Lille, Inserm, CHU Lille, CIC1403 - Centre d'Investigation Clinique, F-59000 Lille, France

^d Univ. Lille, CHU Lille, ULR 2694 - METRICS: évaluation des technologies de santé et des pratiques médicales, F-59000 Lille, France

Variables	Control	Face-to-face	Delta's difference (V1-V0), adjusted to the V0's value		e-learning	Delta's difference (V1-V0), adjusted to the V0's value	
	Mean (CI95%)	Mean (CI95%)	Mean (CI95%)	p	Mean (CI95%)	Mean (CI95%)	p
STAI							
V0	54.5 (51.6 à 57.4)	55.3 (52.2 à 58.4)			57.8 (55.3 à 60.3)		
V1	54.4 (51.4 à 57.4)	43.3 (39.3 à 47.4)			41.7 (38.2 à 45.3)		
V1-V0	-0.1 (-2.5 à 2.2)	-11.9 (-16.0 à -7.8)	-11.5 (-15.9 à -7.1)	<0.001	-16.1 (-19.4 à -12.8)	-14.6 (-19.1 à -10.2)	<0.001
HAD anxiety							
V0	12.5 (11.8 à 13.2)	13.4 (12.5 à 14.2)			14.0 (13.2 à 14.9)		
V1	12.6 (11.5 à 13.6)	9.2 (8.0 à 10.3)			8.5 (7.6 à 9.5)		
V1-V0	-0.01 (-0.7 à 0.7)	-4.2 (-5.2 à -3.2)	-3.9 (-5.2 à -2.7)	<0.001	-5.5 (-6.5 à -4.5)	-5.01 (-6.3 à -3.9)	<0.001
HAD depression							
V0	5.5 (4.7 à 6.4)	6.0 (5.2 à 6.8)			6.3 (5.5 à 7.0)		
V1	6.0 (5.0 à 7.0)	5.1 (3.8 à 6.4)			3.5 (2.6 à 4.4)		
V1-V0	-0.5 (-0.4 à 1.4)	-0.9 (-2.1 à 0.3)	-1.2 (-2.6 à 0.2)	0.17	-2.8 (-3.6 à 2.0)	-3.0 (-4.3 à -1.7)	<0.001
PSS							
V0	46.8 (44.6 à 49.1)	47.8 (45.8 à 49.1)			47.8 (45.4 à 50.1)		
V1	46.3 (44.3 à 48.3)	39.6 (36.7 à 42.6)			38.0 (35.8 à 40.2)		
V1-V0	-0.5 (-2.4 à 1.3)	-8.2 (-11.0 à -5.4)	-7.2 (-10.3 à -4.1)	<0.001	-9.8 (-12.3 à 7.3)	-8.8 (-11.8 à -5.8)	<0.001
QIPS							
V0	46.8 (44.4 à 48.8)	47.6 (45.6 à 49.6)			48.3 (46.8 à 49.9)		
V1	46.3 (44.5 à 48.0)	43.7 (41.4 à 45.9)			42.2 (40.4 à 44.0)		
V1-V0	-0.5 (-2.6 à 1.5)	-4.0 (-6.1 à -1.9)	-3.0 (-5.4 à -0.5)	0.033	-6.1 (-7.9 à 4.3)	-4.8 (-7.2 à -2.4)	<0.001
BDI							
V0	7.7 (6.3 à 9.0)	8.9 (7.3 à 10.4)			9.4 (7.7 à 11.0)		
V1	7.5 (6.1 à 8.9)	6.0 (4.4 à 7.5)			6.1 (4.6 à 7.6)		
V1-V0	-0.2 (-1.3 à 1.0)	-2.9 (-4.6 à 1.3)	-2.3 (-4.0 à -0.5)	0.020	-3.3 (-4.5 à -2.0)	-2.4 (-4.1 à -0.6)	0.017
VAS-stress							
V0	71.6 (66.6 à 76.6)	73.6 (68.8 à 78.3)			75.3 (71.7 à 79.0)		
V1	66.9 (61.8 à 71.9)	38.6 (30.8 à 46.3)			33.9 (27.5 à 40.4)		
V1-V0	-4.7 (-10.1 à 0.7)	-35.0 (-42.5 à -27.4)	-29.2 (-37.6 à -20.7)	<0.001	-41.4 (-48.4 à -34.5)	-34.6 (-43.4 à -25.8)	<0.001

Mean STAI score at baseline (V0) and at 2 months (V1) for both intervention groups compared to the control group



Constataions

- Seren@ctif est le premier programme francophone de gestion du stress par les TCCE validé
- Gestion du stress diminue stress perçu, anxiété et humeur dépressive dans le TAA
- Blended (e-learning et support humain) = présentiel > groupe contrôle (Waiting list)

Questions et perspectives

- La meilleure formule psychothérapeute TCCE + accès à des support (favorise la pratique d'exercices)
- Alternative : Blended (Mixte) avec un contact court présentiel ou par téléphone ou par visio
- Questions éthiques de la e-santé (confidentialité, hyperconnexion, deshumisation...)
- Evaluation cout/bénéfice

Dernière parution

