

# Rapport de recherche

PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

## Les interventions en ligne et sur application mobile : synthèse des connaissances

### Chercheur principal

Stéphane Bouchard, Université du Québec en Outaouais

### Cochercheure

Isabelle Giroux, Université Laval

### Collaborateurs

Serge Sévigny, Université Laval  
Denis Béglise, Université de Sherbrooke  
Claude Boutin, Maison Jean Lapointe  
Ginette Doucet, Centre de traitement de dépendances CASA

### Établissement gestionnaire de la subvention

Université du Québec en Outaouais

### Numéro du projet de recherche

2015-JU-181605

### Titre de l'Action concertée

Impacts socioéconomiques des jeux de hasard et d'argent, phase 5

### Partenaire(s) de l'Action concertée

Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)  
et le Fonds de recherche du Québec - Société et culture (FRQSC)

## ***Synthèse des connaissances sur les interventions en ligne***

Les interventions en ligne, par ordinateur ou téléphone intelligent, pour les problèmes de jeu ou de consommation d'alcool et de drogues pourraient pallier certains obstacles d'entrée en traitement en favorisant son accessibilité. Or, on en connaît peu sur les caractéristiques des individus qui utilisent ces interventions et sur leur efficacité à réduire la consommation d'alcool, de drogues ou de jeu. Cette recension systématique vise à dresser l'état des connaissances sur les interventions en ligne (ordinateur, applications mobiles), qui ont fait l'objet d'études d'efficacité, pour les personnes aux prises avec des problèmes d'abus ou de dépendance (alcool, drogues, jeu) et de dresser le profil de la clientèle.

Les études empiriques sur les interventions en ligne n'incluant pas de contact direct avec un intervenant (téléphone ou face-à-face) pour les problèmes liés à l'alcool, aux drogues et au jeu et publiées en français ou en anglais, entre janvier 1991 et juin 2015, sont recensées sur les bases de données. Plus de quatre mille (4 703) documents sont colligés, mais à la suite du retrait des doublons et des documents non pertinents, 283 articles et rapports sont lus et évalués en fonction des critères d'inclusion. Cinquante études sont retenues et leurs données, extraites. La recension n'a révélé que peu d'études sur le jeu et celles-ci portaient sur une méthode de prévention (n= 2) ou ne comportaient aucune donnée d'efficacité (n= 1). Considérant l'importance centrale accordée au jeu dans ce projet, les interventions préventives de type *rétroaction personnalisée* (n = 30), dont celles sur le jeu et l'étude sans donnée d'efficacité sur le jeu sont tout de même décrites sommairement, mais non conservées pour les analyses subséquentes.

Dix-huit études (15 en alcool et 3 en drogues) évaluant l'efficacité de 22 interventions en ligne sont donc conservées pour les analyses plus approfondies.

### ***Caractéristiques des interventions en ligne***

Les interventions en ligne incluses dans la recension sont surtout accessibles par ordinateur ou appareil électronique avec connexion à Internet (p.ex. tablettes électroniques; 86,4 %), alors que certaines le sont par application mobile (n= 13,6 %). Les interventions en ligne visent en presque totalité la réduction des comportements de consommation; seules quelques-unes offrent plutôt le choix entre un objectif de réduction ou d'abstinence.

Dans l'ensemble, les interventions en ligne se basent sur des approches théoriques bien connues en dépendance, soit les approches motivationnelle et cognitive-comportementale. Ces interventions offrent un contenu similaire à ce qui est retrouvé dans les manuels d'autotraitement offerts hors ligne et qui a déjà démontré son efficacité: balance décisionnelle, établissement d'objectifs, psychoéducation, auto-observation des comportements, identification des situations à risque, modification des pensées, hygiène de vie, prévention de la rechute, etc. La plupart des interventions en ligne incluses dans la recension proposent une grande flexibilité dans leur application (p.ex. fréquence d'utilisation et durée de l'intervention).

Certaines interventions en ligne offertes par application mobile pour la consommation d'alcool sont toutefois moins conventionnelles (n= 2). Elles se fondent sur la théorie du comportement planifié et offrent à l'individu une mesure estimant en temps réel son taux d'alcool dans le sang. L'individu peut également planifier ou simuler sa prochaine occasion de consommer de l'alcool. Ces

interventions par application mobile montrent la diversité des outils disponibles pour aider les individus à réduire leur consommation d'alcool.

### ***Caractéristiques de la clientèle***

Cinq des 18 études (27,8 %) incluses dans la recension s'adressent à des clientèles particulières : étudiants universitaires (n= 3), militaires (n= 1) et employés d'une entreprise (n= 1). Pour les 13 études dont le recrutement est plus général, un portrait d'ensemble des participants peut être tiré : adultes d'âge moyen (30-45 ans), scolarisés, ayant un emploi et présentant une consommation d'alcool ou de drogues à risque. Ces caractéristiques pourraient indiquer que les interventions en ligne possèdent la flexibilité recherchée pour bien cadrer avec un horaire de vie d'adultes professionnellement actifs.

### ***Efficacité des interventions en ligne***

Plus de la moitié des études (56,7 %) révèlent que les interventions en ligne apportent des améliorations à court terme (post-intervention, de 2 semaines à 3 mois suivants l'évaluation initiale) sur des indicateurs de consommation (p.ex. baisse de la consommation par semaine, des épisodes de forte consommation), comparativement à un groupe contrôle sans intervention.

Une seule intervention par application mobile comprise dans la recension, plutôt que d'aider l'individu à réduire sa consommation, semble favoriser l'augmentation des occasions de consommer, alors que deux interventions incluses dans la recension n'amènent pas de modification notable.

Huit études (44,4%) incluent une évaluation des changements à moyen terme (suivi 6 mois) et montrent, dans l'ensemble, le maintien des gains observés

à court terme. Toutefois, seules deux études incluent un suivi à long terme (12 mois) et rapportent aussi un maintien des gains.

### ***Les interventions en ligne : une avenue prometteuse ?***

En regard de ces résultats, les interventions en ligne pour les problèmes d'alcool et de drogues apparaissent, dans l'ensemble, efficaces à modifier à court terme des comportements de consommation. Ce résultat est important puisqu'il appuie les efforts des chercheurs et décideurs dans le développement de programmes d'autotraitement en ligne et dans l'évaluation de leur efficacité. On peut croire que ces résultats peuvent aussi guider le développement de programmes pour le jeu. Ces interventions en ligne pourraient donc représenter une alternative prometteuse aux interventions usuelles, méritant des études d'efficacité rigoureuses et à long terme. Des recherches devraient aussi être faites sur l'efficacité des interventions entièrement en ligne pour les problèmes de jeu.

Par ses recommandations, cette recension systématique répond à l'objectif 2.3 de l'axe 2 de l'appel de proposition des Actions concertées *Impacts socioéconomiques des jeux de hasard et d'argent - Phase 5*, soit de documenter les moyens les plus prometteurs de réduire les risques de conséquences négatives ou l'aggravation des problèmes de consommation. Cette recension explore aussi les moyens de mieux rejoindre les consommateurs et de les attirer en traitement, en étudiant les interventions en ligne et la clientèle qui y adhère, ce qui s'intègre dans l'objectif 3.2 (Axe 3) de l'appel de proposition.