

Un deuil difficile ? Livia est là

Les interventions en ligne conviennent aux personnes autonomes, ou qui souhaitent un soutien anonyme.

Bien plus qu'un simple chatbot, Livia est un programme d'intervention en ligne complet pour venir en aide aux personnes qui ont de la peine à se rétablir de la perte d'un être cher.

AURÉLIE FAESCH-DESPONT

Après un décès ou une séparation, éprouver du chagrin et de la tristesse sont des réactions normales. En quelques semaines ou quelques mois, la détresse psychologique s'atténue progressivement et, même si le deuil est encore présent, il ne devrait plus entraver la vie quotidienne. Environ une personne sur dix éprouve toutefois encore, plus de six mois après, un grand manque de la personne perdue, des pensées négatives répétitives et un cocktail d'émotions négatives, comme de la culpabilité, de la colère et de l'abattement. Des difficultés à long terme que le Manuel diagnostique des troubles mentaux (DSM-5-TR) qualifie de «trouble du deuil prolongé». Ces personnes ont besoin d'une intervention spécifique pour faire face à leur souffrance.

Face au tabou que représente encore le fait de parler de la mort et au manque de spécialistes formés au traitement des symptômes de deuil prolongé, le développement d'une intervention en ligne dédiée est particulièrement indiqué. «L'efficacité des interventions en ligne intéresse actuellement de nombreuses équipes de recherche, dont les résultats sont très encourageants»,

explique Liliane Efinger, doctorante en psychologie à l'Université de Lausanne. Ainsi, une consultation en ligne peut être aussi efficace qu'une rencontre en face-à-face. Et ceci pour toute une série de problématiques, dont le deuil prolongé.

Une solution pour les personnes autonomes

Si les interventions en ligne ne doivent plus faire leurs preuves, les programmes disponibles restent toutefois encore rares, particulièrement en langue française. Livia est une plateforme en ligne qui vient en aide aux personnes qui peinent à surmonter un deuil ou une séparation. Elle leur permet, de manière autonome, de s'informer sur le processus de deuil, de faire le bilan et d'apprendre à mobiliser leurs propres ressources pour trouver des solutions.

«Il s'agit à l'origine d'une intervention développée en allemand par une équipe de recherche de l'Université de Berne, qui a démontré son efficacité pour réduire la détresse liée à la perte d'une personne proche. Notre équipe a traduit l'outil, puis a évalué son accueil et sa faisabilité auprès d'une vingtaine d'utilisatrices et d'utilisateurs. Les résultats prometteurs nous ont incités à développer une version améliorée du programme», explique Liliane Efinger, membre de l'équipe du projet porté par l'Université de Lausanne. Ainsi, Livia 2.0 s'adapte désormais aux caractéristiques des individus et propose plus d'interactivité dans les exercices, ainsi que des fonctions d'assistance et de rappels automatisés via e-mail. «Nous



Après un décès, éprouver du chagrin et de la tristesse sont des réactions normales. La détresse psychologique s'atténue progressivement et le deuil ne devrait plus entraver la vie quotidienne.

avons également ajouté un nouveau module faisant référence à l'identité, qui donne des pistes aux participantes et aux participants pour travailler sur ce sentiment d'avoir 'perdu une partie d'elles-mêmes' que ressentent de nombreuses personnes en situation de deuil.»

Dans un design simple et épuré, le programme se présente comme une boîte à outils à la disposition de la personne en difficulté. En plus d'explications ou de témoignages transmis sous divers formats, de nombreux exercices, des quiz, des activités d'observation de soi ou encore des pistes de réflexion viennent enrichir le parcours. Celui-ci est prévu sur une durée totale de trois mois, à raison d'une séance par semaine. Pour éviter que les participant-e-s ne réalisent tous les modules d'une seule traite, ceux-ci ne sont activés que progressivement. « Cette solution convient notamment bien aux personnes autonomes, ou à celles qui souhaitent bénéficier d'un soutien anonyme, sans contrainte d'argent ou de temps », explique la psychologue. Le but n'est pas de remplacer la thérapie en face-à-face. Ces interventions en ligne sont d'abord pensées comme un complément, qui permet de combler les lacunes de l'offre existante.

Évaluation de l'efficacité

L'outil Livia 2.0 fait actuellement l'objet d'une étude d'efficacité, menée par l'équipe de recherche de l'Université de Lausanne. « Tout en appliquant des mesures strictes de protection, nous collectons les données des

personnes qui participent pour évaluer l'efficacité de l'outil, et la comparer à la première version du programme Livia, précise Liliane Efinger. Pour que celles-ci soient représentatives, nous essayons de réunir le maximum de participantes et de participants possible. »

L'outil est accessible gratuitement à toute personne adulte, âgée de 18 ans et plus, ayant perdu une personne proche (par séparation, divorce ou décès) il y a plus de six mois. La participation repose sur une démarche volontaire. Un questionnaire préalable permet notamment d'évaluer le taux de suicidalité des personnes intéressées, pour exclure celles qui seraient trop vulnérables et les rediriger vers une offre plus adéquate. Et même si l'objectif est de pouvoir utiliser de tels programmes en complément à un suivi psychothérapeutique en face-à-face, les personnes qui suivent une thérapie ou qui démarrent un traitement médicamenteux sont exclues du programme dans cette phase d'évaluation de l'efficacité. « Pour une analyse fiable de l'efficacité, nous devons être sûrs que l'évolution d'un individu est due à notre intervention en ligne et pas à d'autres mesures. » ♦

INFORMATIONS ET INSCRIPTION

<https://psyconsultonline.ch>