Une app transdiagnostique pour la régulation émotionnelle

Tania Lecomte, Ph.D.
Dépt de psychologie, Universoté de Montréal
CRIUSMM, CRIPCAS, CoRRS

https://www.youtube.com/live/9ajlnGOFp4U?si=lni1ZNs3XISpy5ap

29:33

© Tania Lecomte, Ph.D. (2024) - interdiction de reproduction sans la permission de l'auteure

Utilité clinique

Cette app offre des stratégies ‘ici et maintenant’ et peut donc être utile pour les personnes qui ne souhaitent pas planifier ou encore qui sont impulsives

Peut être offert en attente de traitement (liste d’attente).

ChillTime complémente bien un traitement de 3e vague (mindfulness)

Peut être utilisé entre les sessions.

© Tania Lecomte, Ph.D. (2024) - interdiction de reproduction sans la permission de l'auteure

PLANIFICATION

DÉJÀ FAIT…

- choix d'une équipe d'experts en santé mentale, toxicomanie et apps
- revue de littérature sur les meilleures stratégies de coping/régulation émotionnelle (dans l'ici et maintenant) - sélection
- liste de nos priorités :
  - facilité d'utilisation,
  - peu de texte écrit,
  - accompagnement auditif et visuel,
  - facilité de compréhension,
  - app propose - pas besoin d'y penser ou de chercher,
  - moins de 2 clics

© Tania Lecomte, Ph.D. (2024) - interdiction de reproduction sans la permission de l'auteure

EXPÉRIENCE UTILISATEUR

On a fait un focus group avec 7 participants (jeunes avec trouble psychotique) qui devaient explorer l'application pendant une heure.
On a ajusté certaines fonctionnalités en fonction de leurs commentaires.

© Tania Lecomte, Ph.D. (2024) - interdiction de reproduction sans la permission de l'auteure

PHASE DE RECHERCHE

Etude 1…

On a recruté 13 personnes avec un trouble psychotique et trouble de consommation.
Ils devaient utiliser l'app pour 30 jours.
Soit on leur donnait le téléphone à la fin, soit ils recevaient 60$

ÉTUDE PILOTE

© Tania Lecomte, Ph.D. (2024) - interdiction de reproduction sans la permission de l'auteure

MESURES

PRÉ-POST, MESURES QUALI ET QUOTIDIENNES

utilisation réelle

effets (symptômes, substance, régulation émotionnelle)

satisfaction

© Tania Lecomte, Ph.D. (2024) - interdiction de reproduction sans la permission de l'auteure

RÉSULTATS

UTILISATION

50% des participants utilisaient ChillTime chaque jour, les autres 2-3X par semaine

EFFETS

Diminution marquée de grammes utilisés (X=17, SD=27.6, à X=2.5, SD=5.7) et de jours de consommation (21 à 5 jrs)

SATISFACTION

90% recommenderaient à un ami

Certaines stratégies plus populaires que d'autres

© Tania Lecomte, Ph.D. (2024) - interdiction de reproduction sans la permission de l'auteure

Tester l’app

Étude 2

60 étudiants de secondaire 3:

30 devaient utiliser ChillTime pendant 4 semaines

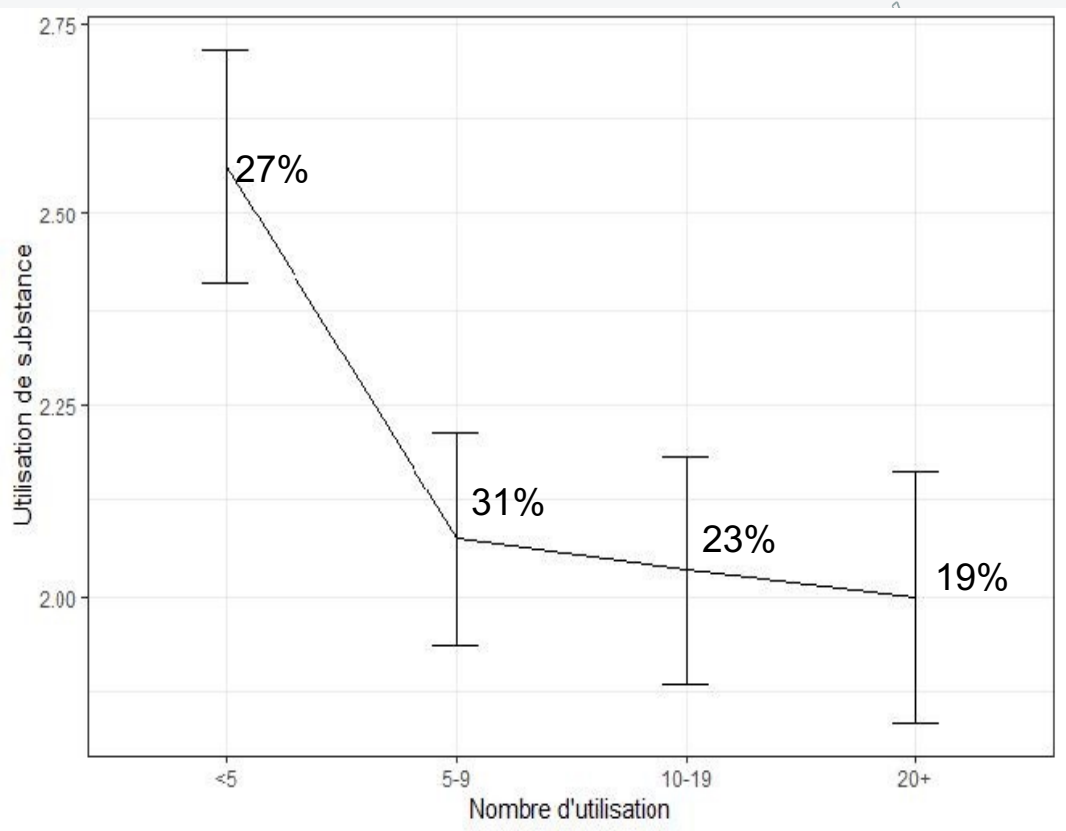
30 - comparaison

Télécharger

© Tania Lecomte, Ph.D. (2024) - interdiction de reproduction sans la permission de l'auteure

Résultats

Plus on utilise l'app… meilleure sont les stratégies de coping



© Tania Lecomte, Ph.D. (2024) - interdiction de reproduction sans la permission de l'auteure

Planification future

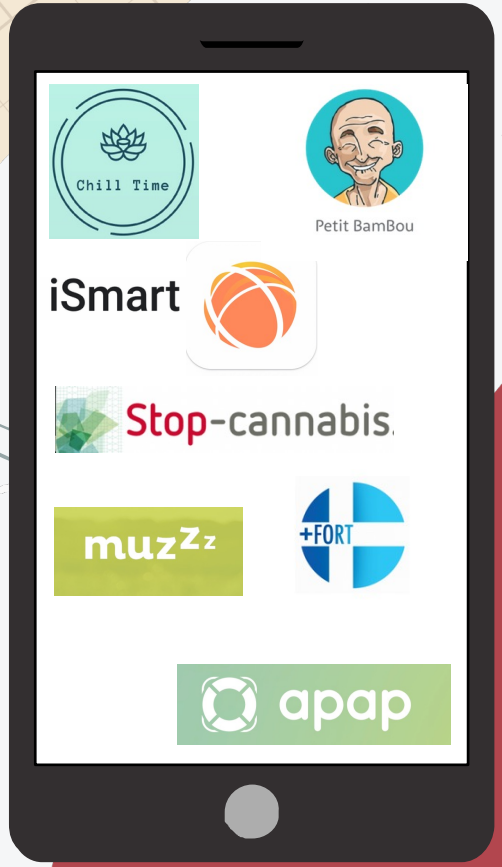
- IA pour les moments d'utilisation.
- Ajouts de vidéos.
- Création d’échanges en ligne.
- Possibilité de partager les données avec intervenant.

Codéveloppement avec des jeunes de différentes réalités pour améliorer l’utilisation dans le temps et même prévenir les crises.

LA SUITE

- https://www.youtube.com/watch?v=9ajlnGOFp4U&list=PLb9QvwFzuoZm-MoxDzta4habL0P7nPUg9 (31:57)

© Tania Lecomte, Ph.D. (2024) - interdiction de reproduction sans la permission de l'auteure



Moins de 15% des apps en SM sont liées à des construits reconnus ou ont un soutien empirique (même minime, p.ex., étude pilote).
Aucune information disponible pour les apps en français.
Des initiatives canadiennes et québécoises sont en cours pour documenter le soutien empirique des apps en SM.

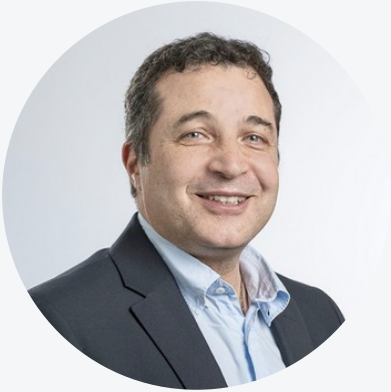
Voici des exemples d'apps qui ont été étudiées ou qui proposent des strategies soutenues par la science.

© Tania Lecomte, Ph.D. (2024) - interdiction de reproduction sans la permission de l'auteure

NOTRE ÉQUIPE

Tania

Antoine



Yasser

Stéphane

Merci!

Questions?

Tania.lecomte@umontreal.ca
www.lespoir.ca