

Fiche de lecture



Pôle d'expertise et de recherche
EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
DES HOMMES

Efficacy of cognitive behavioural therapy delivered over the Internet for depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis

Référence: Sztein, D. M., Koransky, C. E., Fegan, L., et Himelhoch, S. (2018). Efficacy of cognitive behavioural therapy delivered over the Internet for depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Journal of telemedicine and telecare*, 24(8), 527-539.

Objectif

Déterminer si la thérapie cognitivo-comportementale en ligne contribue à diminuer les symptômes dépressifs chez des adultes ayant des symptômes légers ou modérés.

Cette étude porte sur les **programmes de thérapie cognitivo-comportementale en ligne** qui s'effectuent de manière autonome, avec ou sans soutien en différé de la part d'intervenant.es.

Méthodologie

Méta-analyse réalisée à partir des résultats de 14 études, publiées entre 2005 et 2015, ayant un devis d'essai contrôlé randomisé.

Ces études ont été menées auprès d'adultes ayant des symptômes dépressifs légers ou modérés et ayant suivis un programme de thérapie cognitivo-comportementale en ligne (groupe expérimental), ou étant en attente pour suivre une thérapie (groupe contrôle).

Résultats-clés

- Les programmes de thérapie cognitivo-comportementale en ligne contribuent moyennement ou grandement à diminuer les symptômes dépressifs, et ce, dans les semaines suivant la fin du programme ainsi que plusieurs mois après.
- Aucune différence n'est observée entre les programmes incluant du soutien en différé de la part d'intervenant.es, par rapport aux programmes suivis de façon entièrement autonomes.

Limites

- Validité des résultats pouvant être affectée par la variété de programmes évalués et les taux élevés d'abandon
- Résultats plus représentatifs des femmes vivant en Europe ou en Australie, et motivées à entreprendre une psychothérapie.
- Efficacité des programmes pouvant être surestimée, dû au fait que les études qui n'établissent pas de différences entre les groupes expérimental et contrôle ont moins de chances d'être publiées.

Implications pour la pratique

La thérapie cognitivo-comportementale en ligne apparaît comme une modalité thérapeutique efficace et durable pour traiter la dépression légère à modérée, et l'implication d'intervenant.es dans ce type de thérapie n'apparaît pas nécessaire.

Il s'agit d'une alternative généralement plus rapide, moins coûteuse et géographiquement plus accessible que la psychothérapie en personne.

Il importe que les compagnies d'assurances modifient leurs politiques de remboursement pour couvrir cette modalité thérapeutique.