

## FICHE D'INFORMATION

---

**Titre de l'étude :** Efficacité d'une application mobile d'auto-assistance psychologique (ACTIDOTE) dans la prévention de la dépression chez les étudiants. Une étude randomisée contrôlée.

Cette étude est organisée par :

**Pôle Santé Psychologie (PSP), Université de Genève**

En collaboration avec le Laboratoire *Quality of Life technologies* (Centre Universitaire Informatique, UNIGE) et le département de Santé Mentale et Psychiatrie (Hôpitaux Universitaire de Genève).

### **Objectif de l'étude**

Un grand nombre d'étudiants à l'Université souffre d'humeur dépressive et d'un manque de plaisir et d'intérêt pour les activités qu'ils apprécient habituellement. Malheureusement, seule une minorité de ces étudiants demande de l'aide et reçoit une intervention qui s'appuie sur des preuves scientifiques. Pour les autres qui restent sans aide pendant parfois plusieurs années, le risque est important de voir les symptômes s'aggraver et de s'exposer à des difficultés dans les domaines relationnelles, académiques, professionnelles et sanitaires.

Notre étude a pour objectif de proposer aux étudiants une méthode d'intervention autonome, flexible, et facilement accessible sous la forme d'une application mobile téléchargeable sur smartphone (disponible sur iOS et Android). En s'inspirant des études récentes et du potentiel offert par les technologies mobiles, nous avons développé ACTIDOTE pour aider les étudiants à s'engager davantage dans des activités plaisantes et gratifiantes, et ainsi à améliorer leur humeur et leur motivation. Pour cela, ACTIDOTE propose un programme d'auto-assistance avec des objectifs précis et un encadrement motivant grâce au soutien offert par un coach tout au long du programme.

L'objectif de notre étude est de récolter des données sur la faisabilité de notre application mobile à être utilisée comme un outil d'intervention autonome et sur son efficacité dans l'amélioration des symptômes dépressifs et la prévention de la dépression au sein d'un échantillon d'étudiants suisse inscrit à l'Université de Genève (UNIGE), à la Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO) ou l'institut de hautes études internationales et du développement (IHEID). Si les résultats de notre étude confirment que l'application ACTIDOTE est un outil d'intervention acceptable et efficace, elle sera ensuite proposée comme prestation de santé gratuite à tout étudiant désireux(se) d'en bénéficier.

### **Sélection des participants**

Pour participer à l'étude, vous devez d'abord remplir un premier questionnaire en ligne (Questionnaire sur la santé du patient – PHQ9). Si votre résultat à ce questionnaire est compatible avec les critères de participation à l'étude, et après avoir pris connaissance des critères additionnels d'inclusion et confirmé votre souhait de participer, vous pourrez signer le formulaire de consentement qui après réception confirmera votre participation à cette recherche. Ensuite, il vous sera demandé de remplir une série de questionnaires en ligne (pour une durée de 20 min environ), puis vous pourrez télécharger l'application ACTIDOTE et commencer le programme.

### **Durée de l'étude**

La durée du programme ACTIDOTE est de 5 semaines. Vous serez également contacté(e) 1 et 6 mois après la fin du programme pour remplir des questionnaires de suivi en ligne.

### **Déroulement de l'étude**

Si vous remplissez les critères pour participer à l'étude ACTIDOTE, il vous sera demandé de signer le formulaire de consentement et de l'envoyer au Pôle Santé. Vous recevrez ensuite un code d'activation pour télécharger l'application ACTIDOTE et commencer le programme.



La 1<sup>ère</sup> fois que vous utiliserez l'application, nous vous demanderons de nous communiquer par email (actidote@unige.ch) le code d'identification que vous trouverez dans les réglages de l'application. Par la suite, ce code d'identification sera le seul moyen de vous relier aux données qui seront collectées par l'application.

Randomisation : Pour cette étude, nous souhaitons comparer les résultats entre les étudiants qui ont effectué le programme ACTIDOTE complet (groupe ACTIDOTE), ceux qui ont effectué un programme de même durée mais qui ne comprend qu'un seul des 2 modules du programme ACTIDOTE (groupe ACTIDOTE\_C) et ceux qui n'ont suivi aucun programme de ce type et sont sur « liste d'attente » pendant la période d'étude (groupe LA). Lors de la première évaluation, nous tirerons au sort pour savoir si vous faites partie du groupe ACTIDOTE, du groupe ACTIDOTE\_C ou du groupe LA. A la fin de la période d'étude, il sera proposé aux participants qui ont été assignés aux groupe ACTIDOTE\_C et LA de suivre le programme ACTIDOTE complet.

### Condition ACTIDOTE

*Semaine 1 : module d'AUTO-OBSERVATION* : Après avoir téléchargé ACTIDOTE sur votre smartphone, vous commencerez la 1<sup>ère</sup> phase du programme qui est le module intitulé « auto-observation ». Pendant cette phase qui dure une semaine, vous recevrez 3 notifications par jour (midi, après-midi et soir) dans lesquelles il vous sera demandé d'enregistrer vos activités quotidiennes et d'évaluer à quel point elles étaient agréables et importantes pour vous. Vous recevrez également une notification le soir (à une heure que vous pourrez définir dans les réglages) dans laquelle il vous sera demandé d'évaluer votre humeur générale au cours de la journée. Chaque enregistrement de votre activité ou de votre humeur ne vous prendra que quelques secondes à réaliser. En parallèle à ces questionnaires, votre niveau d'activité sera également mesurée grâce aux capteurs de votre téléphone (accéléromètre et géolocalisation). Vous pourrez consulter vos données à tout moment en vous rendant dans le menu « mon profil » de l'application.

Pendant toute la durée de cette première phase, vous serez également en contact avec un coach, Alex, avec qui vous pourrez communiquer à tout moment grâce à un service de messagerie intégré dans l'application. A la fin de cette première semaine d'AUTO-OBSERVATION, vous recevrez un message de votre coach pour vous aider à préparer la 2<sup>ème</sup> phase du programme, qui est consacrée à l'activation.

*Semaine 2-5: module d'ACTIVATION*: Pendant les 4 semaines suivantes du programme, il vous sera demandé de planifier au minimum 1 activité « ANTIDOTE » chaque jour et de vous entraîner à la simuler mentalement en faisant des exercices accessibles sur votre application. Une activité ANTIDOTE se définit par une activité qui est soit source potentielle de *plaisir* (Activité de Plaisir ou AP : par ex. manger un plat que vous appréciez, regarder un film ou prendre un bain), soit source potentielle de *maîtrise* (Activité de Maîtrise ou AM : par ex. faire du rangement ou du nettoyage, payer ses factures). Votre objectif sera de programmer et de réaliser au moins 3 AP et 3 AM chaque semaine pour parvenir à l'équilibre (ANTIDOTE) et ainsi améliorer votre humeur. Avant chaque activité, il vous sera demandé d'effectuer de brefs exercices de simulation mentale dans lesquels vous vous entraînerez à imaginer l'activité que vous avez prévu de faire.

### Condition ACTIDOTE\_C

Si vous êtes assigné(e) à la condition ACTIDOTE\_C, vous effectuerez le module d'AUTO-OBSERVATION pendant toute la durée du programme (5 semaines). Il vous sera demandé d'enregistrer vos activités quotidiennes et votre humeur en répondant aux notifications 3x par jour, et vous pourrez consulter vos données personnelles à tout moment en vous rendant dans le menu « mon profil » de l'application ACTIDOTE, et vous pourrez également contacter votre coach à tout moment pour avoir du soutien ou répondre à vos questions.

### Condition LISTE D'ATTENTE

Si vous êtes assigné(e) à la condition « liste d'attente » (LA), vous ne suivrez aucun programme pendant la période d'étude (5 semaines) mais il vous sera demandé de compléter les mêmes étapes d'évaluation que les 2 autres groupes en remplissant une série de questionnaires au début et à la fin de la période d'étude. Une fois la période d'étude terminée et les questionnaires remplis, il vous sera proposé de télécharger l'application ACTIDOTE pour suivre le programme.

### Phases d'évaluation et fin de l'étude

L'étude comporte 5 phases d'évaluation : 1) une évaluation de « sélection » (ES) pour déterminer votre éligibilité à participer 2) une évaluation « ligne de base » (EB) avant de commencer le programme ACTIDOTE ou ACTIDOTE\_C. 3) une évaluation « post » (EP) après la fin du programme (5 semaines plus tard), et 4) évaluation de suivi 1 mois (ES1) et 5) 6 mois (ES6) après la fin du programme (les évaluations de suivi ne sont à compléter que par les groupes ACTIDOTE et ACTIDOTE\_C. Pendant le suivi du programme ACTIDOTE (semaine 1 et semaine 5), il vous sera aussi demandé de répondre à un questionnaire sur l'humeur qui sera directement accessible sur votre application

### **Bénéfices pour les participants**

L'application ACTIDOTE vise à aider les étudiants à améliorer leur humeur et leur motivation par l'engagement dans des activités plaisantes. Il est donc possible que vous en retiriez des bénéfices. Le programme ACTIDOTE\_C, qui inclut uniquement le module d'auto-observation, pourrait également avoir des effets positifs sur votre capacité à percevoir et identifier vos états émotionnels.

### **Droit des participants**

Vous êtes libre d'accepter ou de refuser de participer à l'étude. Vous avez également le droit d'interrompre votre participation à tout moment sans avoir à justifier vos décisions.



## **Confidentialité des données**

Nous respectons toutes les obligations légales relatives à la protection des données. Toutes les personnes impliquées sont soumises au secret professionnel. Vos données personnelles sont protégées et utilisées sous une forme codée. Le codage signifie que toutes les données permettant de vous identifier (p. ex. le nom, la date de naissance, etc.) sont remplacées par un code. Les personnes ne connaissant pas ce code ne peuvent pas lier ces données à votre personne. Dans le cas d'une publication, les données agrégées ne vous sont donc pas imputables en tant que personne.

## **Retrait de l'étude**

Vous pouvez à tout moment vous retirer de l'étude. Si vous souhaitez vous retirer, il vous suffit de contacter l'équipe de recherche par courriel ([actidote@unige.ch](mailto:actidote@unige.ch)) pour les informer de votre décision. Il est possible que vous soyez exclu(e) de l'étude pour une raison valable (par exemple, en cas de forte détérioration de votre humeur). Dans ce cas, nous vous expliquerons pourquoi vous êtes exclu(e) de l'étude.

## **Compensation des participants**

Pour votre participation à l'étude, vous recevrez un bon cadeau de 20 CHF (Migros ou Coop).

## **Risques pour les participants**

La participation à cette étude ne présente aucun risque pour vous

## **Interlocuteur**

Vous pouvez à tout moment poser toutes vos questions et demander toutes les précisions nécessaires à la personne suivante :

Dr Arnaud Pictet

Rue De-Candolle 4, 1205 Genève.

Tel : +41 (0)79 7546924 email : [actidote@unige.ch](mailto:actidote@unige.ch)