

## Est-ce qu'Internet peut aider mes patients ?

Robert Aubin, bibliothécaire professionnel

LE SITE INTERNET LE PLUS connu, c'est le site *J'Arrête* (<http://jarrete.ca/fr>) de la campagne contre le tabagisme qui s'intensifie au début de chaque année. Pour aider les internautes à se libérer du tabac, ce site ne se contente pas de publier plusieurs fiches d'information. Il donne aussi de nombreux trucs et outils. Par ailleurs, les participants sont invités à s'entraider dans un forum de discussion. Les fumeurs peuvent clavarder avec un agent ou envoyer un courriel. Un volet *Concours et récompenses* contribue à la motivation.

D'autres dépendances ont aussi fait l'objet d'interventions par Internet. Le site anglais *Down Your Drink* ([www.downyourdrink.org.uk](http://www.downyourdrink.org.uk)) a aidé, par exemple, des milliers de personnes à maîtriser leur alcoolisme.

Les problèmes de santé mentale se prêtent également bien à une intervention par Internet. Pour les jeunes, le site ontarien *Mind Your Mind* ([www.mindyourmind.ca](http://www.mindyourmind.ca)), conçu par des jeunes eux-mêmes, offre de l'information, des ressources et des outils pour gérer le stress, les crises et les maladies mentales.

D'autres interventions sur le Web sont des programmes en bonne et due forme avec envoi régulier de courriels et rétroaction professionnelle à la réception des exercices. Dans d'autres cas, il s'agit d'un suivi et d'un soutien prolongeant une intervention plus traditionnelle, à l'hôpital ou en cabinet.

Cette cyberpsychologie s'est avérée efficace dans des cas de stress, d'insomnie, de stress post-traumatique, de phobie sociale, de phobie des animaux, etc. Mais les expériences de ce genre sont rares au Québec. ☎

### Sites dignes d'intérêt sur la pédopsychiatrie

#### Pour les professionnels

##### Practice Parameters

[www.aacap.org/page.www?section=Practice+Parameters&name=Practice+Parameters](http://www.aacap.org/page.www?section=Practice+Parameters&name=Practice+Parameters)

L'American Academy of Child and Adolescent Psychiatry a publié plus de 25 paramètres de pratique dans sa revue. Ils concernent l'hyperactivité, le suicide, la toxicomanie, l'énurésie et l'évaluation des jeunes enfants, des adolescents et des familles.

##### Methylphenidate, atomoxetine and dexamfetamine for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents

[www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/TA098guidance.pdf](http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/TA098guidance.pdf)

Le National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) de Grande-Bretagne conclut qu'il faut tenir compte de nombreux facteurs dans le choix d'un traitement contre l'hyperactivité. Ce dernier devrait être entrepris par un professionnel de la santé ayant de l'expérience avec les enfants souffrant d'hyperactivité. Le suivi du traitement médicamenteux peut être confié à un omnipraticien.

##### Les troubles de l'alimentation chez les adolescents : les principes de diagnostic et de traitement

[www.cps.ca/francais/enonces/AM/am96-04.htm](http://www.cps.ca/francais/enonces/AM/am96-04.htm)

La Société canadienne de pédiatrie évalue que les troubles de l'alimentation sont des maladies complexes qui touchent de plus en plus d'adolescents. Elle considère que les caractéristiques propres aux adolescents nécessitent une approche différente de celle des adultes en ce qui concerne le diagnostic et la prise en charge.

##### Guidelines for adolescent depression in primary care

[www.glad-pc.org](http://www.glad-pc.org)

Le manque de pédopsychiatres fait en sorte que de plus en plus de jeunes se présentent chez les omnipraticiens pour des symptômes de dépression. Les guides de pratique destinés aux psychiatres ne peuvent être transposés tels quels. Il faut les adapter à la pratique de première ligne.

#### Pour les patients et leurs parents

##### Pédopsychiatrie

[www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/pedopsychiatrie-\(generalites\)-3544.html](http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/pedopsychiatrie-(generalites)-3544.html)

L'encyclopédie Vulgaris médical donne d'abord des généralités sur la pédopsychiatrie, puis propose des liens vers des sujets spécifiques.

##### Fédération québécoise de l'autisme et des autres troubles envahissants du développement

[www.autisme.qc.ca](http://www.autisme.qc.ca)

Site utile pour comprendre les troubles envahissants du développement et pour connaître les ressources québécoises (organismes, nouvelles, sites Web).