

## La thérapie par Internet, est-ce possible ?

Robert Aubin, bibliothécaire professionnel

**T**APEZ *thérapie en ligne* ou *online therapy* dans n'importe quel moteur de recherche : vous trouverez des centaines de personnes de tout acabit qui sont prêtes à soigner votre mal-être. C'est le moyen idéal, disent-elles, pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer (en raison d'un handicap ou d'une phobie sociale) ou qui vivent dans des régions, voire des pays éloignés.

Les entretiens peuvent avoir lieu à l'aide d'une variété de moyens techniques :

- micro et webcam (par exemple, par Skype) ;
- clavardage (*chat*) en direct ;
- échange de courriels ;
- même le bon vieux téléphone.

Mais est-ce recommandé ? Les psychothérapeutes en discutent encore, car c'est loin d'être évident ! Dans un article phare, le psychologue A. Rochlen ([http://in3.uoc.edu/opencms/export/sites/in3/webs/grups\\_de\\_recerca/psinet/\\_resources/documents/Rochlen.pdf](http://in3.uoc.edu/opencms/export/sites/in3/webs/grups_de_recerca/psinet/_resources/documents/Rochlen.pdf)) fait ressortir les pour et les contre.

Parmi les avantages, il cite l'intimité qui est facilitée, l'absence de stigmatisation et la possibilité pour le thérapeute de suggérer des sites d'information ou un test en ligne. En mode courriel, on peut relire les entretiens à loisir. Par ailleurs, certains sont stimulés par le fait d'écrire ce qu'ils vivent.

Les inconvénients découlent surtout de l'absence de signes non verbaux. Il y a aussi un risque d'incompréhension parce que les messages ne peuvent pas être clarifiés immédiatement et que l'ajustement entre personnes de cultures différentes peut être incertain.

La thérapie en ligne prolonge bien une relation thérapeutique qui a commencé en personne. Par contre, Rochlen estime que ce mode de thérapie est, en général, moins bien adapté aux situations de crise, aux personnes atteintes d'un problème médical difficile ou d'un trouble

de la personnalité limite.

La confidentialité peut être garantie en échangeant les courriels par des canaux sécurisés, comme le portail santé [monmedecin.ca](http://monmedecin.ca) de l'Association médicale canadienne ([www.cma.ca/index.php?ci\\_id=88653&la\\_id=2](http://www.cma.ca/index.php?ci_id=88653&la_id=2)).

Le psy français Yann Leroux a écrit sur son blogue des conseils pour les clients qui seraient tentés par l'expérience ([www.psyetgeek.com/a-propos-des-therapies-en-ligne](http://www.psyetgeek.com/a-propos-des-therapies-en-ligne)).

### Sites dignes d'intérêt

#### Pour les professionnels de la santé

• **Borderline personality disorder in primary care**

<http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/full/162/1/53>

Même si un bon nombre de patients qui consultent un omnipraticien souffrent d'un trouble de la personnalité limite, leur maladie passe souvent inaperçue, ce qui nuit forcément à la relation thérapeutique.

• **Borderline personality disorder**

<http://ecmaj.ca/cgi/content/full/172/12/1579>

Les données scientifiques semblent pencher vers l'utilisation à la fois des médicaments et de la psychothérapie. Le défi pour le clinicien est de maîtriser la tendance au suicide qui est toujours possible.

• **Guides et documents complémentaires créés par le National Institute for Health and Clinical Excellence de Grande-Bretagne**

• **Borderline personality disorder: treatment and management**

<http://guidance.nice.org.uk/CG78>

• **Antisocial personality disorder: treatment, management and prevention**

<http://guidance.nice.org.uk/CG77>

#### Pour les patients

• **Êtes-vous « borderline » ?**

[www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag\\_2003/mag0912/ps\\_6982\\_personnalites\\_borderline.htm](http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2003/mag0912/ps_6982_personnalites_borderline.htm)

Le site explique clairement la « difficulté à gérer les émotions » qui est associée au trouble de la personnalité limite et fournit un lien vers l'Association d'Aide aux Personnes avec un « État Limite » de France ([www.aapel.org](http://www.aapel.org)).

• **Trouble de la personnalité limite : causes, symptômes et traitements**

[www.douglas.qc.ca/info/trouble-personnalite-limite](http://www.douglas.qc.ca/info/trouble-personnalite-limite)

L'institut Douglas de Montréal donne sur son site d'intéressantes informations sur la santé mentale en français et en anglais.