



# LE PROGRAMME BEACON : *Guide d'introduction*

Par Peter Gove, dirigeant de l'innovation en matière de gestion de la santé à GSC

## Premièrement, qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est l'une des quelques formes de psychothérapie qui ont été étudiées scientifiquement et s'est révélée efficace dans des centaines d'études cliniques sur diverses maladies. Contrairement aux autres formes de psychothérapie, la TCC est habituellement plus courte et plus axée sur le présent et sur la résolution de problèmes. Mais surtout, les patients développent une capacité d'adaptation particulière qui leur sera utile pour le reste de leur vie.

Normalement offerte par un thérapeute avec maîtrise, la TCC est fondée sur un modèle cognitif qui montre que la façon dont nous percevons chaque situation influence nos émotions. En d'autres termes, la façon dont une personne se sent ne résulte pas directement d'une situation, mais plutôt de sa façon de penser dans le cadre de cette situation. Lorsqu'une personne est en détresse, sa perception des choses est souvent inexacte et ses pensées peuvent être irréalistes; son impression de la situation suscite des émotions. Par exemple, une personne qui lit cette page peut penser : « Wow! Ça me semble bien, c'est exactement ce que je recherchais! » et se sentir heureuse. Une autre personne qui lit cette même page peut penser : « Eh bien, ça me semble bien, mais je ne pense pas que je peux y arriver. » La deuxième personne se sent triste et découragée. La même situation est perçue différemment par les deux personnes et c'est pourquoi elle suscite différentes émotions.

## En quoi la TCC vient-elle en aide aux personnes qui souffrent de problèmes de santé mentale?

La TCC aide les personnes à cerner leurs pensées déformées ou négatives tout en évaluant leur caractère réaliste. Les personnes apprennent ensuite à changer cette façon de penser, à modifier leur perception, ce qui suscitera des émotions différentes. Lorsqu'elles pensent de façon plus réaliste, elles se sentent mieux. L'accent est mis sur le recours à cette nouvelle façon de penser pour résoudre des problèmes et entreprendre des changements de comportement.

## Pourquoi la TCC est-elle si efficace auprès de nombreuses personnes et pour une vaste gamme de problèmes?

Voyez la TCC comme une recette qui peut être modifiée légèrement pour obtenir un résultat différent (mais semblable). Les thérapeutes de l'approche cognitivo-comportementale utilisent différentes formules (ou « recettes ») pour chaque problème de santé mentale. Ils utilisent cette formule lorsqu'ils évaluent le patient. L'évaluation est un élément essentiel pour nouer une relation thérapeutique saine (de plus amples renseignements à ce sujet sont fournis plus loin dans le texte), établir des objectifs, planifier un traitement et choisir des interventions. Il est plus facile de tisser une relation thérapeutique lorsque la confiance et la complicité s'installent dès la première rencontre. Cela permet au thérapeute de faire preuve d'un bon niveau d'empathie, de transmettre l'évaluation au patient (en s'assurant qu'elle « sonne juste » pour lui) et de collaborer. Un autre élément important de toute séance de TCC est d'aider les patients à traiter leurs idées inexactes ou indésirables, puisque comme nous le savons maintenant, la perception est la clé. La question fondamentale à poser lorsqu'un patient signale une situation de détresse, une émotion ou un comportement dysfonctionnel est : « À quoi pensez-vous en ce moment? » Une fois que le patient a ciblé le dysfonctionnement dans sa façon de penser, le thérapeute l'aide à avoir une perspective plus exacte, notamment en l'aidant à examiner la validité et l'utilité de ses pensées. Le thérapeute l'aide également à concevoir des expériences comportementales pour vérifier l'exactitude de ses perceptions.

## Qu'est-ce que la TCC en ligne ou numérique?

Nous savons maintenant que la TCC est une forme de psychothérapie efficace pour de nombreuses personnes. Mais comment cette psychothérapie de qualité fondée sur des éléments probants peut-elle être rendue plus accessible et à un coût nettement inférieur à celui de la psychothérapie en personne? La réponse est la TCC numérique ou en ligne (TCC en ligne).

Il existe un important volume d'études et de preuves démontrant l'efficacité de la prestation de différentes versions de la TCC en ligne ou par l'intermédiaire d'une appli mobile. Parmi les exemples d'une telle approche figurent les programmes dans le cadre desquels les patients sont exposés à des documents écrits et à des vidéos sans la participation d'un thérapeute. Dans le cadre d'autres programmes, les participants utilisent des ressources en ligne tout en consultant un thérapeute par courriel ou par clavardage (texte). Les études montrent que les deux méthodes sont efficaces, en fonction du problème de santé mentale. Par exemple, les problèmes moins graves (comme l'insomnie) sont facilement traités par la thérapie en ligne, sans la consultation d'un thérapeute, alors que les problèmes plus graves (comme la dépression, les troubles d'anxiété généralisée, etc.) requièrent normalement une approche plus personnalisée qui demande la consultation d'un thérapeute, ou d'un thérapeute en ligne dans le cas de la TCC en ligne. Ce type de TCC est aussi connu sous le nom de TCC en ligne assistée par un thérapeute.

**Une TCC en ligne de qualité doit comporter les mêmes éléments qu'une TCC en personne, c'est-à-dire une évaluation initiale rigoureuse, des soins appropriés pour le diagnostic du patient, une évaluation continue de l'amélioration (permettant la modification du traitement au besoin) et une alliance thérapeutique entre le patient et le thérapeute en ligne.** Ces exigences de qualité peuvent être difficiles à trouver dans bon nombre de plateformes de TCC en ligne disponibles. La TCC en ligne règle aussi la question de l'accessibilité, éliminant la nécessité de se déplacer à un rendez-vous, et offre une certaine souplesse générale aux patients puisqu'ils décident du moment et de l'endroit pour accéder aux programmes. **Elle est également plus rentable que les visites en personne (jusqu'à 80 % moins coûteuse), permettant aux patients d'en avoir plus pour leur argent, tout en offrant des soins de qualité fondés sur des éléments probants.**

## Qu'est-ce que le programme BEACON?

Nous avons utilisé les critères d'un programme de TCC en ligne efficace pour examiner de nombreuses options accessibles aujourd'hui, et bien que plusieurs programmes étaient à envisager, le programme de TCC en ligne BEACON était impressionnant.

Le programme BEACON est un programme de TCC en ligne pour les personnes âgées de 16 ans ou plus qui sont aux prises avec un problème de santé mentale diagnostiqué ou non diagnostiqué. Il fournit aux participants un accès illimité aux services d'un thérapeute pendant 12 semaines au maximum et aux ressources en ligne BEACON pendant une année complète; tout cela pour un paiement unique de 500 \$ (comparativement à un tarif moyen de 200 \$ pour une séance en personne d'une heure avec un thérapeute).

Le participant commence par effectuer une évaluation approfondie en ligne qui sera examinée par un thérapeute. Le thérapeute utilise les commentaires recueillis dans l'évaluation pour élaborer une stratégie thérapeutique qui répond pleinement aux besoins de la personne. Grâce à une approche éclairée dès le début du traitement, le programme BEACON assure aux participants l'obtention des soins dont ils ont besoin en fonction de leur problème de santé mentale. Ensuite, le thérapeute présente des exercices et des modules de TCC appropriés en fonction de la stratégie de soins convenue, communique régulièrement avec le participant et évalue les indicateurs des résultats hebdomadaires.

Les participants au programme BEACON peuvent également faire examiner les résultats de leur évaluation par un psychologue clinicien et planifier une entrevue téléphonique de diagnostic en temps réel pour la somme supplémentaire de 300 \$. Ils peuvent aussi transmettre leurs résultats à leur médecin ou à leur fournisseur de soins de santé. Comme l'évaluation est effectuée avant l'entrevue pour un diagnostic, le psychologue peut examiner les résultats en détail et déceler tout problème ou symptôme qui se présente avant même d'avoir parlé au patient. La stratégie de soins des personnes qui choisissent le diagnostic clinique suivra les protocoles de traitement conçus spécifiquement pour leur problème de santé mentale.

Le programme BEACON a été créé par CBT Associates, un organisme mis sur pied en 2003 en Ontario et maintenant l'un des plus importants cabinets de santé mentale au Canada.

### Une autre initiative signée dépensesÉCLAIRÉES<sup>MC</sup>

Le programme BEACON fera partie de la série d'initiatives de dépensesÉCLAIRÉES de GSC, toutes conçues pour optimiser la qualité et la valeur offertes aux membres du régime dans le cadre de leur régime de soins de santé. Le programme BEACON est également axé sur la qualité et la valeur. Des études ont révélé que les programmes de TCC en ligne de grande qualité peuvent être nettement plus rentables que les séances de thérapie en personne (jusqu'à 80 % moins dispendieux dans le cas du programme BEACON). Mais surtout, le programme BEACON est fondé sur une approche de psychothérapie normalisée et testée scientifiquement. En ce qui concerne la thérapie en personne, nous ne savons pas toujours si le membre du régime obtient un traitement dont la qualité a été validée ou prouvée. Avec le programme BEACON, vous pouvez être certain que les membres du régime suivent une thérapie uniforme et fondée sur des éléments probants; un excellent rapport qualité-prix axé sur la qualité avant la quantité.

## Combien de temps faut-il pour qu'un patient constate des améliorations grâce au programme BEACON?

Généralement, les patients commencent à améliorer leur capacité à gérer leurs émotions, leurs pensées et leurs sentiments quelques semaines après avoir entamé la thérapie.

## Est-ce possible de bâtir une bonne relation entre le patient et le thérapeute en ligne?

En un mot : oui. Comme nous l'avons appris, l'un des éléments essentiels pour un traitement efficace est la création d'un lien thérapeutique entre le thérapeute et le patient, dans le cadre duquel se bâtiront une confiance et un engagement mutuel. Mais comment cela est-il possible sans interaction en personne? Le programme BEACON affecte à chaque participant un thérapeute en ligne ayant une maîtrise et faisant partie d'un ordre, qui accompagne le participant du début à la fin du processus. Mis à part l'avantage de la relation thérapeutique mentionnée ci-dessus, le programme permet au thérapeute d'effectuer un suivi et de modifier le traitement modulaire en fonction des besoins particuliers du patient. La solution universelle n'existe pas. Un thérapeute dédié peut comprendre le parcours suivi par le patient dans son processus thérapeutique.

La relation thérapeutique ne se bâtit pas uniquement par l'intermédiaire des messages. Le thérapeute fournit également des éléments essentiels des soins personnalisés : il surveille le rythme et l'exécution des devoirs, modifie le protocole de traitement au besoin, surveille les progrès grâce aux indicateurs des résultats réguliers et fournit des conseils et du soutien personnalisé dans le cadre d'interactions bilatérales par messages. La présence d'un thérapeute en ligne crée ce qu'on appelle un niveau de « réponse humaine compensatoire » de la TCC en ligne qui récolte de hauts taux de satisfaction des patients en ce qui concerne leur relation avec leur thérapeute.

## Comment le programme BEACON mesure-t-il les améliorations et les résultats liés à la santé?

Les participants au programme BEACON répondent à divers questionnaires validés chaque semaine et effectuent une évaluation plus rigoureuse toutes les quatre semaines. Les questions sont personnalisées en fonction du problème de santé mentale du participant et de ses réponses à l'évaluation initiale. Les indicateurs des résultats sont surveillés de façon individuelle pour chaque participant. Le patient et le thérapeute ont accès aux réponses, ce qui leur permet à tous deux d'observer les progrès réalisés. Le programme BEACON mesure également l'utilisation de la plateforme et la satisfaction générale relative au programme.

## En quoi consiste la participation de GSC relative au programme BEACON? Qu'est-ce que tout cela veut dire pour moi?

Nous savons que nous devons offrir plus d'options de traitement de qualité pour les problèmes de santé mentale aux membres du régime et à leurs personnes à charge admissibles. À la suite d'une évaluation préalable approfondie de la plateforme BEACON, nous reconnaissons et incluons le programme BEACON comme solution de rechange à

la thérapie en personne dans tous les régimes qui comportent des garanties pour la santé mentale et les services de consultation. À compter du 1<sup>er</sup> août, les membres du régime pourront demander le remboursement des frais associés au programme, en fonction des contraintes existantes du régime. Cette solution fournit aux membres du régime et à leurs personnes à charge âgées de 16 et plus l'accès à des services rentables et commodes de psychothérapie de qualité fondée sur des éléments probants. Par exemple, le 1<sup>er</sup> août, un membre du régime confirme que son régime de garanties comprend le remboursement des frais de services de consultation, jusqu'à concurrence de 500 \$ par année. Il peut choisir d'accéder à un traitement par l'intermédiaire de rencontres en personne (de deux à quatre visites d'une heure permises en fonction du tarif du traitement) ou, à titre de solution de rechange, il peut demander le remboursement complet des frais du programme BEACON dans le cadre de son régime de garanties et obtenir un accès illimité aux services d'un thérapeute pendant 12 semaines et un accès aux ressources BEACON pendant une année complète. Nous vous fournirons des communications que vous pourrez transmettre à vos membres du régime à l'approche du 1<sup>er</sup> août.

## Quel est le taux d'adhésion prévu au programme?

Comme nous l'avons observé dans le cadre d'autres programmes d'encadrement progressif pour la santé, les Canadiens mettent du temps à adopter de nouveaux moyens d'obtenir des soins fondés sur des éléments probants. Par conséquent, prévoyez un taux d'adhésion lent et progressif des services au fil du temps, mais sans impact à court terme sur vos tarifs. Les coûts seront influencés par votre volume de soins de santé complémentaires, et si un changement de tarif est nécessaire, celui-ci sera appliqué lors de votre renouvellement.

---

### Sources utilisées pour la rédaction de ce guide d'introduction :

Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy, « CBT FAQs », 2016. Consulté en mai 2018, <https://beckinstitute.org/get-informed/cbt-faqs/>

Thomas Berger, Katja Hämmerli, Nina Gubser, Gerhard Andersson, et Franz Caspar, « Internet-Based Treatment of Depression: A Randomized Controlled Trial Comparing Guided with Unguided Self-Help », *Cognitive Behaviour Therapy*, 2011, 40:4, 251-266. Consulté en mai 2018, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2011.616531?src=recsys>