

edupression.com®

Psychoéducation

MODE D'EMPLOI

Ce mode d'emploi vous aide à utiliser correctement edupression.com®. Veuillez donc lire attentivement ce document et suivre aussi précisément que possible les instructions qu'il contient. Pour toute question, l'équipe d'edupression.com® se tient à votre disposition dans les forums modérés ou à l'adresse e-mail kontakt@edupression.com pendant les heures de bureau habituelles.

DESTINATION

La psychoéducation en ligne développée par edupression.com® pour les patients souffrant de dépression unipolaire repose sur la transmission ciblée et structurée d'informations préventives et relatives à la maladie aux patients atteints de dépression unipolaire, combinée à des facteurs d'efficacité psychothérapeutiques issus en grande partie d'éléments de la thérapie cognitivo-comportementale, dans le but

- de réduire les symptômes dépressifs,
- d'améliorer l'évolution de la maladie chez les patients dépressifs,
- d'améliorer le niveau de fonctionnement des patients dépressifs,
- d'améliorer l'adhésion au traitement,
- d'améliorer les taux de rémission des patients dépressifs,
- de réduire le risque de récurrence chez les patients dépressifs légers à modérés,
- d'obtenir des effets préventifs chez les personnes présentant une faible expression symptomatique.

Le terme de psychoéducation regroupe des mesures systématiques, didactiques et psychothérapeutiques, propres à informer les patients et leurs proches sur la maladie et son traitement, à favoriser la compréhension de la maladie et une gestion autonome et

responsable de celle-ci, et à les soutenir dans la maîtrise de la maladie.

La psychoéducation comprend les éléments suivants :

1. Information sur le diagnostic et les principes de traitement.
2. Transmission d'informations relatives au trouble (p. ex. modèle approprié du trouble)
3. Transmission d'informations pertinentes pour la thérapie (p. ex. méthodes thérapeutiques, mécanismes d'action, chances et risques),
4. Transmission de compétences compensatoires en cas de déficits spécifiques liés à des problèmes (p. ex. compétences sociales),
5. Soutien du patient dans le développement de compétences générales d'autogestion et d'adaptation (p. ex. stratégies de résolution de problèmes face aux rechutes),
en particulier afin de favoriser une prise de décision participative dans la relation thérapeute-patient. Cela inclut typiquement des éléments de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), également connue sous le nom de thérapie cognitive.

MODE DE FONCTIONNEMENT

edupression.com® Psychoéducation apporte une aide aux personnes souffrant de dépression unipolaire par l'information sur le diagnostic et les principes de traitement, la transmission d'informations pertinentes pour la thérapie (p. ex. méthodes thérapeutiques, mécanismes d'action, chances et risques), de compétences compensatoires en cas de déficits spécifiques liés à des problèmes (p. ex. compétences sociales), ainsi que par le soutien du patient dans le développement de compétences générales d'autogestion et d'adaptation (p. ex. stratégies de résolution de problèmes face aux rechutes). Cela inclut typiquement des éléments de la thérapie cognitivo-comportementale.

Les contenus thérapeutiques sont répétés de manière ludique et ainsi intériorisés. Pour garantir la sécurité des patients, des dispositifs

de sécurité techniques (p. ex. en cas de pensées suicidaires, un avertissement invitant à chercher de l'aide est envoyé) et des interlocuteurs formés sont présents dans les forums modérés. Le patient a en outre la possibilité de suivre le programme avec un spécialiste de la dépression (médecins, psychologues, psychothérapeutes).

Dans l'idéal, edupression.com®

Psychoéducation est utilisé avec le diagramme de l'humeur edupression.com®.

CONDITIONS D'UTILISATION

Vous avez besoin d'un ordinateur, d'un ordinateur portable, d'un smartphone ou d'une tablette avec accès à Internet, ainsi que d'un navigateur dans une version actuelle (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer/Edge ou Safari). Vous avez également besoin d'une adresse e-mail. Aucune connaissance informatique particulière n'est requise.

Des connaissances linguistiques en allemand, français, italien ou anglais sont requises.

DOMAINE D'APPLICATION

edupression.com® Psychoéducation convient à tous les troubles dépressifs unipolaires sans symptômes psychotiques, ainsi qu'aux états dépressifs situés en dessous du seuil diagnostique d'un épisode dépressif.

CONTRE-INDICATIONS



edupression.com® Psychoéducation ne convient pas aux patients souffrant de dépression bipolaire, ni aux patients présentant des symptômes psychotiques ou des pensées suicidaires.

MODE ET DURÉE D'UTILISATION

L'accès à edupression.com® se fait au moyen d'un code à saisir lors de l'inscription. La durée d'utilisation par code correspond à la durée de prescription à compter de la première inscription.

Pendant cette période, les utilisateurs ont accès au fil d'activité (Home), par lequel des unités thérapeutiques personnalisées leur sont

proposées. De nombreux éléments ludiques (vidéos, quiz, ...) et des e-mails incitent à s'approprier activement les informations et les exercices et à les intégrer au quotidien.

REMARQUES

En cas de trouble dépressif unipolaire, un examen médical devrait toujours précéder le début du traitement afin d'exclure des causes physiques (p. ex. une maladie de la thyroïde). Toute modification des médicaments et/ou traitements en cours ne doit se faire qu'après consultation du médecin/psychothérapeute. Nous vous recommandons en outre de contacter votre médecin ou votre thérapeute si votre humeur et votre état ne s'améliorent pas pendant une période prolongée (plusieurs jours/semaines) ou s'ils devaient même se dégrader de façon aiguë.

Des pensées suicidaires ou des pensées de se faire du mal peuvent survenir comme symptôme d'une dépression. Si vous avez actuellement de telles pensées, nous vous recommandons vivement de consulter votre médecin ou votre psychothérapeute, ou de vous rendre à l'hôpital le plus proche.

SOFY GmbH recommande d'utiliser edupression.com® Psychoéducation en concertation avec le médecin, le psychothérapeute ou le psychologue traitant. (Ces trois groupes professionnels sont souvent désignés de manière simplifiée chez edupression.com® par « spécialistes de la dépression » ou « thérapeutes ».)

FRÉQUENCE D'UTILISATION

L'expérience montre qu'edupression.com® devrait idéalement être utilisé 4 à 5 fois par semaine, pendant 10 à 15 minutes à chaque fois.

ÂGE MINIMUM

edupression.com® Psychoéducation convient aux patients à partir de 18 ans.

EFFETS INDÉSIRABLES

Il se peut que tous les patients ne tirent pas profit de l'utilisation du programme. Cela peut

éventuellement susciter des sentiments de déception.

Il peut arriver que le fait d'aborder des sujets bouleversants soit éprouvant pour vous. Si l'utilisation du programme devient trop éprouvante, vous devriez faire une pause, suspendre l'utilisation du programme et en parler avec votre médecin/psychothérapeute.

Tous les exercices ne conviennent pas de la même manière à chaque patient. Si un exercice vous pose des difficultés, vous met mal à l'aise



ou vous affecte, ne le poursuivez pas. Adressez-vous au besoin à votre médecin/psychothérapeute.

Si des effets indésirables surviennent en lien avec l'utilisation d'edupression.com®, signalez-les immédiatement à votre médecin ou psychothérapeute, ou contactez-nous par e-mail à kontakt@edupression.com.

Vous trouverez d'autres possibilités de contact sur le site web d'edupression.com® compétent pour votre pays.

INTERACTIONS

Aucune interaction n'est connue à ce jour.

INFORMATIONS EN CAS D'URGENCE

En cas d'urgence (p. ex. crise, risque suicidaire), contactez immédiatement votre médecin/psychothérapeute traitant ou un hôpital proche de chez vous. Vous pouvez également composer les numéros d'urgence en vigueur dans votre pays.



FABRICANT

SOFY GmbH, Am Renninger 8,
3400 Klosterneuburg, Autriche

MANDATAIRE SUISSE (CH-REP)



Johner Medical Schweiz GmbH
Tafelstattstrasse 13a
6415 Arth, Suisse

VERSION DU LOGICIEL

Vous trouverez la version actuelle du logiciel edupression.com® Psychoéducation dans les mentions légales du site edupression.com.

DATE DE L'INFORMATION

23.03.2022

Pour la Suisse : 01.07.2026

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour toute autre question, veuillez nous contacter par e-mail à kontakt@edupression.com.