

Burn-out ? → 50 % de diminution du stress, de l'anxiété ou de la dépression et disparition de vos symptômes en 3 semaines de programme d'auto-aide en ligne « Mes15Minutes.com ».

« L'auto-aide comme solution aux listes d'attente en Santé mentale ? »

*« On guérit souvent **en ligne** en moins de temps qu'on ne patienterait en une **liste d'attente** »*

Voici les résultats d'une grande étude clinique menée par le Dr Paul Koeck sur l'évolution de 1.056 patients souffrant de **burn-out, stress, anxiété, dépression, surmenage** ou **hyperventilation** qui ont suivi chaque jour pendant 15 minutes le programme d'auto-aide en ligne belge « Mes15Minutes.com ».

Étude clinique

La moyenne des participants au programme d'aide « Mes15Minutes.com » ont présenté une réduction de leur stress de plus de 50 % en deux à trois semaines, tandis que leurs scores au test de stress hebdomadaire revenaient à des valeurs normales dans la même période, reflétant ainsi la « guérison » clinique de leurs symptômes. Il s'agit là de la condition d'une résolution ou d'un dépassement rapide du **burn-out** !

Fini Les Longues Listes d'attente ?

C'est bien le signe que, pour la plupart des victimes de stress, d'anxiété ou des personnes en déprime sérieuse, l'auto-aide sur Internet peut être une bonne première aide car le temps perdu entre la prise de conscience que quelque chose doit être fait et le moment où l'on trouve un bon thérapeute dépasse le plus souvent 3 semaines. Un grand nombre de centres pour la Santé mentale ont des **listes d'attente de plusieurs mois**. Les gens perdent ainsi un temps précieux – parfois même leur travail, leur santé ou leur relation – alors qu'une auto-aide de qualité n'est qu'à un clic de souris.

Dr Paul Koeck : « Plus de la moitié de nos participants guérissent avec l'auto-aide en moins de temps qu'ils ne perdraient en quête d'un premier rendez-vous avec un thérapeute professionnel. Il est regrettable que tant de milliers de patients se trouvent sur de longues listes d'attente et ne sachent même pas que cette solution existe. »

Comment La thérapie sur Internet fonctionne-t-elle ?

Les participants commencent par passer un test gratuit sur www.Mes15Minutes.com. Ils choisissent ensuite si cette auto-aide répond à leurs attentes et s'inscrivent en ligne. Quelques secondes après l'inscription et le paiement, leur thérapie démarre. Ils sont invités quotidiennement par e-mail à procéder à leur auto-aide en ligne pendant un quart d'heure jusqu'à ce qu'ils soient guéris.

Ils ont la possibilité d'inviter, par le biais du programme, une personne de soutien issue de leur entourage afin de les supporter. Le programme indique alors à celle-ci comment apporter au mieux son soutien.

Ce programme fournit chaque semaine un rapport d'évolution destiné au médecin de famille du participant. Celui-ci peut ainsi, en concertation avec son patient, assurer le suivi et déterminer si cette forme d'auto-aide en ligne suffit ou si un complément est éventuellement nécessaire à travers une médication, une psychothérapie ou une autre forme de traitement. Certains des participants de cette étude ont été dirigés vers le programme par leur médecin, psychiatre ou psychologue, d'autres l'ont trouvé par eux-mêmes sur Google, sur le conseil d'amis ou de membres de leur famille préoccupés.

Le programme d'auto-aide en ligne « Mes15Minutes.com » est une initiative privée sur fonds (belges) propres et a été développé sans subsides, avec l'aide d'une équipe internationale de médecins, psychologues et psychiatres. Il s'agit d'un complément au traitement médical traditionnel, non d'un substitut.

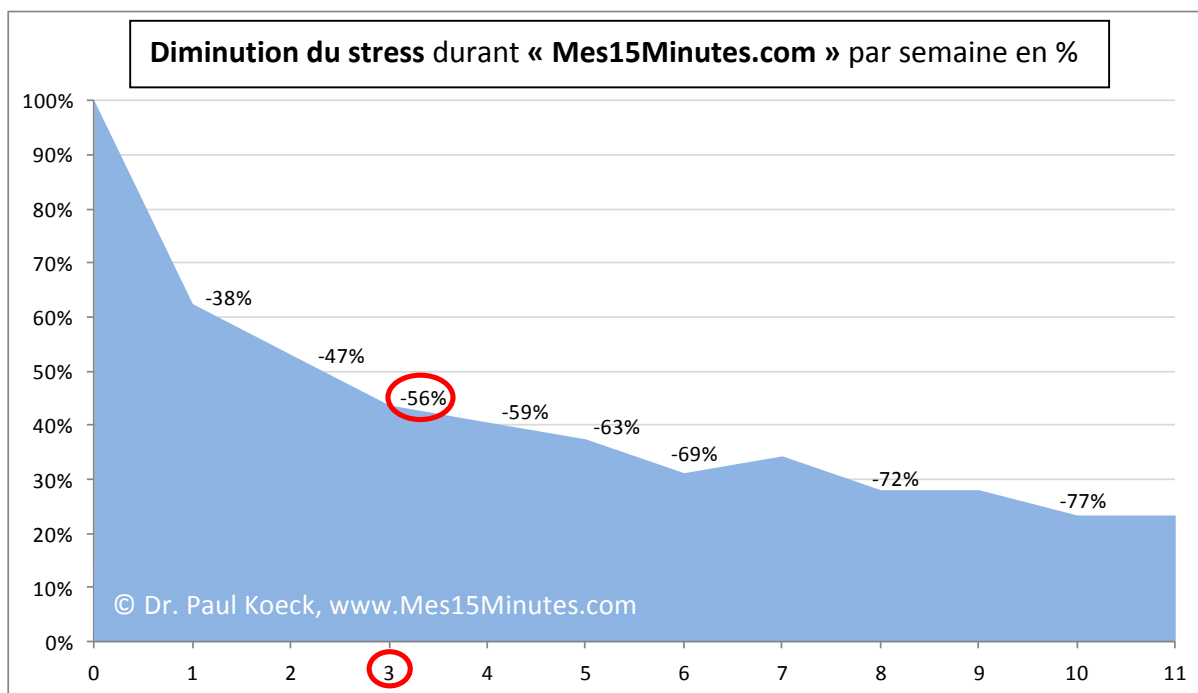
Dr Paul Koeck : « À mon propre étonnement, les participants ont fait l'expérience de ce programme sur Internet comme d'un moment très personnel. Un participant m'a écrit au cours du programme : 'J'ai dit à mon médecin que j'avais désormais enfin le sentiment de prendre mon sort en mains et de chercher à

m'épanouir. Je conclus chacune de mes journées par mon quart d'heure de réflexion sur moi-même. Ce sont « Mes 15 Minutes » pour moi.' »

Cette étude sera présentée le mardi 16 septembre 2014 à la 7ième conférence flamande de santé mentale "Vlaams Geestelijke Gezondheidscongres" organisé par le 'Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie'. (Association Flamande de Psychiatrie)

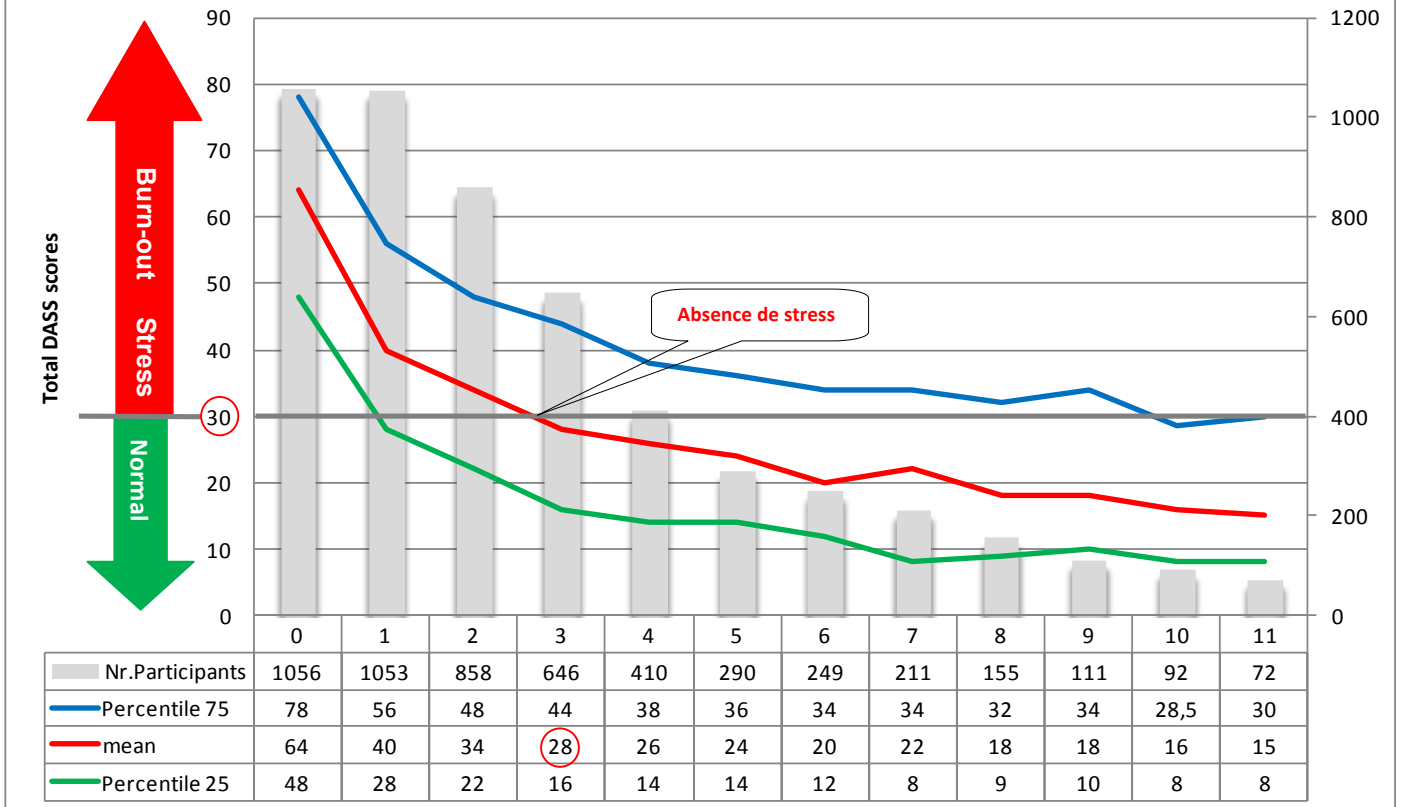
Informations complémentaires pour la presse :

- Contact : Dr Paul Koeck : ☎ +32 (3) 237.98.98, ✉ auto-aide@Mes15Minutes.com
- Infos relatives au logiciel du programme sur lequel se fonde l'étude : www.Mes15Minutes.com
- Coupures de presse et interviews TV diffusées sur www.Mes15Minutes.com/dans-les-medias
- Ce communiqué de presse se retrouve sur:
 - www.MijnKwartier.be/persbericht
 - www.Mes15Minutes.com/communique-de-presse
- Autres vidéos et interviews sur www.Mes15Minutes.com/video



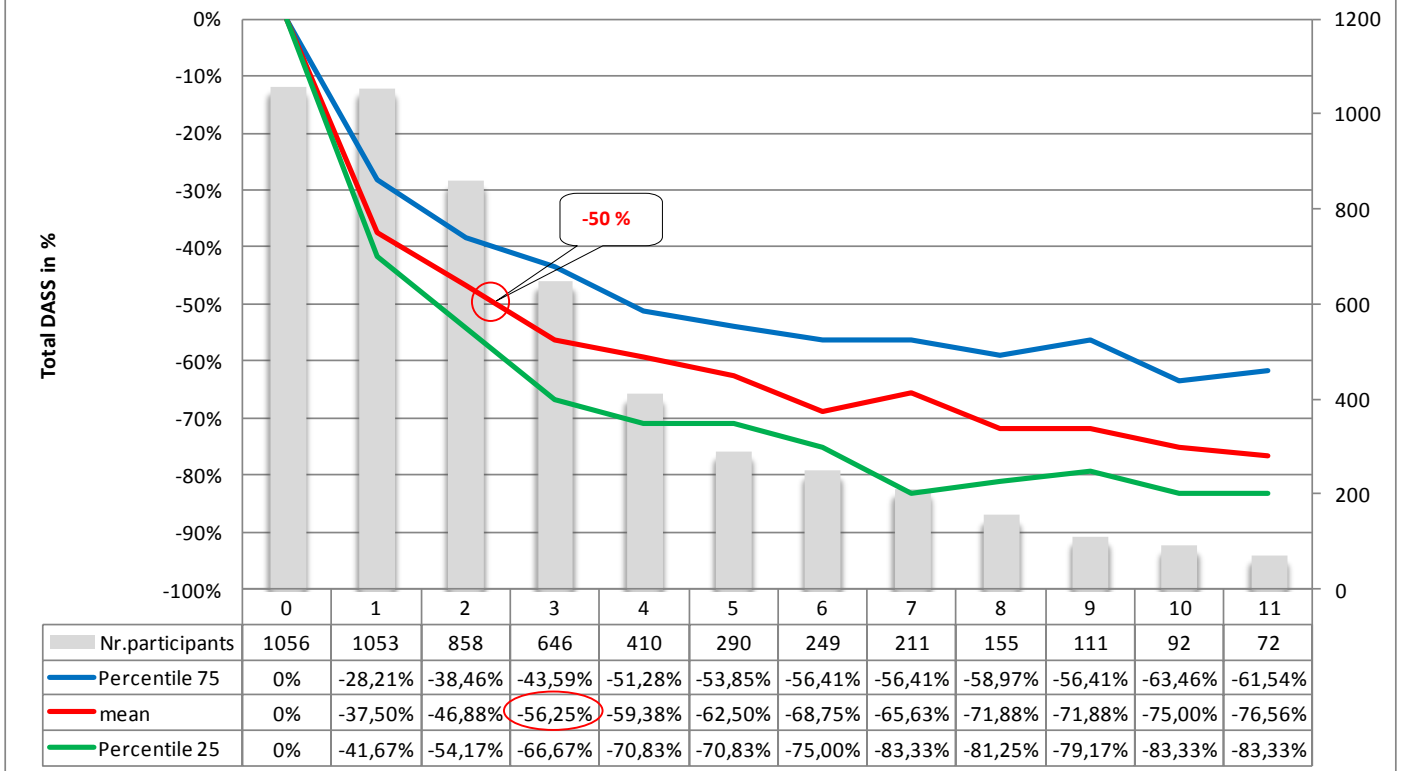
La limite de >50 % de baisse du stress dans les 3 semaines pour la moyenne des participants coïncide avec l'obtention de résultats normaux (zone verte) au test de stress de www.Mes15Minutes.com.

Total DASS Scores during MijnKwartier.be



Les valeurs normales du DASS testscore commencent sous la valeur 30.

Relative Stress Decline during MijnKwartier.be



Diminution relative du stress par participant en comparaison de son score au commencement du programme d'auto-aide www.Mes15minutes.com