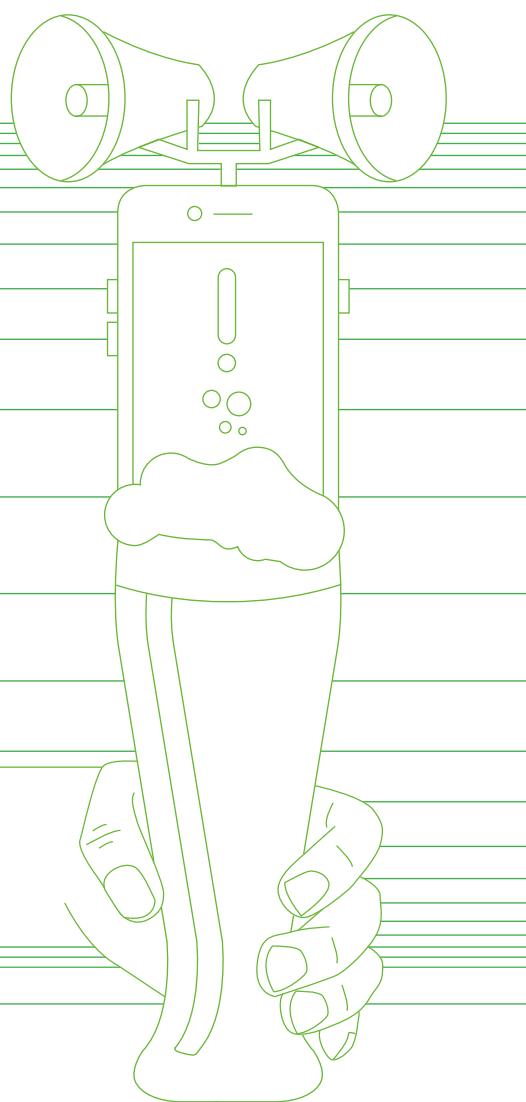


Détox numérique

Guérir les dépendances à l'aide d'outils numériques

Texte de **Stefan Lotter**



Selon des estimations officielles, la Suisse comptait en 2016 250 000 personnes alcooliques, ayant engendré en 2010 un coût de 4,3 milliards de francs pour le système de santé.¹ L'alcool est ainsi la drogue la plus répandue et qui fait l'objet du plus grand nombre de consultations médicales. En général, les médecins ne disposent que de très peu de temps pour un suivi personnalisé et établissent un tableau clinique et le traitement correspondant après un bref interrogatoire sur les symptômes. On assiste actuellement à une multiplication des applications basées sur la technologie pour le traitement d'addictions, permettant d'interagir plus étroitement et plus durablement avec le patient. L'enregistrement électronique des données médicales fournit aujourd'hui un volume de données de plus en plus important pour les approches prédictives. Avec des chatbots, le médecin pourrait, dans certains cas d'urgence, changer de statut ne passant d'interlocuteur unique à celui de spécialiste. Ces évolutions vers un contrôle permanent de l'état de santé peuvent, pour certaines maladies, permettre un suivi plus précis. Reste à savoir, notamment pour les traitements des dépendances, à quels moments de la thérapie elles peuvent apporter une véritable plus-value pour les patients, les médecins et les assureurs. Il faudra également débattre sur l'effet des nouvelles technologies sur la perception des addictions dans la société.

Le postulat de départ est clair: les addictions diffèrent selon les individus. Et chaque individu réagit différemment aux sollicitations des thérapeutes. Le progrès technologique offre ici de nouvelles opportunités: les applis peuvent détecter des tendances de santé à partir de données vitales collectées et d'enregistrements personnels, comparer des

«Aujourd’hui, nous pouvons traiter des personnes qui nous étaient totalement inaccessibles il y a très peu de temps».²

(Dror Ben-Zeev, expert des technologies mobiles de la santé au Dartmouth College à Lebanon (États-Unis))

modèles, en déduire des algorithmes d’apprentissage profond et transmettre à l’utilisateur des contenus de thérapie personnalisés. Cela permet, en théorie, une approche personnalisée pour chaque patient, adaptée à ses besoins et totalement indépendante du lieu et de l’heure.

Des applis mobiles qui détectent les rechutes et servent d’interlocuteur thérapeutique

Aux États-Unis, la FDA (Food & Drug Administration) a officiellement autorisé en septembre 2017 l’application pour smartphone «The Reset» pour un usage médical: cette appli propose aux patients toxicomanes des unités de thérapie standard sur smartphone ou tablette et leur enseigne comment gérer leur addiction. À la fin de chaque unité, les patients doivent évaluer leur état émotionnel subjectif, comme la solitude ou la colère, sur une échelle allant de 1 à 10, ce qui leur permet de suivre l’évolution de leur maladie. Ces enregistrements sont accessibles pour le thérapeute, qui peut contacter directement le patient, à n’importe quelle heure du jour ou de la nuit.

Les premiers résultats concernant l’efficacité sont ambivalents. Une étude a permis d’observer des patients soumis à la procédure standard de traitement ambulatoire d’addictions ou utilisant également l’appli. Pour ces derniers, les chances d’être abstinent à la fin de la thérapie étaient multipliées par 1,62.³ Lors du suivi qui a eu lieu 6 mois après la fin du test, aucune différence significative n’a cependant été constatée. Le succès obtenu pendant le traitement n’est donc pas durable. Il ne permet pas de réduire les rechutes.

C’est là qu’intervient l’application d’une start-up de Chicago: l’appli «Trigger Health» analyse les données des utilisateurs pour en déduire la probabilité de rechute. Elle enregistre à cet effet les modèles d’interactions de l’utilisateur avec son smartphone: outre les heures d’utilisation du téléphone mobile, elle s’appuie par exemple sur le nombre de messages qu’il envoie ou reçoit via divers services ou sur les profils de déplacement. Tout écart à une certaine routine, comme l’envoi de messages à des heures inhabituelles du jour ou de la nuit, est interprété comme un signe de risque de rechute. Dans ce cas, la personne encadrant le patient est automatiquement informée et peut contacter la personne concernée. Le rapprochement continu des données de tous les utilisateurs permettrait aujourd’hui au système de prédire les rechutes avec une fiabilité de 92% et de s’améliorer au fil du temps.⁴ Cette application s’appuie sur des données très intrusives dans la sphère privée des utilisateurs. Les normes de sécurité contre les abus doivent être d’autant plus rigoureuses, tout comme les garanties pour les utilisateurs que les données significatives ne seront pas transmises à des tiers. C’est le seul moyen de gagner la confiance des utilisateurs, absolument indispensable pour le traitement des addictions. Il restera en outre à admettre que les systèmes automatiques constitués de réseaux de neurones artificiels peuvent se tromper et fournir des conclusions inexactes.⁵

Outre les avantages et les inconvénients des prédictions reposant sur des données et la possibilité de collecter ces données via des appareils mobiles, les médias numériques peuvent eux-mêmes poser problème. Les cas de dépendance aux réseaux sociaux se sont multipliés ces dernières années, notamment parmi les jeunes. Dans une étude publiée en septembre 2017, la caisse d’assurance maladie allemande DAK (Deutsche Angestellten Krankenkasse) évoque le chiffre de 100 000 jeunes présentant un comportement addictif dans leur utilisation des différents réseaux sociaux.⁶ Cela correspond à 2,6% des jeunes de 12 à 17 ans. Il faut

souligner que la dépendance concerne les applications numériques et non le smartphone, même si les réseaux sociaux sont souvent utilisés via des appareils mobiles.⁷ Les appareils permettent seulement l'utilisation permanente des applications. Outre un risque accru de dépressions⁸, la dépendance aux applications numériques a des répercussions négatives sur la vie sociale des personnes concernées. C'est là qu'intervient l'appli HypnoBeep de l'hypnothérapeute suisse Barbara Müller-Kütt, qui permet aux patients légèrement addicts à leur smartphone de revenir à une utilisation raisonnable de leur téléphone.⁹ Un avatar rappelle régulièrement aux utilisateurs d'éteindre leur smartphone et leur permet d'accumuler des points. Les amoureux des plantes peuvent par exemple également utiliser l'appli Forest. Quand l'utilisateur respecte les temps de repos, un arbre grandit sur l'écran de son smartphone. Il se dessèche quand l'utilisateur se sert de son smartphone pendant les heures de pause.

De l'utilité individuelle aux enjeux sociaux

L'un des avantages des applis par rapport aux médecins réside dans leur disponibilité théorique permanente et pour tous. La disponibilité crée la sécurité. Et la sécurité est utile au traitement. En tant qu'assistants thérapeutiques mobiles, les applications numériques possèdent également l'avantage de favoriser le retour ou le maintien des personnes dans des routines quotidiennes malgré leur maladie et ainsi d'éviter ou de raccourcir les traitements stationnaires, à condition que le milieu social soit stable. L'appli ne reste cependant qu'une aide et ne peut soutenir la personne concernée que si celle-ci est disposée à agir. Les applications disponibles actuellement offrent un potentiel intéressant au niveau personnel, mais leur efficacité dans la réalité sociale doit encore être prouvée. Si leur flexibilité et leur adaptabilité rapide aux nouvelles addictions ne font aucun doute, il persiste une insécurité certaine dans l'utilisation des données collectées. Il est impératif d'en garantir un usage prudent. Un risque d'isolement social apparaît également quand le téléphone mobile est utilisé en remplacement du thérapeute. La personne doit donc d'une part se faire aider et d'autre part accepter qu'être dépendant est une caractéristique fondamentalement humaine.

1: www.bag.admin.ch/bag/de/home/service/ressortforschung-evaluation/forschung-im-bag/forschung-sucht/monitoring-system-sucht.html p. 11

2: www.spektrum.de/magazin/mobile-therapie-was-taugen-apps-zur-psychischen-gesundheit/1437620

3: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24700332

4: triggrhealth.com/approach.html

5: www.republik.ch/2018/06/26/blick-in-die-blackbox?utm_medium=social&utm_source=fb-quali-journ&utm_campaign=computer-siegeszug&utm_content=teil-2

6: www.dak.de/dak/bundes-themen/studie-so-suechtig-machen-whatsapp-instagram-und-co--1968568.html

7: The Social Media Disorder Scale: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216302059

8: www.dak.de/dak/bundes-themen/studie-so-suechtig-machen-whatsapp-instagram-und-co--1968568.html

9: www.hypnobeeep.com/hypnobeeep-training-gegen-handysucht