



Applications de santé mobile pour les militaires et le personnel de sécurité publique (PSP). Une application peut-elle contribuer à renforcer la résilience?

CE QU'IL FAUT SAVOIR

La santé numérique est l'utilisation de services électroniques pour fournir des soins de santé et des informations à des populations ciblées. Les applications de santé mobile (mHealth) offrent des outils pour aider à renforcer la résilience psychologique, l'autorégulation et les stratégies d'adaptation des militaires, du personnel de sécurité publique et des anciens combattants. Les professionnels de la santé ont commencé à reconnaître le rôle complémentaire que jouent les applications de santé mobile en dehors du cadre clinique, car les interventions de santé mobile sont immédiates, peu chères et faciles d'accès. Les applications de santé mobile peuvent également constituer une première étape vers des comportements de recherche d'aide pour les personnes qui ne veulent pas ou ne peuvent pas accéder à des soutiens professionnels en santé mentale.

SUR QUOI PORTE CETTE RECHERCHE?

La résilience psychologique est un facteur de protection face à des situations émotionnelles, physiques et psychologiques difficiles ou pénibles. Face aux défis, tout en puisant dans leurs ressources internes et externes, les personnes résilientes sont encore susceptibles de s'engager dans des activités saines, significatives et productives qui peuvent contribuer à protéger leur santé mentale. Par rapport à la population canadienne, les militaires, les PSPs et les vétérans sont plus vulnérables aux blessures liées au stress professionnel et opérationnel. Ces blessures de stress proviennent des diverses exigences professionnelles, du stress prolongé et de l'exposition accrue à des événements potentiellement traumatisants. Ces populations peuvent être confrontées à divers obstacles pour accéder aux services de santé mentale, notamment le travail posté et la stigmatisation. Ainsi, la résilience psychologique peut servir de tampon contre le déclin de la santé mentale. Cette étude a évalué l'utilité et la qualité de 22 applications mHealth créées pour renforcer la résilience psychologique chez les militaires et les PSPs. Les chercheurs recommandent que les militaires et les PSPs utilisent les applications soulignées en collaboration avec un professionnel de la santé, mais ils reconnaissent que beaucoup d'entre eux accèderont aux applications et les utiliseront par eux-mêmes.

QU'ONT FAIT LES CHERCHEURS?

Avec plus de 325 000 applications de mHealth disponibles au téléchargement, et avec peu de réglementation dans la création de ces applications, l'équipe de recherche a analysé la littérature scientifique sur la mHealth et a identifié 691 articles initiaux et 22 applications de mHealth en utilisant les critères d'inclusion et d'exclusion suivants :

Critères d'éligibilité pour l'analyse documentaire

Critères d'inclusion :	Critères d'exclusion :
Études publiées à partir de 2000	Données non ciblées sur les militaires ou la PSP
Articles avec des participants âgés de 16 ans ou plus	Études publiées dans d'autres langues que l'anglais
Articles traitant de la résilience, de la résistance ou de l'adaptation.	<u>Aucun résultats utiles</u>

Après application des critères d'inclusion et d'exclusion, 32 des 691 articles ont été jugés pertinents et utiles.

Critères d'éligibilité pour les applications mHealth

Critères d'inclusion :	Critères d'exclusion :
Les applications devaient être disponibles sur l'Apple App Store ou le Google Play Store.	Les applications dont le téléchargement n'est pas gratuit ou qui ne sont pas disponibles au Canada.
Les applications devaient être destinées aux militaires et aux PSP.	Les applications qui n'étaient pas disponibles en anglais
Les applications pouvaient être téléchargées gratuitement	Les applications qui n'ont pas encore été mises à disposition

Les 32 articles identifiés ont permis de dégager 22 applications de mHealth.



Connectez-vous avec nous :    

<https://cipher-iceisp.ca/fr/>

Applications de santé mobile pour les militaires et le personnel de sécurité publique (PSP). Une application peut-elle contribuer à renforcer la résilience ?

Canadian Institute for
Pandemic Health
Education and Response

CIPHER



ICEISP

Institut canadien
d'éducation et d'intervention
en santé en cas de pandémie

QU'ONT TROUVÉ LES CHERCHEURS ?

Les chercheurs ont relevé les points suivants :

- 11 des 22 applications ont été testées dans le cadre d'essais contrôlés randomisés.
- 7 des 22 applications ont été testées à l'aide d'autres méthodes telles que des questionnaires et des entretiens.
- 5 des 22 applications n'avaient pas été testées dans le cadre d'une recherche.
- La plupart des applications ciblait la résilience en utilisant des stratégies de pleine conscience et des composantes de: la psychoéducation, de la thérapie cognitivo-comportementale et de la thérapie d'acceptation et d'engagement.

11 des 22 applications ont été développées en utilisant des pratiques fondées sur des données probantes, incluent:

- Virtual Hope Box
- eQuoo
- Mindfulness Coach
- Resilience@Work/Mindarma
- PE Coach
- R2MR
- High Res
- PTSD Coach
- CBT-I Coach
- PHIT for Duty
- Stay Quit Coach
- L'application **eQuoo** a permis d'améliorer de manière significative les caractéristiques de résilience, de développement personnel et de relations positives.
- **Resilience@Work/Mindarma** a renforcé la résilience adaptative et la flexibilité psychologique, ainsi que l'optimisme, la pleine conscience et la probabilité de rechercher de l'aide auprès des autres.
- **R2MR** a augmenté la résilience et les comportements de recherche d'aide tout en réduisant la stigmatisation de la santé mentale.
- **PTSD Coach** peut aider à gérer et à réduire les symptômes du SSPT, mais il est recommandé de l'utiliser en collaboration avec un professionnel de la santé et non de manière indépendante.

- Parmi les 11 applications fondées sur des données probantes, **R2MR** et **PTSD Coach** ont obtenu le meilleur score sur l'Alberta Rating Index for Apps (56 sur 72), ce qui indique une plus grande facilité d'utilisation et des fonctions de sécurité.

COMMENT UTILISER CETTE RECHERCHE ?

En tant que travailleur de la santé :

Comme travailleur de la santé, vous pourriez vouloir fournir diverses ressources à vos patients avec lesquelles ils peuvent s'engager au-delà de vos interactions en personne. Par exemple, si les militaires ou les PSPs sont confrontés à des scénarios stressants, ils pourraient être en mesure d'aborder leurs réactions et leurs sentiments en temps réel à l'aide d'une application de mHealth, et de rapporter leurs expériences dans le cadre thérapeutique pour en discuter.

En tant que militaire, PSP ou vétéran :

Les personnes qui ont recours à des services de santé mentale peuvent entamer une conversation avec un professionnel de la santé au sujet des diverses applications de mHealth décrites dans cette étude. Vous pouvez travailler ensemble pour créer un plan pour savoir quand et comment utiliser les applications. Les personnes qui ne sont pas en mesure d'accéder aux services de santé mentale ou qui y sont réticentes peuvent explorer les différentes applications par elles-mêmes et prendre des mesures initiales pour renforcer leur résilience psychologique et leurs stratégies d'autorégulation et d'adaptation.

Dans le contexte de la pandémie COVID-19 :

La pandémie de COVID-19 a mis à rude épreuve les systèmes de santé à travers le Canada. Compte tenu des coûts actuels et des contraintes de temps, les applications de mHealth peuvent constituer un moyen possible pour les militaires et les PSPs d'apprendre des stratégies d'adaptation positives tout en renforçant leur résilience psychologique.

Citation

Voth, M., Chisholm, S., Sollid, H., Jones, C., Smith-Macdonald, L., & Brémault-Phillips, S. (2022). Efficacité, efficacité et qualité des applications de santé mobile de renforcement de la résilience pour les anciens combattants et le personnel de la sécurité publique: analyse documentaire et évaluation des applications[1]. JMIR mHealth and uHealth, 10(1), e26453-e26453. <https://doi.org/10.2196/26453>

Connectez-vous avec nous :    

<https://cipher-iceisp.ca/fr/>

Applications de santé mobile pour les militaires et le personnel de sécurité publique (PSP).

Application	Description	Comment l'utiliser
CBT-i Coach	Développé par le Centre national du ministère américain pour le SSPT des anciens combattants. Il utilise les principes de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour cibler et améliorer l'insomnie.	Le CBT-i coach peut être utilisé seul, mais les bénéfices seront plus importants s'il est utilisé en collaboration avec un fournisseur de soins de santé. Le coach CBT-i permet d'acquérir des habitudes de sommeil optimales.
eQuoo	Développée pour renforcer la résilience psychologique, améliorer les compétences relationnelles et le bien-être mental.	L'application se présente comme un jeu et peut être utilisée par soi-même.
High Res	Développé par le ministère australien des anciens combattants. Utilise la TCC et des outils de gestion du stress en temps réel pour renforcer la résilience.	Peut être utilisée seule ou avec la participation de la famille si on le souhaite.
Mindarma	Utilise des exercices guidés de pleine conscience, des méditations et des techniques de relaxation.	Vous pouvez l'utiliser seul. En cas d'inconfort psychologique, arrêtez immédiatement.
Mindfulness Coach	Développé par le Centre national de l'USVA pour le SSPT. Offre une introduction progressive à la pleine conscience, à la fixation d'objectifs et à d'autres ressources psychoéducatives.	L'application peut être utilisée seule. L'application propose des ressources de crise et d'autres formes de soutien si tu en ressens le besoin.
PE Coach (2)	Développée par le Centre national de l'USVA pour le SSPT. L'application permet à un thérapeute de donner des devoirs, de suivre les progrès et d'enregistrer les séances avec les clients.	Elle ne doit être utilisée qu'avec un professionnel de la santé formé à la thérapie d'exposition prolongée.
PHIT for Duty	Développée pour cibler le SSPT, l'insomnie et la toxicomanie à l'aide de la pleine conscience et d'outils psychoéducatifs.	Vous pouvez utiliser cette application par vous-même. Il se peut qu'elle ne soit disponible que sur les systèmes d'exploitation Android et Google.
PTSD Coach	Développé par le Centre national pour le SSPT de l'USVA. Fournit des informations éducatives, des outils d'auto-évaluation, des techniques de relaxation, un discours positif sur soi et la gestion de la colère.	Il est préférable de l'utiliser avec un fournisseur de soins de santé, mais elle peut être utilisée seule.
R2MR	Développé pour les membres des Forces armées canadiennes, leurs familles et le grand public. Utilise l'éducation et la formation aux compétences mentales pour améliorer les résultats à court et à long terme.	Vous pouvez utiliser cette application par vous-même. Elle est disponible en anglais et en français.
Stay Quit Coach	Développée par l'USVA. Elle aide les vétérans souffrant de SSPT à arrêter définitivement de fumer.	Vous pouvez utiliser cette appli seul, mais elle est plus efficace lorsqu'elle est utilisée avec l'aide d'un fournisseur de soins de santé.
Virtual Hope Box	Fournit des outils simples pour aider à développer les capacités d'adaptation, de relaxation, de distraction et de pensée positive.	À utiliser en collaboration avec un travailleur de la santé.