

Essai initial d'une thérapie de couple en ligne dirigée applicable aux cas de trouble de stress post-traumatique (TSPT) et à l'amélioration des relations : COUPLE HOPES

La recherche qui tente de mieux comprendre les complexités de la vie militaire a mené à une augmentation du recours à des approches biopsychosociales concernant le bien-être des militaires en service actif, des vétérans et vétéranes et de leurs proches. L'approche biopsychosociale considère la personne dans son ensemble – sa situation socioéconomique et son état de santé, son niveau de fonctionnement et de satisfaction dans la vie et ses interactions avec les autres – pour orienter les programmes de soins sociaux et de soins de santé.

BAILLEUR DE FONDS : LA FONDATION LES FLEURONS GLORIEUX



Chercheure principale

Candice M. Monson, PhD

Toronto Metropolitan University

Candice M. Monson, PhD, est professeure de psychologie à la Toronto Metropolitan University, à Toronto, en Ontario. Elle est une des plus grandes expertes du stress traumatique et du recours à des thérapies individuelles et de couple pour traiter le TSPT.

Candice M. Monson a de façon plus générale à son actif plus de 150 publications à comité de lecture, sept livres et 40 chapitres de livre sur l'élaboration, l'évaluation et la diffusion de traitements du TSPT.

Sommaire et impacts du projet

Les militaires, vétérans et vétéranes et premières et premiers intervenants (MVPI) sont touchés de manière disproportionnée par le trouble de stress post-traumatique (TSPT) et ils ont des symptômes de TSPT particulièrement importants et des occurrences plus nombreuses de problèmes de santé mentale concomitants – en particulier la dépression, l'anxiété, les problèmes de consommation d'alcool et de substances, la déficience psychosociale, la colère et la culpabilité.

Le TSPT peut être débilisant et courant et il est associé à une détresse du partenaire intime et à des difficultés relationnelles importantes. Il existe dans le cas des militaires, des vétérans et vétéranes et des premières et premiers intervenants des liens particulièrement forts entre le TSPT et les difficultés relationnelles intimes.

Couple HOPES (*Helping Overcome PTSD and Enhance Satisfaction*) est une thérapie de couple en ligne dirigée, adaptée de la thérapie cognitivo-comportementale des conjoints et des conjointes, applicable aux cas de trouble de stress post-traumatique (TSPT). Elle a été créée par Candice Monson et son équipe afin de surmonter un ensemble d'obstacles (vie dans les régions rurales et éloignées, accès à la thérapie cognitivo-comportementale, traitements limités pour les couples) à l'accès à des traitements du TSPT, et des difficultés relationnelles intimes qui y sont associées, fondés sur les données probantes.

Ce projet, financé par l'entremise du fonds de recherche de la Fondation Les Fleurons glorieux et de l'ICRSMV, était un essai clinique randomisé (ECR) de Couple HOPES concernant des couples dans lesquels un des partenaires était un militaire,

un vétéran ou une vétérane ou un premier intervenant ou un première intervenante et avait, d'après une autoévaluation, un trouble de stress post-traumatique probable (TSPT + partenaire).

L'étude a contribué à des améliorations du fonctionnement de la relation entre les participants, au rétablissement à la suite d'un traumatisme et à la réduction des symptômes de TSPT pour les militaires, les vétérans et vétéranes et leurs partenaires.

Le projet a contribué ainsi au moyen de la thérapie de Couple HOPES et de webinaires en ligne gratuits sur le TSPT, qui donnent aux militaires, aux vétérans et vétéranes et à leurs partenaires partout au Canada une information générale sur les moyens à prendre pour reconnaître les symptômes de TSPT. De plus, la thérapie et les webinaires ont permis aux militaires, aux vétérans et vétéranes et à leurs partenaires d'acquérir les connaissances et les nouvelles compétences nécessaires pour reconnaître et réduire les symptômes de TSPT, désamorcer les conflits interpersonnels, réduire la détresse et améliorer la communication interpersonnelle. L'ensemble du projet était très accessible, car les utilisateurs avaient seulement besoin d'un téléphone intelligent et d'une connexion Internet pour avoir accès à la thérapie et aux webinaires. Cette accessibilité a permis à Couple HOPES de rejoindre un grand nombre de militaires et de vétérans et vétéranes et leurs partenaires partout au Canada, en particulier dans les régions rurales et éloignées, où le soutien professionnel en matière de santé mentale est rare.

Les résultats principaux présentant un intérêt ont été la réduction des symptômes de TSPT et l'amélioration de la satisfaction associée à la relation. Cette étude suggère que Couple HOPES peut être un moyen acceptable, pratique et efficace de réduire les symptômes de TSPT et d'améliorer la satisfaction associée à la relation chez les MVPI et leurs partenaires.

Ces conclusions montrent que le programme Couple HOPES pourrait être très avantageux non seulement pour les MVPI qui ont un TSPT probable mais aussi pour ce qui est d'améliorer les relations avec leurs partenaires romantiques.

Baillleur de fonds



CANADA'S FOUNDATION FOR
THE MILITARY COMMUNITY

La Fondation Les Fleurons glorieux est un organisme de bienfaisance national qui a pour but d'offrir aux militaires, aux vétérans et vétéranes du Canada et à leurs proches un soutien et des ressources essentiels. La Fondation croit au soutien de la recherche, à l'établissement de programmes fondés sur les données probantes et à l'amélioration de l'accès à des programmes et à des traitements destinés à promouvoir la santé et le bien-être du personnel militaire, des vétérans et vétéranes et de leurs proches.

Couple HOPES

Couple HOPES est un programme d'autothérapie en ligne qui s'adresse aux personnes aux prises avec des symptômes de trouble de stress post-traumatique, ou TSPT, et à leurs partenaires intimes. Il fonctionne comme suit. Nous avons créé pour vous et votre partenaire sept modules fondés sur la science qui consiste à soulager le TSPT et à aider les relations. Chaque module renferme des vidéos de formation et des exercices qui ont à la fois pour buts de vous enseigner des compétences nouvelles pour surmonter le TSPT et d'améliorer en même temps votre relation. On vous assignera un mentor, qui communiquera avec vous par l'entremise de la plateforme Couple HOPES pour vous aider à tirer le maximum du programme et s'assurera que vous comprenez vos nouvelles compétences et que vous les utilisez.

Avez-vous des questions sur Couple HOPES? communiquez avec nous par courriel ou en visitant le site Web ci dessous pour plus d'information ou pour vous inscrire à une évaluation de votre admissibilité!

Site Web : www.couplehopes.com

Courriel : couplehopes@ryerson.ca



CIMVHR
Canadian Institute for Military
and Veteran Health Research

ICRSMV
L'Institut canadien de recherche sur
la santé des militaires et des vétérans

L'ICRSMV est un organisme novateur qui mobilise des ressources de recherche universitaires existantes, facilite l'élaboration de nouveaux projets de recherche et d'une capacité de recherche et contribue à une application efficace des connaissances. L'ICRSMV a un réseau de chercheurs et chercheuses universitaires dans tout le Canada et il sert de plateforme pour 46 universités canadiennes et 13 entités affiliées mondiales qui s'emploient ensemble à satisfaire les besoins de recherche sur la santé des militaires, des vétérans et vétéranes canadiens et de leurs proches.

