



available at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)



journal homepage: <http://france.elsevier.com/direct/SEXOL/>



ORIGINAL ARTICLE / ARTICLE ORIGINAL

## Self-help therapies within the NHS: providing a service for patients experiencing relationship difficulties

## Les autothérapies dans le Système national de santé du Royaume Uni : proposition d'un service pour les patients ayant des difficultés relationnelles

R. McFarland (Research Assistant)<sup>a</sup>, K.R. Wylie (MD)<sup>a,\*</sup>, J. Ridley (PQSW)<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Porterbrook Clinic, 75 Osborne Road, Nether Edge, Sheffield, South Yorkshire, S11 9BF, UK

<sup>b</sup> Richmond Centre, 77 Church Road, London, TW10 6LX, UK

Available online 11 October 2006

### KEYWORDS

Self-help;  
Videos;  
Couples;  
Relationships;  
Distress;  
Therapy

**Abstract** Considering the number of commercially available self-help therapies which focus on relationship difficulties, and the quantity of research regarding self-help tools, it is surprising to find that little research has evaluated the effectiveness of self-help therapies for treating couples with relationship difficulties. The aim of this article is firstly to provide a brief overview of research regarding self-help treatments and secondly to summarise the association between relationship difficulties and a multitude of health problems. Concern is expressed that at present many European Health Services neglect patients who are suffering from relationship difficulties. Thirdly the use of self-help tools specifically for these service users is discussed and several models are proposed to incorporate self-help tools into a health service structure.

© 2006 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

### MOTS CLÉS

Autothérapie ;  
Vidéos ;  
Couples ;

**Résumé** Compte tenu du nombre d'autothérapies<sup>1</sup>, centrées sur les difficultés relationnelles, disponibles sur le marché, et la quantité de recherches concernant ces outils thérapeutiques, il est surprenant de découvrir que peu de recherches ont évalué leur efficacité dans les prises en charge des couples ayant des difficultés relationnelles. Le but de cet article est, premièrement de donner un bref aperçu de la recherche concernant les autothérapies, et, deuxième-

\* Corresponding author.

E-mail addresses: [robert.mcfarland@sct.nhs.uk](mailto:robert.mcfarland@sct.nhs.uk) (R. McFarland), [k.r.wylie@sheffield.ac.uk](mailto:k.r.wylie@sheffield.ac.uk) (K.R. Wylie).

<sup>1</sup> Nous avons traduit "self-help therapies" par "autothérapies". Il s'agit de techniques psychothérapeutiques fondées sur l'application d'un certain nombre de principes ou de "recettes" apprises par les sujets et mises en pratique par eux-mêmes en dehors de toute relation thérapeutique. Dans le contexte présent, l'auteur envisage la possibilité de prescrire de telles approches par "autothérapies", ces autothérapies sont également retrouvées sous l'appellation de bibliothérapies.

Relations ;  
 Détresse ;  
 Thérapie

ment d'explorer les liens entre les difficultés relationnelles des couples et la survenue d'une multitude de problèmes de santé. On sait par ailleurs, que de nombreux services de santé européens négligent les patients qui souffrent de difficultés relationnelles. Enfin, l'utilisation d'outils d'autothérapie spécifiques pour les usages de ces services, est discutée et plusieurs modèles sont proposés afin de les intégrer dans des services de santé.

© 2006 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

## Version abrégée

Le nombre de publications concernant des outils d'autothérapie a rapidement augmenté au cours des cinquante dernières années. La diffusion des psychothérapies a favorisé cette progression qui vient de la mise à la disposition du grand public, d'outils ayant recours à l'autothérapie pour le traitement de nombreux problèmes de santé, depuis la dépression et l'anxiété jusqu'aux problèmes de satisfaction sexuelle et d'addictions à l'alcool. Les nouvelles technologies, comme la vidéo, les cassettes audio, la téléthérapie et plus récemment les thérapies utilisant l'Internet, ont augmenté la variété de ces approches thérapeutiques.

Il y a de nombreux avantages à l'utilisation de ces méthodes, tant pour le public que pour les services de santé. L'accès aux thérapies est amélioré, en cela que les personnes n'ont pas besoin de rencontrer des professionnels de santé ; ces outils permettent une meilleure autonomisation des patients. En outre le traitement peut devenir plus accessible alors qu'il pourrait ne pas être disponible dans les services de santé ni être pris en charge par les assurances maladie.

Les outils d'autothérapie ne sont pas un phénomène révolutionnaire. Les thérapeutes cognitivocomportementalistes les ont utilisés comme support thérapeutique, sous la forme d'exercices à faire chez soi depuis plus de 20 ans (Richards et al., 2003). Plus récemment, certains professionnels ont fait appel à ces outils d'autothérapie, en les utilisant comme une technologie de santé fondamentale dans les services de santé (Richards et al., 2003). Tous les professionnels ne partagent pas cette conception des choses : Scogin (2003) suggère que de nombreux professionnels les considèrent avec un scepticisme méprisant ou bien pensent que ces outils peuvent affaiblir leur rôle de thérapeutes. De plus, ces thérapies, qui peuvent être publiées par n'importe qui avec des prétentions sophistiquées restent étayées sur peu de preuves quant à leur efficacité (Rosen, 1987). Enfin, il n'y a pas d'autorité compétente pour évaluer ou sélectionner l'efficacité et la disponibilité de ces autothérapies destinées au grand public.

On considère que les difficultés relationnelles peuvent être aussi à l'origine de nombreux problèmes de santé, qu'à celle de leur rémission. On pense que les difficultés relationnelles sont aussi la cause principale de la rupture des mariages, rupture qui à son tour peut être associée à une multitude de problèmes de santé (McAllister, 1995). Bien que le nombre des divorces augmente dans le monde occidental et qu'on considère qu'il s'agit d'un problème important, les services de santé n'offrent que très peu de soins dans ce domaine.

## Évaluation de l'efficacité des outils d'autothérapie

Une méta-analyse réalisée sur 40 études ayant évalué (à l'aide de groupes témoins) les outils d'autothérapie (Gould et Clum, 1993), a mis en évidence un effet thérapeutique positif global lié à ce type de traitement, suggérant que ces autothérapies pourraient avoir une bonne efficacité pour une variété de problèmes de santé. Les problèmes ciblés comme les déficits de compétences et des problèmes diagnostiques comme : peurs, dépression et troubles du sommeil sont apparus plus facilement traitables par ce type d'autothérapies. Dans le cas des troubles liés à des habitudes de vie, les autothérapies se sont avérées moins efficaces.

Il est important de savoir si l'effet d'une autothérapie dépend de la quantité de conseils, donnée par les thérapeutes. Étonnamment, Gould et Clum n'ont pas trouvé de différences dans les résultats pour les différents groupes de participants, bénéficiant de la présence de thérapeutes, avec peu de contact avec ceux-ci, ou en l'absence de tout contact avec un thérapeute. Cependant, cela ne peut être généralisé : une autre recherche suggère que pour certains types de problèmes de santé mentale et pour sous catégories de troubles généraux, les outils d'autothérapie se sont avérés plus efficaces quand ils sont combinés avec du conseil (Curry et al., 2003 ; Newman et al., 2003).

Actuellement, les patients ont plutôt tendance à avoir recours à des autothérapies après avoir vu des spécialistes (Bower et al., 2001), alors que ces mêmes thérapies pourraient être obtenues sans avoir à consulter un thérapeute, ce qui serait plus rentable et les rendrait accessibles pour tous. On pourrait ainsi réduire les listes d'attente, libérer le temps de thérapeutes qui pourraient ainsi faire face à la demande au sein de leurs services, et favoriser une autonomisation du patient.

## Difficultés relationnelles

Un grand nombre d'autothérapies utilisées pour les difficultés relationnelles est disponible, et beaucoup d'entre elles sont populaires, voire des best-sellers. Après une revue de la littérature, on est surpris de constater qu'il y a peu ou pas de recherches disponibles qui ont évalué ces approches et leur efficacité pour les difficultés relationnelles des couples.

La détresse conjugale a été définie comme une situation de troubles de la communication et de difficulté pour les partenaires à résoudre leurs problèmes. (Jacobson et Christensen, 1996). Dans les enquêtes en population générale, les troubles de la communication sont la difficulté relationnelle la plus souvent citée (Burlison et Denton, 1997) et ils représentent une des plaintes les plus fréquentes en début

متن کامل مقاله

دریافت فوری ←

**ISI**Articles

مرجع مقالات تخصصی ایران

- ✓ امکان دانلود نسخه تمام متن مقالات انگلیسی
- ✓ امکان دانلود نسخه ترجمه شده مقالات
- ✓ پذیرش سفارش ترجمه تخصصی
- ✓ امکان جستجو در آرشیو جامعی از صدها موضوع و هزاران مقاله
- ✓ امکان دانلود رایگان ۲ صفحه اول هر مقاله
- ✓ امکان پرداخت اینترنتی با کلیه کارت های عضو شتاب
- ✓ دانلود فوری مقاله پس از پرداخت آنلاین
- ✓ پشتیبانی کامل خرید با بهره مندی از سیستم هوشمند رهگیری سفارشات