

## La thérapie en réalité virtuelle contre le trouble de stress posttraumatique chez les adultes : examen

### Contexte

Le trouble de stress posttraumatique (TSPT) est une maladie psychiatrique chronique qui survient à la suite d'un événement particulièrement traumatique. Les symptômes courants du TSPT sont les flashbacks et cauchemars, l'évitement des situations et des choses qui rappellent l'évènement traumatique, et les symptômes d'hyperexcitation, par exemple, le sentiment d'irritabilité ou de colère, la réaction de sursaut exagérée ou les troubles du sommeil ou de la concentration. Au Canada, le taux de prévalence à vie du TSPT est d'environ 9,2 %. Certains groupes, par exemple les personnes ayant été témoins de combats militaires, sont plus exposés au TSPT.

### Technologie

La thérapie d'exposition est une forme de thérapie cognitivo-comportementale qui peut être utilisée contre le TSPT. Elle consiste à amener le patient à affronter ses souvenirs du traumatisme et les choses qui l'évoquent à maintes reprises dans un environnement sécuritaire et contrôlé afin de graduellement réduire la détresse qui y est associée. Les types de thérapie d'exposition sont l'exposition en imagination, qui consiste à faire revivre mentalement les événements, l'exposition *in vivo*, pendant laquelle les patients sont confrontés à des situations pénibles réelles, et l'exposition prolongée, qui est une combinaison des deux types précédents de thérapie d'exposition.

La thérapie en réalité virtuelle est une forme relativement récente de traitement du TSPT qui s'appuie sur la thérapie d'exposition classique. Les patients évoquent les événements traumatiques dans un environnement virtuel immersif et interactif qui met à profit l'infographie et les repères sonores et, souvent, fait usage d'un visiocasque que le thérapeute ou le patient peut manipuler au besoin.

### Sujet

La thérapie en réalité virtuelle est une forme relativement récente de traitement et son efficacité demeure incertaine. Un examen de l'efficacité clinique de la thérapie en réalité virtuelle contre le TSPT éclairera les décisions relatives au traitement du TSPT.

### Méthodes

On a procédé à une recherche documentaire limitée à partir des ressources clés et examiné les titres et résumés des publications repérées. On a ensuite évalué le texte intégral des publications en vue de procéder au choix final des articles selon des critères de sélection déterminés au préalable (population, intervention, comparateur, résultats et plan des études).

### Messages clés

Pour le traitement du TSPT, la thérapie en réalité virtuelle pourrait être aussi efficace que d'autres types de thérapie d'exposition (selon des données probantes limitées).

### Résultats

La recherche documentaire a permis de repérer 552 mentions et trois articles ont été repérés dans d'autres sources. Parmi ces articles, 33 ont été jugés possiblement pertinents et deux répondaient aux critères d'inclusion du présent examen, soit un examen méthodique et un essai comparatif et randomisé.

*AVERTISSEMENT : L'information contenue dans ce Rapport en bref vise à aider les décideurs des soins de la santé, les patients, les professionnels de la santé, les dirigeants des systèmes de santé et les décideurs politiques à prendre des décisions éclairées et ainsi améliorer la qualité des services de santé. L'information contenue dans ce Rapport en bref ne doit pas être utilisée comme substitut à l'application d'un jugement clinique en ce qui concerne les soins d'un patient ou autre jugement professionnel dans tout processus décisionnel ni n'est-elle destinée à remplacer un avis médical professionnel. Bien que l'ACMTS ait tout mis en œuvre pour veiller à l'exactitude, à l'exhaustivité et à l'actualité du présent rapport, elle décline toute responsabilité à cet égard, comme elle ne saurait être tenue responsable des erreurs, omissions, blessures, pertes ou dommages découlant de l'usage (ou du mauvais usage) de l'information contenue ou implicite dans le présent Rapport en bref.*

*L'ACMTS assume l'entière responsabilité de la forme finale et du contenu de ce Rapport en bref. Les déclarations, conclusions et opinions qui y sont exprimées ne reflètent pas nécessairement le point de vue de Santé Canada ou des gouvernements provinciaux et territoriaux. La production de ce Rapport en bref a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada.*