

# Évolution durable de 15 Minutes d'autothérapie en ligne

Une analyse longitudinale de 6.000 patients jusqu'à 6 ans après le programme

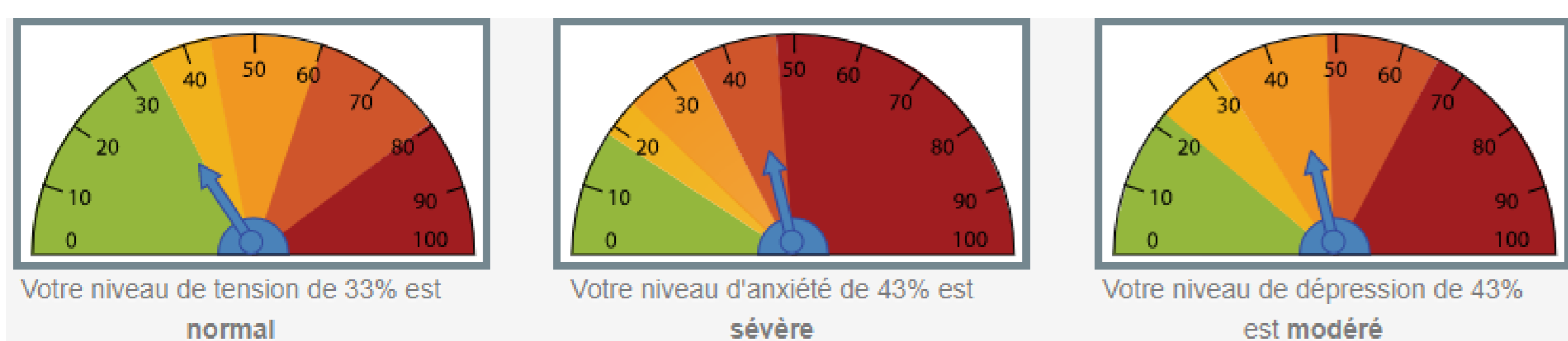
## Objectif

Observer l'évolution des taux de stress, anxiété, dépression et satisfaction de soi des patients - qui font 15 minutes d'auto-thérapie quotidiennement -, pendant et après le programme self-help en ligne

## Méthode

Un autotest tous les 7 jours pendant le programme, suivi d'un ré-test 3 mois à 6 ans après la fin du programme:

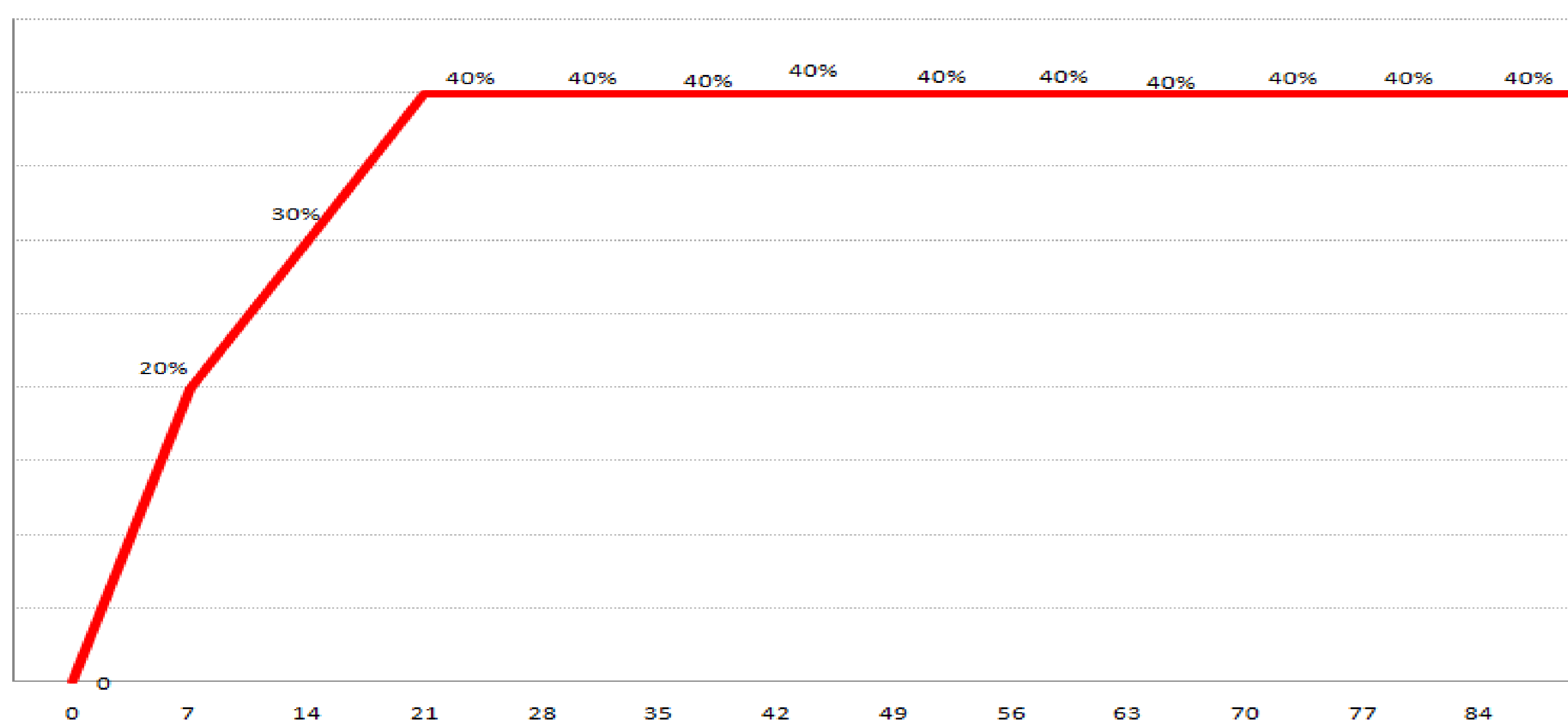
- Une échelle subjective de la satisfaction de soi (0-10)
- Autotest avec le DASS-21, visualisé pour eux ainsi:



## Questions de recherche:

- En combien de jours obtiennent ils des scores 'normaux'?
- Comment le programme affecte leur satisfaction de soi?
- Les participants, gardent-ils leurs résultats après le programme?

## Évolution de la satisfaction de soi



## Résultats

L'auto-score subjectif (0-10) de la satisfaction de soi (médiane) augmente de 20% après 7 jours, 30% après 14 jours et 40% après 21 jours se maintient pendant et après le programme durant les 6 ans de suivi.

## Autres observations

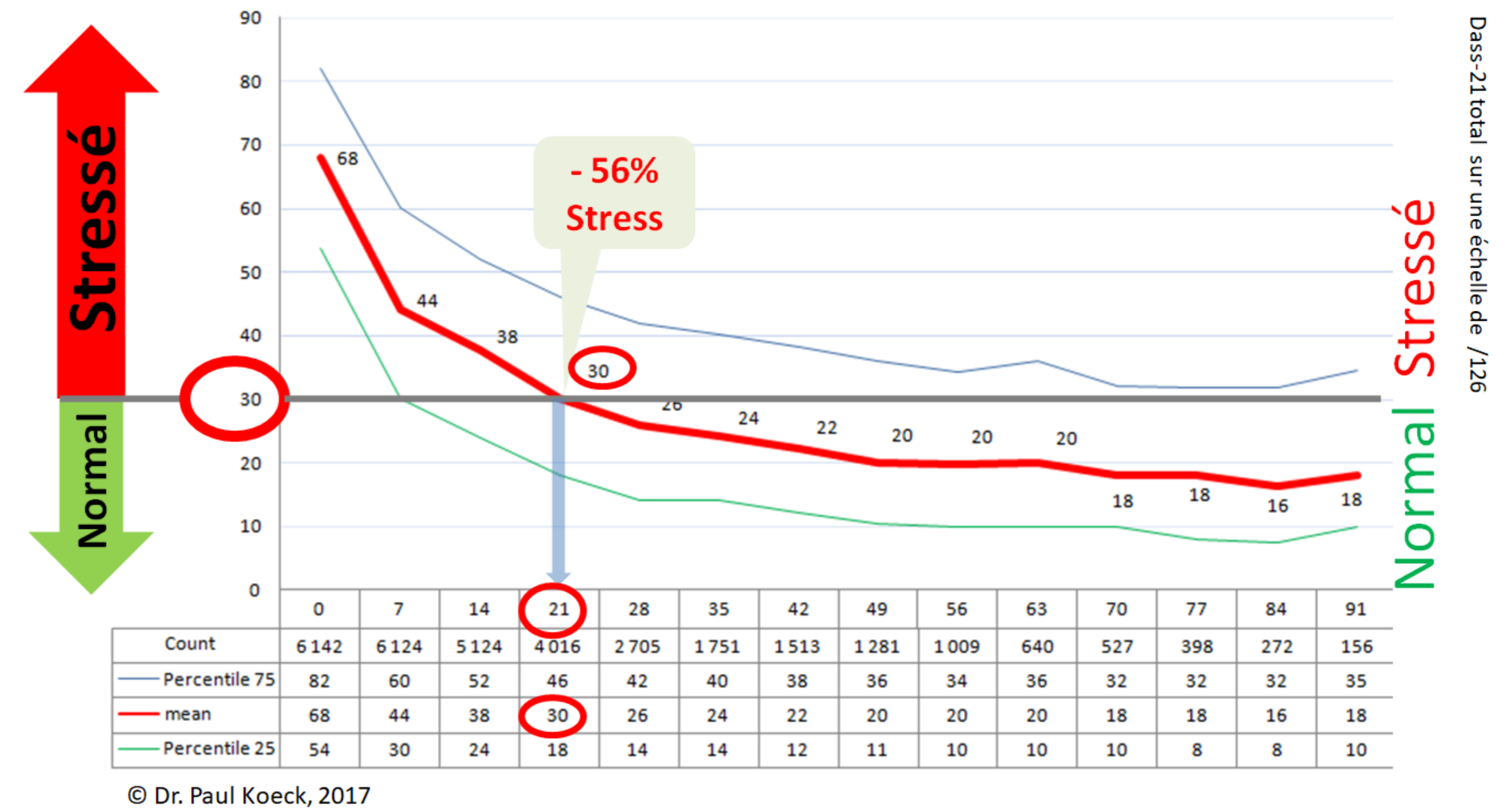
- Seulement 36% des 2.506 suivis ont parlé de leur problème avec un professionnel ou médecin pendant ou après le programme malgré nos **efforts répétitifs** de les encourager, par e-mail, chaque semaine de discuter leurs graphiques d'évolution **avec leur médecin**.
- 41% d'entre eux disent que le programme leur a aidé à prendre la décision de voir un médecin ou professionnel.

## Discussion

Ce genre de programmes

- aide un grand nombre de patients qui sinon n'auraient probablement jamais cherché ni reçu une aide
- motive certains patients en plus à consulter un médecin

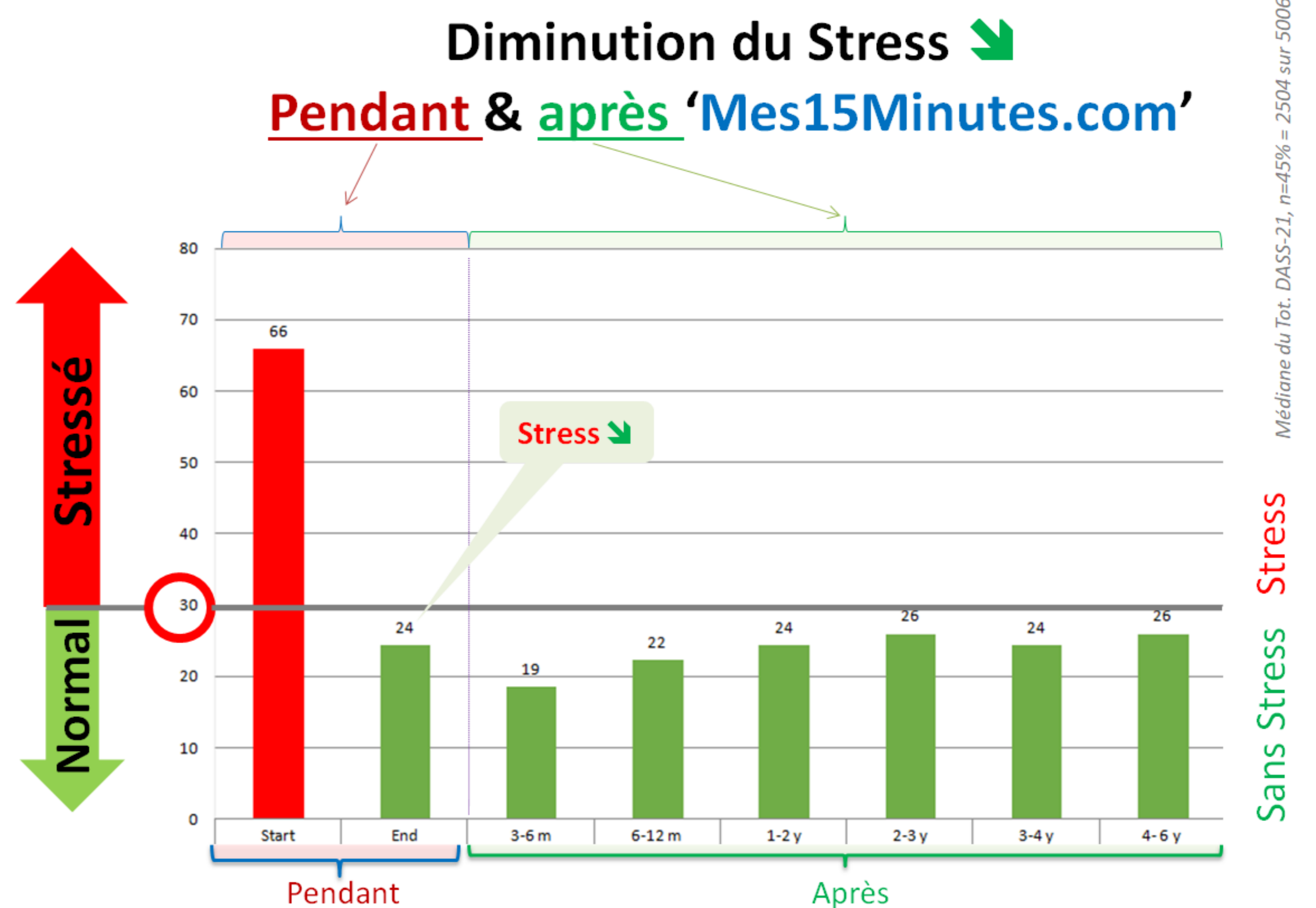
## Réduction du stress pendant le programme



## Résultats

- La médiane du DASS-21 total atteint des valeurs normales (0-30) dans les 21 jours de participation.
- La réduction des scores du stress de la moitié en 21 jours (-56%).

## Réduction du stress après le programme



## Résultats

- 45% des patients, soit 2.504 sur 5.006 invités par e-mail ont répondu à l'étude de suivi
- La médiane normalise ses scores au moment de quitter le programme librement (chaque patient choisit librement sa durée de participation)
- La médiane garde des scores 'normaux' sur le DASS-21 pendant les 6 années du suivi

## Discussion

L'étape suivante est une étude avec des groupes de contrôle, par exemple sur les listes d'attente, et dans des contextes où l'auto-assistance peut être un complément utile à la thérapie existante.