

SÉPARATION ET DEUIL

Une thérapie en ligne pour alléger sa souffrance

CHERCHEUR·ES

Dre Anik DEBROT, UNIL

Dre Lilitane EFINGER, UNIL

Maya KHEYAR, UNIL

Dr Laurent BERTHOUD, UNIL

Prof. Valentino POMINI, UNIL

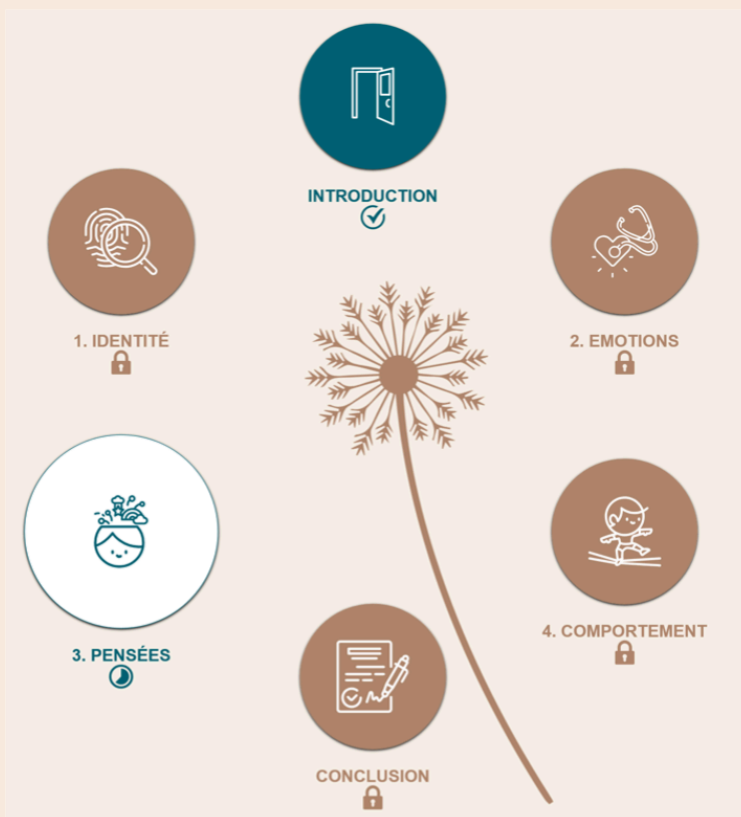


Schéma issu de la page d'accueil du programme LIVIA 2.0

Les participant·es à l'étude ont été invité·es à se pencher sur leur identité, leurs émotions, leurs pensées et leur comportement afin de bénéficier de l'ensemble du programme.

Le programme d'intervention en ligne LIVIA permet aux chercheur·es de bénéficier d'un outil en français. Les patient·es séparé·es ou endeuillé·es qui ont testé ce nouvel outil ont indiqué une réduction des symptômes de deuil, des symptômes dépressifs et anxieux ainsi que du sentiment de centralité de la perte (détresse psychologique en cas de deuil ou séparation).

Lancé en 2022, le programme en ligne LIVIA est composé de 10 séances que l'on peut passer hebdomadairement. LIVIA est basé sur des techniques dérivées de thérapies psychologiques traditionnelles. La version 2.0 de LIVIA comprend quatre modules issus de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) abordant des questions liées aux pensées, comportements, émotions, ainsi qu'à l'identité et la mémoire autobiographique pour aider les individus à reconstruire leur sens de soi.

Inspiré du « modèle du Double Processus » de la perte (DPM), LIVIA 2.0 reflète un processus naturel de gestion du deuil. En effet, tout comme le processus de deuil spontané et fonctionnel, les séances alternent entre tâches axées sur la **perte**, comme le travail de deuil et l'expression d'émotions envers la personne décédée, et des tâches axées sur la **restauration**, comme s'engager dans de nouvelles activités, se distraire du deuil, favoriser les émotions positives, prendre soin de soi, établir des relations sociales positives et se créer une nouvelle vie sans le ou la partenaire.

Basée sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), LIVIA constitue une approche efficace après la perte d'un-e proche, mais aussi suite à la séparation ou le divorce, même pour les personnes présentant des symptômes de deuil moins aigus, ce qui en fait une solution adéquate pour le travail de prévention.

Les interventions en ligne en matière de santé mentale telles que LIVIA présentent de nombreux bénéfices, notamment pour toucher de futur-es patient-es réticent-es aux thérapies ordinaires, en présence d'un-e psychologue : elles sont faciles d'accès, abordables, flexibles, respectent largement l'anonymat et réduisent la stigmatisation associée aux thérapies et interventions traditionnelles en face à face.

LIVIA 2.0 pour plus de guidance personnalisée

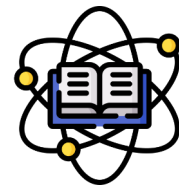
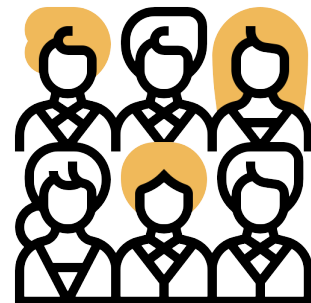
Une étude avec 62 adultes francophones a testé la version 2.0 du programme, qui vise une meilleure efficacité, un format plus concis et travail sur l'identité des participant-es, tout en utilisant un format de guidance à la demande. Une réduction des symptômes de deuil, des symptômes dépressifs et anxieux ainsi que du sentiment de centralité de la perte (détresse psychologique en cas de deuil ou séparation) a été objectivée. Les participant-es ont exprimé un haut niveau de satisfaction générale pour les programmes LIVIA, sans différence significative entre les versions 1.0 et 2.0.

Trois mois après le traitement, les effets observés étaient globalement stables. Les analyses ont montré une légère tendance à l'amélioration de la clarté du concept de soi et de la continuité du soi, reflétant un sens plus affiné de sa propre identité. Des analyses supplémentaires ont également révélé une réduction de la solitude.

UNE PREMIÈRE EN FRANCOPHONIE

Peu connu du grand public, en particulier en francophonie, ce type d'intervention est une approche reconnue par les chercheur-es pour son efficacité pour de nombreux problèmes psychologiques, notamment lorsqu'il s'agit d'accompagner le processus de deuil. Un événement critique majeur, comme une perte, a des répercussions profondes sur différents aspects de la vie, créant une phase de vulnérabilité unique. Cette période peut cependant être mise à profit pour intervenir de manière ciblée et constructive.

Les interventions par internet, par leur flexibilité et accessibilité, offrent de nombreux avantages pour soutenir les personnes dans les phases vulnérables de leur vie. Dans le monde francophone, un potentiel de développement d'interventions validées énorme existe.



RÉFÉRENCES

Debrot A, Efinger L, Kheyar M, Pomini V, Berthoud L (2024).

A French-Language Web-Based Intervention Targeting Prolonged Grief Symptoms in People Who Are Bereaved and Separated: Randomized Controlled Trial. JMIR Form Res 2024;8:e57294

Efinger, L., Kheyar, M., Pomini, V., Berthoud, L., Wicki, R., & Debrot, A. (2024).

Innovations to enhance engagement and efficacy in a mHealth psychological intervention targeting grief: Lessons learned and future directions. In T. F. Heston & C. Doarn (Eds.), Biomedical Engineering. A comprehensive overview of telemedicine. IntechOpen.