

***Applicabilité en médecine générale des techniques de respiration
via des applications sur le smartphone ou des vidéos dans le
traitement de l'anxiété chez les adolescents et les jeunes adultes***

Étude qualitative par entretiens semi-dirigés

Table des matières

- I. Introduction
- II. Méthodologie
- III. Résultats
- IV. Discussion
- V. Conclusion

I. Introduction

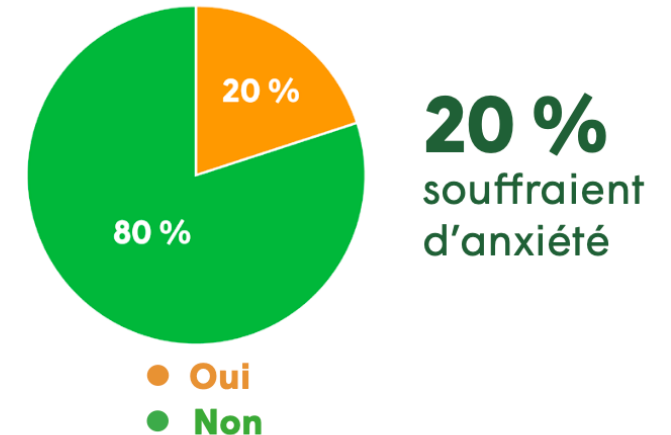
- **Anxiété**

Etat caractérisé par une appréhension, une tension ou une nervosité inquiétante à propos d'événements futurs, associé à des sentiments d'insécurité et d'impuissance (OMS).

Pathologie courante

- **Traitement de l'anxiété (2)**

Médicamenteux/Non médicamenteux (3)



Enquête BELHEALTH Sciensano
Bulletin Mars 2024 (1)

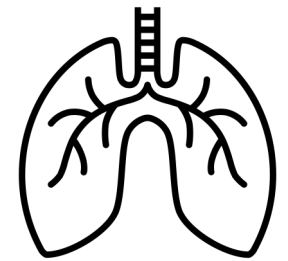
• Les techniques respiratoires (4)

➔ Effets directs sur le système nerveux parasympathique

Exemples :

- Respiration diaphragmatique : diminution des muscles thoraciques
- Respiration consciente ou rythmée : régulation de la dysfonction de la respiration via une inspiration et une expiration chronométrée
- Biofeedback sur la variabilité de la fréquence cardiaque – cohérence cardiaque :

Rythme respiratoire régulier -> VFC élevée -> stimulation du nerf vague -> SNPS



- Les applications et les vidéos



15:02



À propos

DÉBUTER

INSPIRATION : 3 SEC
EXPIRATION : 5 SEC

ÉQUIL

COHÉRENCI
INSPIRATI
EXPIRATI



DURÉE

3 mn 4 mn 5 mn 6 mn 7 mn

Commencer la séance



5

II. Méthodologie

Explication du TFE
Présentation des
outils disponibles

Environ 30 minutes

Période de test de l'outil

De 8 à 10 semaines

Entretien individuel :
recueil des expériences

Environ 30 à 40 minutes

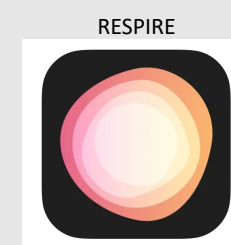
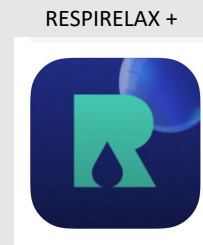


- Critère d'inclusion : être médecin généraliste ou assistant en formation de médecine générale
- Outils à tester : applications ou vidéos au choix
Sur les adolescents (13-18) et jeunes adultes (19-24)
- Formation du 12/12/2023 au 02/01/2024
- Entretien du 14/02/2024 au 14/03/2024
Durée de 25 à 35 minutes
Guide d'entretien
- Analyse thématique
Familiarisation -> Thématisation -> Synthèse

Stress ? Nervosité ? Anxiété => RESPIRER

Exemples de support pour faciliter les techniques de respiration

- Applications



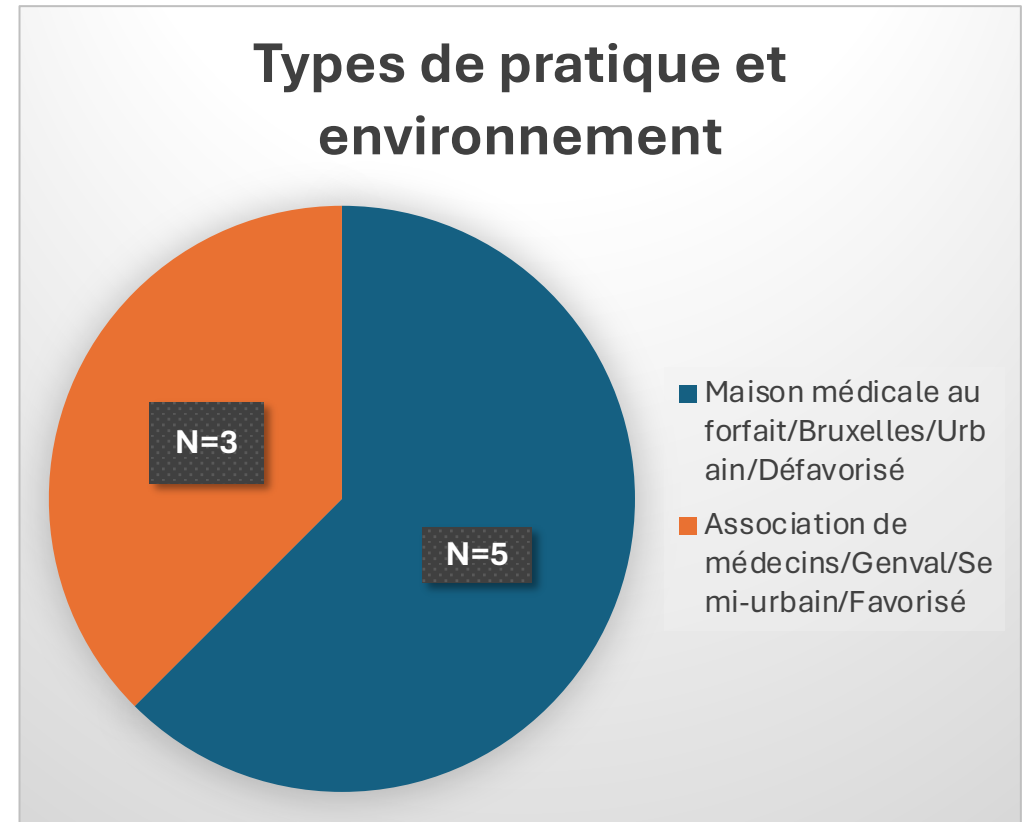
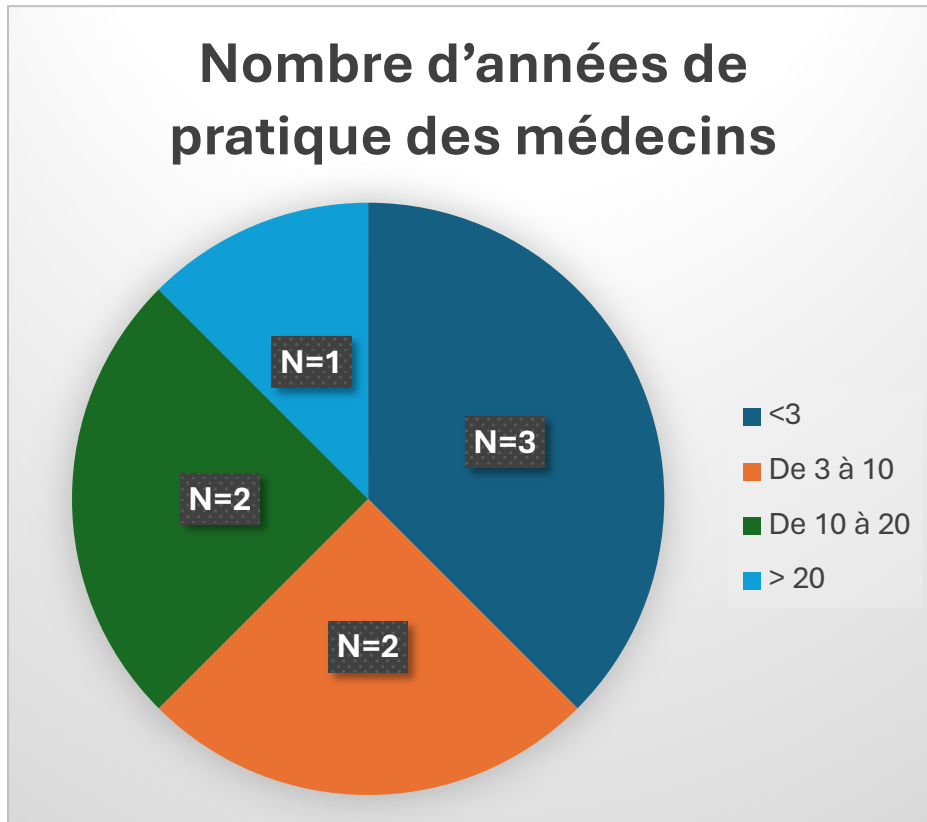
- Vidéos

<https://www.youtube.com/watch?v=r2wCA9SN4i4>

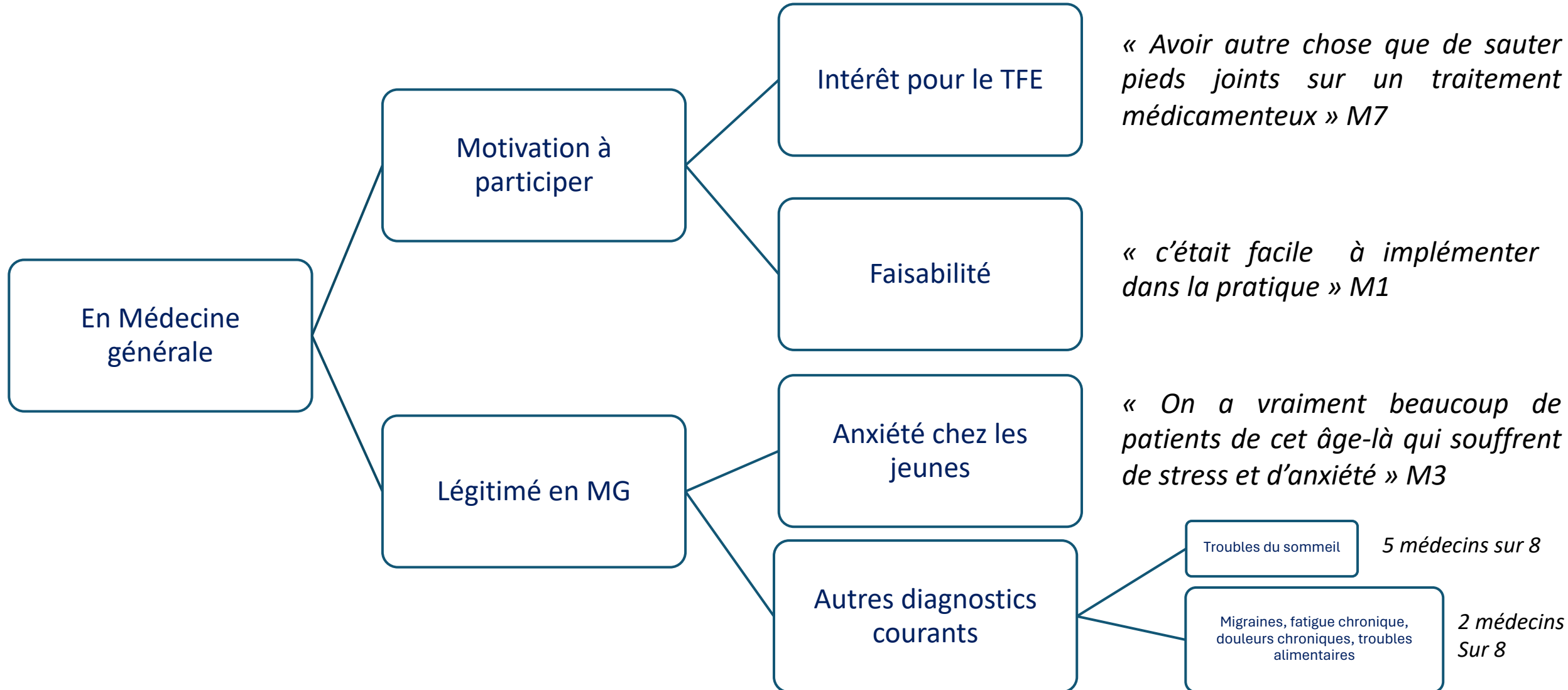
https://www.youtube.com/watch?v=_mn04Wc-X3o

III. Résultats

Recrutement des différents médecins



III. Résultats



Apports de l'outil

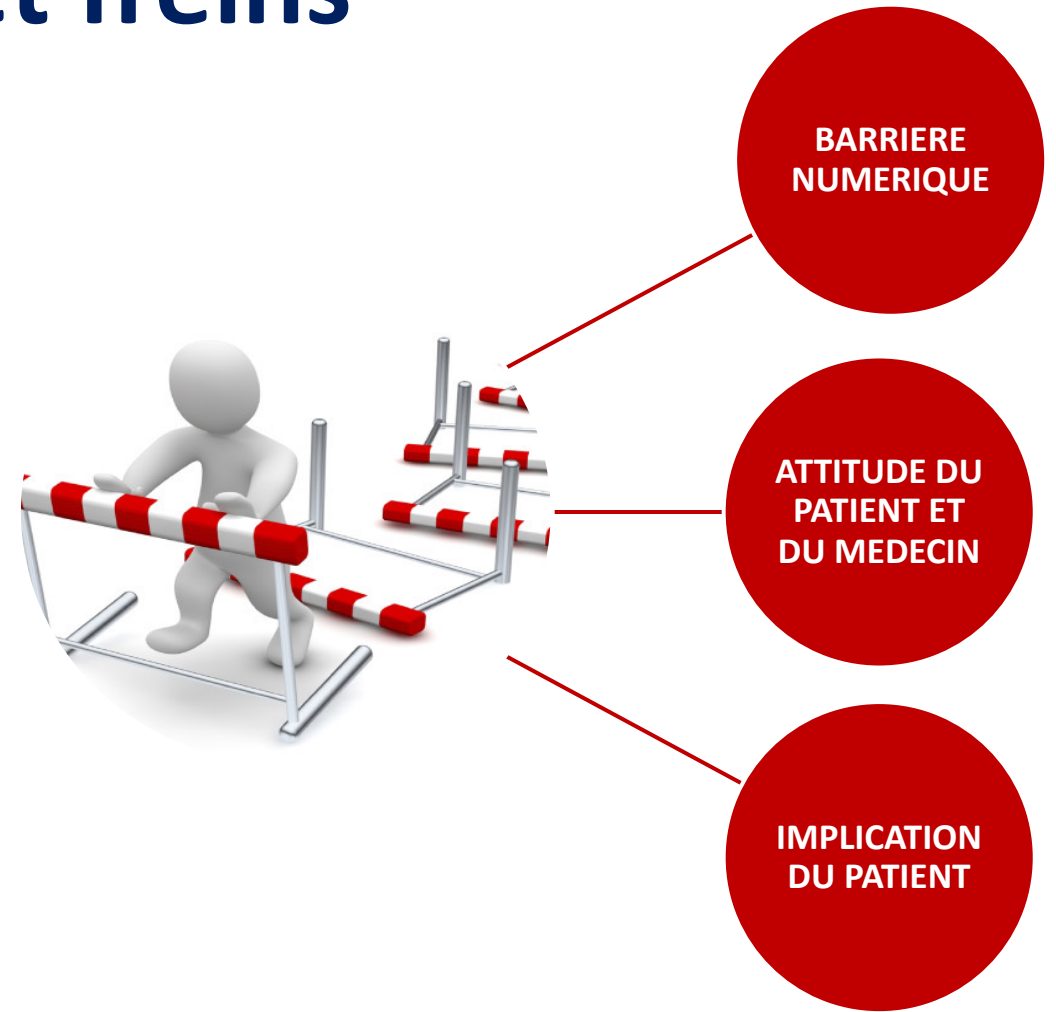
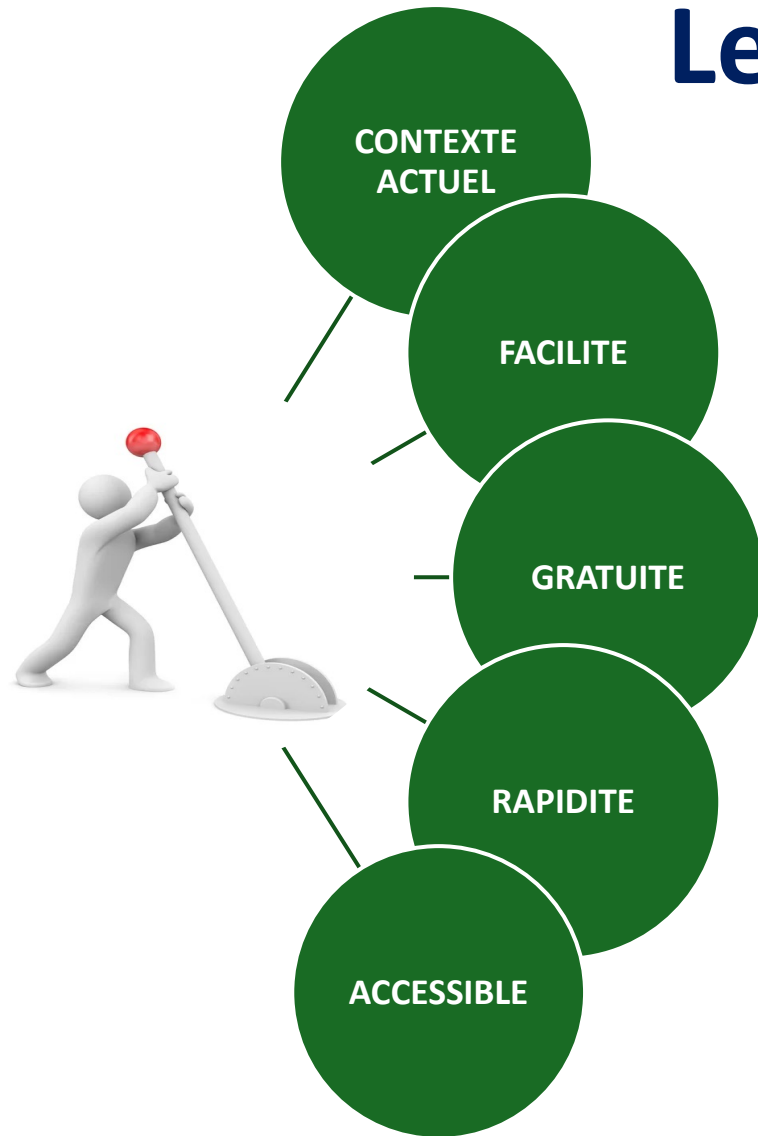
Apport pour le médecin

- Satisfaction
- Solution
- Ouverture vers la santé mentale

Apport pour le patient

- Support
- Autonomie
- Repartir avec une solution

Leviers et freins



Du côté des patients

Efficacité

« il faut dire que ça marche super bien. Cinq minutes d'exercices le matin et je me sens plus relaxé pendant les premières heures de la journée » Rapporté par le M7

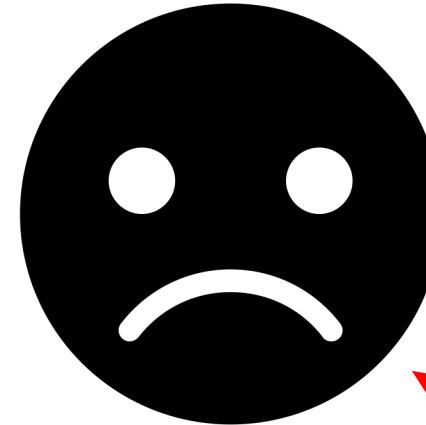


Praticabilité

« Respirelax super facile à utiliser, cool parce qu'on peut choisir de mettre du son »
« J'ai aimé aussi le fait qu'on puisse choisir la durée de l'exercice en fonction du besoin » Rapporté par le M7

Concentration

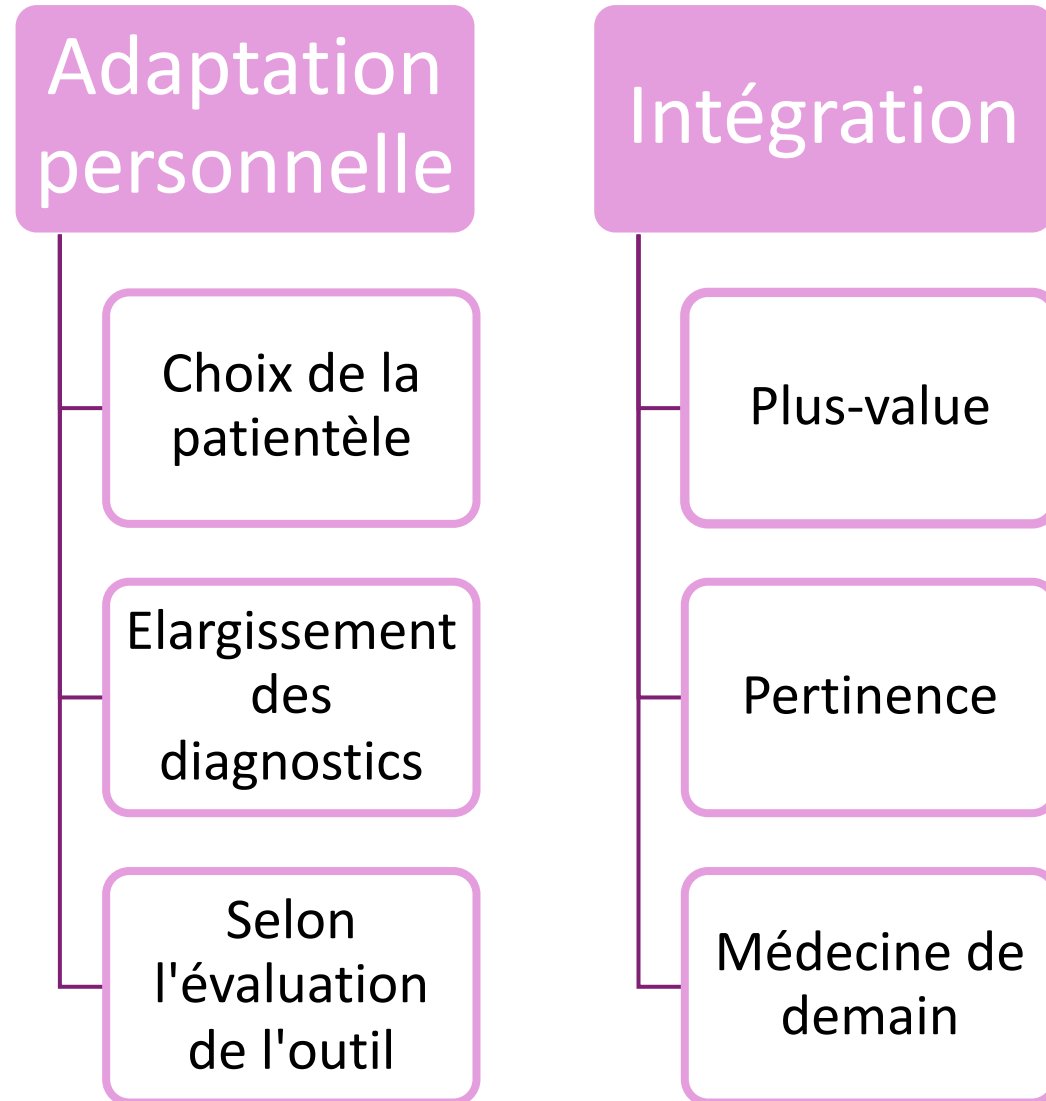
« trop difficile pour lui de se mettre dedans tout seul car il doit beaucoup se concentrer, se taire par exemple, il sait pas se taire, plus appliquer ce qui est demandé, plus le lâcher prise » Rapporté par le M7



« ça lui rappelait son accouchement de faire des exercices sur la respiration »
Rapporté par le M3

Ressenti sur la respiration

Pour la pratique future



IV. Discussion

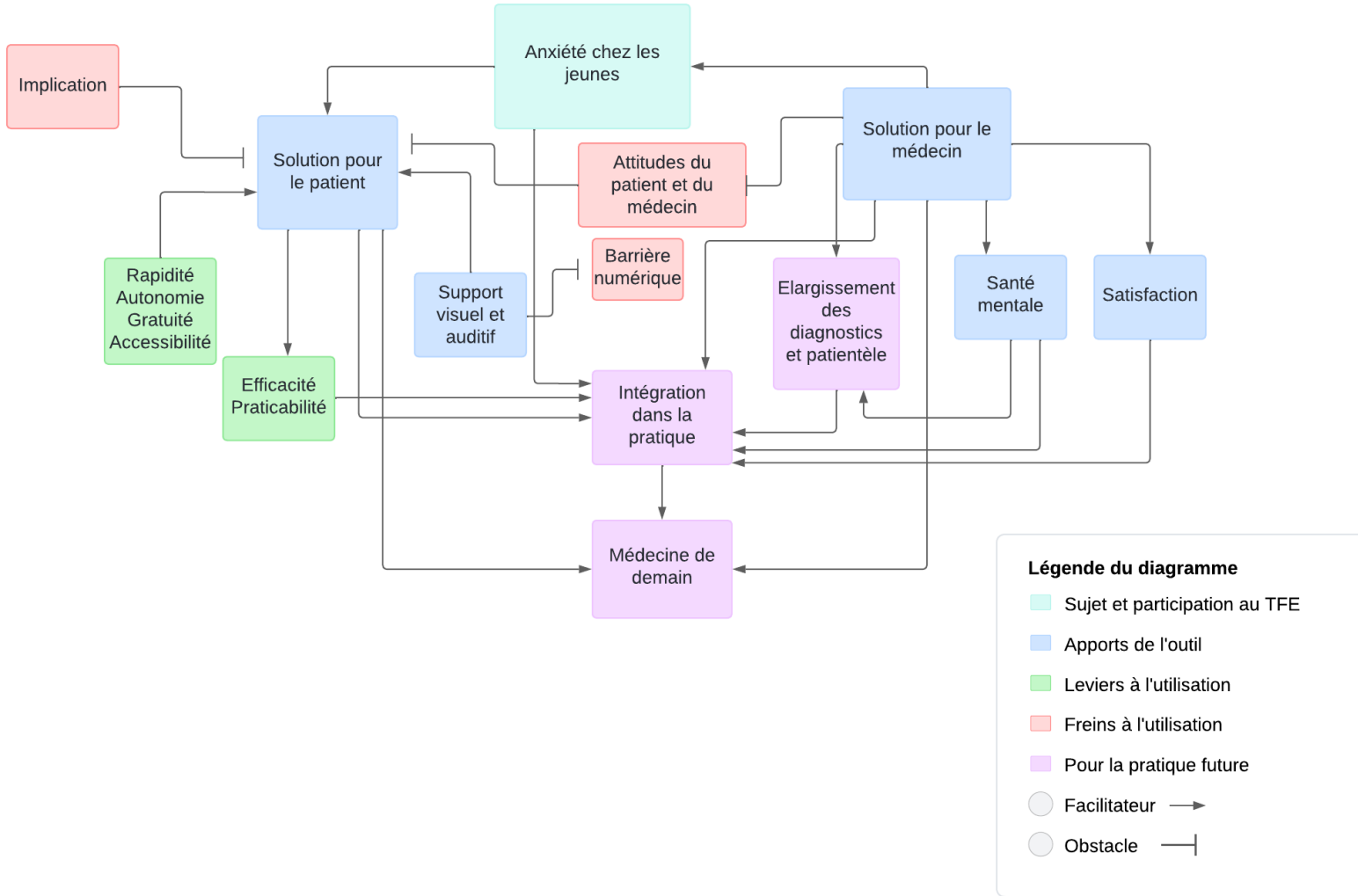


Figure 3 - Diagramme des liens entre les différents résultats

Limites de l'étude

Composition de l'étude

- Biais de recrutement : composition exclusivement féminine
- Biais d'intérêt sur le sujet/sur les solutions non médicamenteuses
- Biais de désirabilité

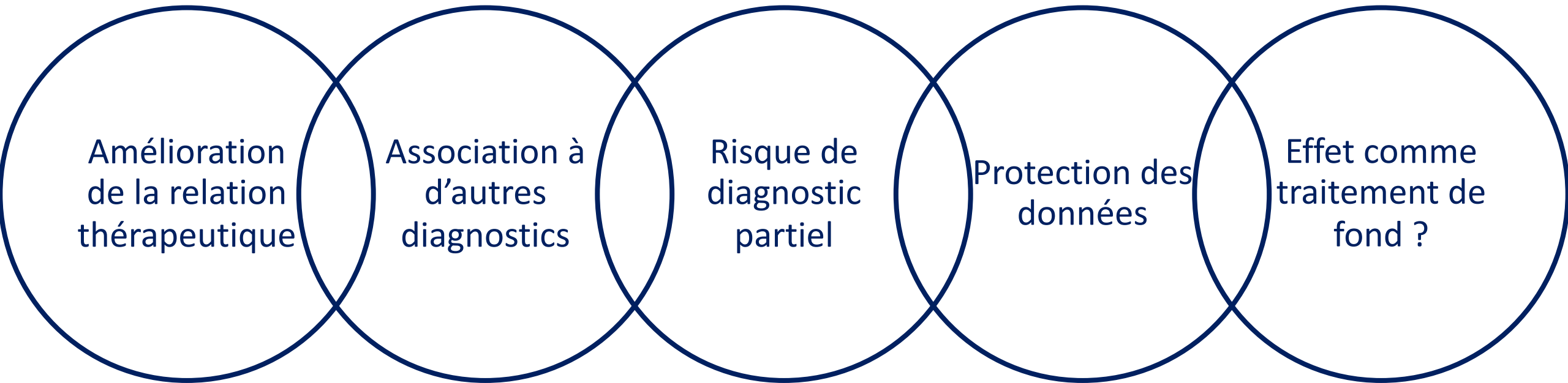
Etude courte

- Durée limitée à 10 semaines
- Contrainte temporelle ayant restreint le recueil des données longitudinales et l'évaluation de l'utilisation de l'outil
- Biais de la formation
- Biais de choix des outils utilisés

Analyse

- Biais de subjectivité car auto-évaluations des participants, pas de triangulation
- Biais d'interprétation : ressentis rapportés par les médecins
- Biais de sélection des patients
- Biais de limitation des données analysées

Pistes de réflexions



Dans l'actualité

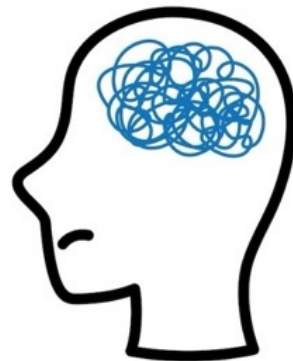
Conseil Supérieur de la Santé AVIS DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 9745 – 23 avril 2024
Interventions et applications numériques de santé mentale (5)

12 recommandations

- 1. Veillez à ce que les interventions et les applications numériques ne soient pas mises en œuvre de manière isolée.**
2. Assurez-vous que les professionnels des SSM peuvent compter sur des compétences numériques suffisantes.
3. Permettez le financement structurel d'interventions et d'applications numériques rentables.
- 4. Souligner l'importance de commencer le développement d'interventions numériques et d'applications en pensant aux patients.**
- 5. Créez un réseau pour positionner les interventions et les applications numériques dans le cadre des soins intégrés.**
6. Assurez un financement adéquat de la recherche pour préserver la qualité.
7. Facilitez l'interopérabilité et la connectivité.
8. Soutenez les développeurs d'interventions et d'applications numériques.
- 9. Les interventions et les applications numériques doivent être axées avant tout sur leur caractère mobile.**
10. Concentrez-vous, en outre, sur les mécanismes de fonctionnement.
11. Facilitez l'extension de l'expertise au niveau national.
12. Formulez des attentes minimales pour les professionnels des SSM

GUIDE D'UTILISATION - 1

Stressé(e) ?
Anxieux(se) ?
Nerveux(se) ?



**SAVEZ-VOUS QUE
RESPIRER
PEUT VOUS AIDER ?**



Reconnaître les symptômes du stress/ de l'anxiété

- Nausées, vomissements, diarrhée
- Difficultés à respirer, étouffement
- Vertiges
- Évanouissements, sueurs, bouffées de chaleur et de froid
- Palpitations, augmentation de la fréquence cardiaque
- Tension musculaire, douleur ou oppression thoracique

Comment ça marche ?

Cerveau : stress/pensées/émotions



Réponse du corps : symptômes
(Exemple : palpitations)

RESPIRATION



Réponse du corps : pas de symptôme

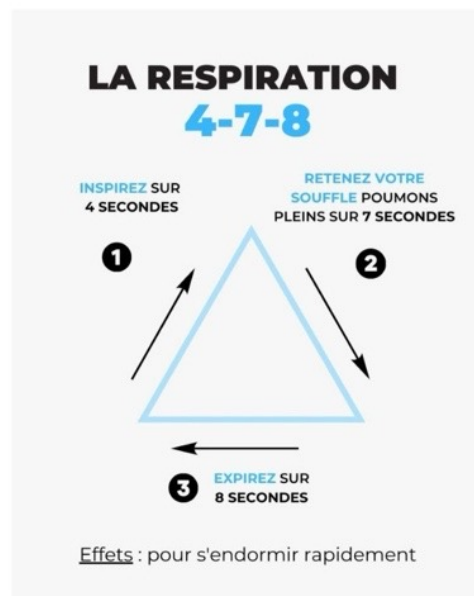
Cerveau : pas de stress

GUIDE D'UTILISATION - 2

COMMENT RESPIRER?

Différents exemples de respirations possibles

- Respiration en 4-7-8



- Cohérence cardiaque

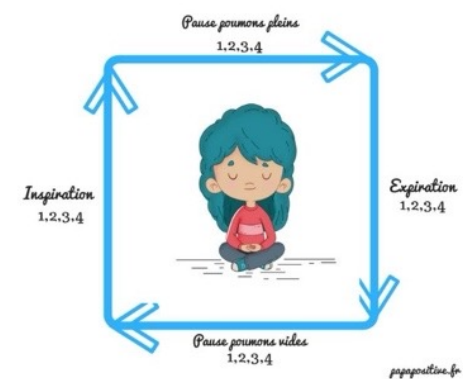
TECHNIQUE DE COHÉRENCE CARDIAQUE

Un exercice de respiration qui aide à gérer son stress.

- 3** fois par jour
Matin
Midi
Soir
- 6** respirations par minute
Inspiration - 5 secondes
Expiration - 5 secondes
- 5** minutes

Source : Cohérence cardiaque 365 - guide de cohérence cardiaque jour après jour (CHAREL, 2022)

- Respiration en carré



- Respiration abdominale

Inspiration
Ventre Gonflé

Expiration
Dégonflé



GUIDE D'UTILISATION - 3

OUTILS MIS A MA DISPOSITION



- Applications sur le smartphone

Quelques exemples d'applications

-Respiration

Respirelax, Respira, Respire

-Méditation

Calm, Petit BamBou, Insight Timer,
HeadSpace, MeditBe*



Exemple - Application Respirelax+



- Vidéos

Exemples :

“Cohérence cardiaque”

“Méditation guidée”

“Respiration en carré”

*Certaines mutuelles remboursent les applications
si elles sont payantes : renseignez-vous !

Parlez-en à votre médecin

V. Conclusion



Bibliographie

(1)/(3) Drieskens. (s. d.). **Bulletin n°4 - BELHEALTH - FR.** sciensano.be

(2)/(9) Conseil Supérieur de la Santé. (2013, décembre). **Anxiété : prise en charge du patient et usage optimal du système de soins et des orientations thérapeutiques** (Rapport n° CSS 8898).

(3)/ (6) Wehry, A. M., Beesdo-Baum, K., Hennelly, M. M., Connolly, S. D., & Strawn, J. R. (2015). **Assessment and treatment of anxiety disorders in children and adolescents.** Current psychiatry reports, 17(7), 52.

(4)/(15) Leyro, T. M., Versella, M. V., Yang, M. J., Brinkman, H. R., Hoyt, D. L., & Lehrer, P. (2021). **Respiratory therapy for the treatment of anxiety: Meta-analytic review and regression.** Clinical psychology review, 84, 101980.

(5)/(30) Avis 9475 - **Applications numériques de santé mentale** (2024, 23 avril) SPF Santé Publique

**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**