

Choisir des avantages efficaces en matière de gestion de la consommation de substances :

trois facteurs clés pour des
résultats durables

Ainsi que les résultats des membres
d'ALAVIDA *Consommation de
substances* en 2024



Table des matières

Les incontournables d'un avantage de gestion de la consommation de substances	6
Soins fondés sur des données probantes : a science du changement.....	6
Le soutien humain : le coaching pour favoriser les résultats positifs.....	8
Des résultats mesurables : les progrès en incitent d'autres.....	11
Pourquoi choisir ALAVIDA Consommation de substances?	15
Nos produits.....	17

« L'ampleur des effets positifs de nos produits continue de m'inspirer, tout comme les témoignages des clients illustrant les changements positifs dans leurs organisations après avoir investi dans le mieux-être global. Les résultats prometteurs récemment mesurés pour ALAVIDA Consommation de substances démontrent la puissance des soins compatissants et personnalisés dirigés par des experts et offerts par l'entremise de la technologie. »



MICHAEL HELD
DIRECTEUR GÉNÉRAL ET
FONDATEUR DE LIFESPEAK INC..

Les soins en matière de consommation de substances psychoactives ont beaucoup évolué.

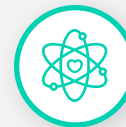
Aujourd'hui, pour obtenir de l'aide, il n'est plus nécessaire de s'absenter du travail, de s'éloigner de sa famille ou d'opter pour des programmes coûteux en milieu hospitalier. Grâce aux avancées des soins virtuels, il est maintenant possible de traiter des difficultés de façon convenable et confidentielle.



Les avantages modernes en matière de consommation de substances sont aussi une excellente solution pour ceux qui souhaitent changer leur relation avec les substances et mener une vie plus saine. L'accès à des avantages éprouvés de gestion de la consommation peut favoriser la réussite.

Or, avec la multitude de solutions de soins virtuels, il peut être difficile de savoir laquelle choisir. Voici les trois éléments clés pour évaluer des avantages de gestion de la consommation de substances : les soins fondés sur des données probantes, le soutien humain et les résultats mesurables.

Le standard moderne des avantages en matière de gestion de la consommation intègre trois éléments clés :



**SOINS FONDÉS
SUR DES DONNÉES
PROBANTES**



**LE SOUTIEN
HUMAIN**



**LES RÉSULTATS
MESURABLES**

ALAViDA *Consommation de substances*, un produit de LifeSpeak inc., offre une approche moderne aux soins de gestion de la consommation en intégrant trois éléments clés pour aider les gens, peu importe leur niveau de consommation :



SOINS FONDÉS SUR DES DONNÉES PROBANTES

Nous intégrons des idées et des stratégies soutenues par la science, ainsi que des techniques éprouvées pour aider les gens qui souhaitent changer leur relation avec les substances.



SOUTIEN HUMAIN

Des coachs spécialisés en gestion de la consommation travaillent de près avec les membres pour mieux comprendre leur situation et leurs besoins uniques. Ils offrent un point de contact humain, des conseils compatissants, et de la motivation.



RÉSULTATS MESURABLES

L'un des meilleurs moyens pour confirmer qu'un changement se produit est de le mesurer. Grâce à notre modèle de soins mesurable, les membres peuvent suivre leurs progrès et constater que des changements se produisent.

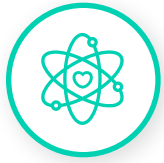
Notre objectif est d'aider les membres à apporter des changements concrets et durables par l'entremise d'un modèle à la fois empathique et axé sur les résultats.

Nous visons à fournir aux membres les outils les plus efficaces pour changer leur relation avec les substances, que leur objectif soit d'exercer un meilleur contrôle sur leur consommation ou de cesser de consommer.



« Le jour où j'ai commencé à utiliser ALAViDA, j'avais touché le fond du baril. J'étais déprimée, anxieuse, en mauvaise santé, et je ne voulais plus sortir dehors. Tout ce que je voulais, c'était de me cacher sous mes couvertures et régler mon alarme pour l'heure où je devais aller chercher mes enfants à l'arrêt d'autobus, en faisant semblant que tout va bien. J'ai maintenant retrouvé mon ancienne vie; je suis la mère et l'épouse que j'étais autrefois pour mes enfants et mon mari. J'ai aussi recommencé à travailler cette semaine, et je me sens mieux que jamais! Je suis en bonne santé, forte, confiante, enthousiaste et pleine de joie! Je suis comblée et reconnaissante! »





SOINS FONDÉS SUR DES DONNÉES PROBANTES

la science du changement

Que sont les soins fondés sur des données probantes, et en quoi diffèrent-ils du soutien traditionnel par les pairs et d'autres options non validées?

Les soins fondés sur des données probantes reposent sur la science du changement comportemental. Lorsqu'il s'agit de stratégies efficaces pour en arriver au changement, il importe d'employer des méthodes qui démontrent des résultats concrets.

La Dre Terri-Lynn MacKay, directrice de la santé mentale à ALAViDA *Consommation de substances*, indique que « **nous sommes aujourd'hui à l'ère des recherches scientifiques. Cela signifie que nous nous fondons sur des données pour mesurer les progrès.** »

Des recherches approfondies dans le domaine du traitement des dépendances démontrent l'efficacité des traitements comme la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), l'entretien motivationnel (EM) et la thérapie comportementale dialectique (TCD) pour arrêter de consommer ou réduire la consommation. D'après les recherches, ce sont ces techniques fondées sur des données probantes qui parviennent le mieux à aider les gens à changer. Elles fournissent des stratégies tangibles, entre autres pour accroître la motivation, changer les schémas de pensée et mieux gérer les émotions désagréables.



Lorsqu'il s'agit de stratégies efficaces pour en arriver au changement, il importe d'employer des méthodes qui démontrent des résultats concrets.

Comment ALAViDA *Consommation de substances* se sert-elle des soins fondés sur des données probantes en arriver à des résultats positifs?

ALAViDA *Consommation de substances* intègre des modalités de soins fondés sur des données probantes dans tout ce qu'elle fait. Chaque modalité est étayée par des preuves scientifiques solides et répond à des objectifs spécifiques, contribuant ainsi à une approche exhaustive de soins en matière de gestion de la consommation.

VOICI LES PRINCIPALES MODALITÉS :

La thérapie comportementale dialectique (TCD)

Elle sert à aider les gens à apprendre à réguler leurs émotions sans avoir recours aux substances. De nombreuses études démontrent l'efficacité de la TCD dans le traitement de la consommation.

L'entretien motivationnel (EM)

Il sert à aider les gens à partir d'où ils en sont dans leur parcours vers le changement et à améliorer leur motivation interne pour réduire la consommation de substances.

La thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi)

Elle aide à réduire la consommation et à améliorer le bien-être global en cernant les déclencheurs et en gérant les schémas négatifs de pensées liés à une consommation accrue.

Le soutien personnalisé aux objectifs

Cette approche reconnaît que ce ne sont pas tous les gens qui visent l'abstinence ou qui en ont besoin. Nous donnons donc à chacun les moyens de fixer leurs propres objectifs et nous leur fournissons la formation et les aptitudes nécessaires pour y arriver.

Les applications de suivi assistées par la technologie

Elles offrent aux membres des outils pour surveiller leurs comportements de consommation, ce qui permet d'avoir davantage conscience des niveaux de consommation et de cerner les risques et les facteurs de protection.

ALAViDA évalue constamment l'efficacité et intègre les nouvelles découvertes grâce à la collaboration entre des chercheurs universitaires et le personnel pour garantir un cycle d'application des connaissances de la recherche à la pratique et de la pratique à la recherche.



LE SOUTIEN HUMAIN

le coaching pour favoriser les résultats positifs

Les données d'ALAViDA démontrent que la participation générale augmente de 66 % lorsque les membres travaillent avec un coach. Cela confirme l'importance des rapports humains lors du parcours vers le changement positif.

Dans ce monde technologique, la solitude est plus courante que jamais. Si l'intelligence artificielle nous propulse vers une nouvelle ère, les liens humains authentiques, caractérisés par le soutien, la compréhension et le respect sans jugement, sont les catalyseurs les plus puissants de la transformation personnelle.

Rien n'est plus puissant pour motiver le changement que le soutien d'une personne qui nous comprend, nous respecte et nous écoute sans porter de jugement. »





La Dre Terri-Lynn MacKay indique que « la thérapie, le soutien par les pairs et les relations affectueuses avec la famille et les proches ont fait leurs preuves pour aider les gens à apporter un changement. Le soutien d'un coach spécialisé constitue un atout prometteur qui vient s'ajouter à ces points de contact humain. Dans le traitement de la dépression et de l'anxiété, les recherches démontrent que l'accompagnement est aussi efficace que le traitement par un thérapeute agréé. L'ajout d'une composante humaine à la TCC virtuelle réduit les taux d'abandon, augmente la participation et améliore les résultats. Les coaches offrent de nombreux avantages. Ils encadrent les participants, répondent à leurs questions ou préoccupations, les conseillent sur la manière de tirer le maximum du programme, enseignent et renforcent les compétences pratiques, les aident à surmonter les difficultés, les responsabilisent et les guident avec bienveillance pour qu'ils sachent qu'ils ne sont pas seuls dans leur parcours. »

Comment ALAViDA *Consommation de substances* se sert-elle du soutien humain pour en arriver à des résultats positifs?

L'équipe de soins d'ALAViDA emploie des méthodes d'accompagnement exemplaires élaborées en consultation avec des experts de renommée mondiale en matière de soutien. En comparant la participation et les résultats des personnes qui adoptent l'approche autoguidée d'ALAViDA à celles ayant choisi de travailler avec un coach, on constate que le recours à un coach **augmente l'achèvement des modules de 47 %, le nombre de connexions à la plateforme de 66 % et les entrées au journal de 56 %.**

Pour bon nombre de personnes, l'appui d'un coach peut réellement changer la donne. Les coaches peuvent offrir l'empathie, l'encouragement, le soutien et l'accompagnement nécessaires pour surmonter les difficultés, développer de saines capacités d'adaptation et garder la motivation. Ils sont formés pour offrir un soutien personnalisé en aidant les gens à se fixer des objectifs et à élaborer des stratégies pour réussir. Grâce aux soins virtuels en matière de consommation de substances, les coaches sont là pour aider les membres lorsqu'ils en ont besoin. Ils deviennent un point de contact cohérent et offrent souvent du soutien en temps réel. Ce niveau d'appui et d'imputabilité mène à de meilleurs résultats et à un plus haut taux de succès à long terme.



Augmente le nombre moyen de connexions à la plateforme de 66 %

Avec coach = 32 connexions
Sans coach = 8 connexions



Augmente l'achèvement des modules de 47 %

Avec coach = 19 modules achevés en moyenne
Sans coach = 9 modules achevés en moyenne



Augmente le nombre moyen d'entrées au journal de 56 %

Avec coach = 40 entrées
Sans coach = 22 entrées





DES RÉSULTATS MESURABLES

les progrès en incitent d'autres

Grâce à nos outils de mesure, les employeurs et les organisations savent avec certitude que nos produits fonctionnent. Nous fournissons des données agrégées sur l'ensemble des clients ayant un échantillon de grande taille pour démontrer l'efficacité d'ALAVIDA.

Plus important encore, les outils de mesure incitent les membres à suivre leurs propres progrès. Des recherches indiquent que l'autosurveillance mène à de meilleurs résultats, notamment la réduction des symptômes et l'amélioration du fonctionnement. Le fait de constater des améliorations peut motiver la participation continue et le maintien de bonnes habitudes à long terme.

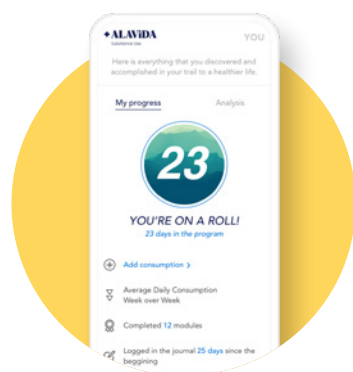
Les soins modernes en matière de gestion de la consommation offrent de précieuses solutions pour réussir grâce à des **outils de mesure fondés sur des données probantes**.

Le langage employé pour décrire cette approche comprend des termes tels que les soins fondés sur des mesures, le traitement fondé sur la rétroaction et le suivi systématique des résultats. Ces termes signifient essentiellement que des données sont recueillies au fil du temps pour démontrer les progrès et les changements positifs qui se produisent.

Les systèmes efficaces de soins en matière de gestion de la consommation de substances visent à intégrer des pratiques fondées sur des données probantes et s'améliorer continuellement en fonction de ces données.



« Je me sentais incroyablement déçu de mes progrès aujourd'hui, mais quand j'ai parlé à ma coach et que nous avons regardé mes rapports de progrès, j'ai vite constaté que les choses s'améliorent. Elle m'a aidé à être fier de mes progrès, et c'était très inspirant. »



La surveillance des progrès s'avère très utile pour les gens qui adoptent une approche autoguidée pour suivre leurs progrès, ainsi que ceux qui travaillent avec une équipe de soins. Elle permet aux utilisateurs de partager les renseignements saisis avec leur coach pour améliorer la qualité des soins obtenus.

Comment ALAViDA *Consommation de substances* surveille-t-elle les résultats mesurables?

ALAViDA *Consommation de substances* se sert d'un processus unique de mesure qui permet aux membres de rendre compte de leurs progrès.

Tout d'abord, nous établissons le point de départ : Lors du processus de lancement, les membres répondent à des questions en lien avec cinq sphères de croissance afin d'établir un point de départ quant à leur niveau de consommation de substances et de bien-être actuel. Aux deux semaines, ils remplissent une autoévaluation au moyen des outils de mesure validés pour faire le suivi de leurs progrès et de leurs points à améliorer.

« Des études indiquent que l'autosurveillance mène à de meilleurs résultats de traitement, notamment la réduction des symptômes et l'amélioration du fonctionnement. »



L'autoévaluation permet de faire le suivi des progrès grâce à une série de questions formulées selon les échelles reconnues suivantes :

QUESTIONNAIRE SUR LA DÉPENDANCE DE LEEDS (QDL)

Cette autoévaluation en 10 questions évalue la gravité de la consommation de substances.

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ DU PATIENT (PHQ-9)

Ce test évalue, en 9 questions, l'humeur maussade selon les critères du DSM pour le trouble dépressif caractérisé.

QUESTIONNAIRE D'APPRÉCIATION DE L'ADAPTATION RELATIVE AUX ACTIVITÉS SOCIALES ET AU TRAVAIL (WSAS)

Ce test en 5 questions évalue dans quelle mesure la consommation de substances nuit au travail, aux tâches domestiques, aux activités sociales et aux relations d'une personne.

ÉCHELLE DE LIKERT

L'objectif premier des membres, plutôt que l'abstinence, est de contrôler leur consommation de substances. Cela se mesure selon une échelle de Likert afin de fournir aux membres un portrait de leur degré de contrôle, et de leur permettre de suivre leurs progrès au fil du temps.

TIMELINE FOLLOWBACK (TLFB)

Le *Timeline Followback* (TLFB) est une méthode d'estimation de la consommation de substances quotidienne récente sur une période définie s'appuyant sur un calendrier. Par la suite, les membres font le suivi de leur consommation quotidienne, qui est ensuite comparée à leur estimation TLFB remplie en début de parcours.



Pourquoi choisir ALAVIDA

Consommation de substances?

Choisir le bon avantage pour la gestion de la consommation de substances aux taux de réussite éprouvés et qui offre des soins personnalisés peut s'avérer transformateur pour la santé et le bien-être en général de votre organisation.

ALAVIDA *Consommation de substances* intègre des soins fondés sur la science, un soutien humain et des résultats mesurables pour offrir aux membres l'option la plus efficace pour transformer leur relation avec les substances.



LES MEMBRES ATTEIGNENT DES RÉSULTATS REMARQUABLES :

80 %

réduisent leur consommation de substances

78 %

sentent qu'ils parviennent à mieux fonctionner

76 %

constatent une diminution de la sévérité de leur consommation

69 %

estiment qu'il est plus facile d'arrêter de consommer après avoir choisi de le faire

79 %

signalent une amélioration de leur humeur

68 %

sentent qu'ils exercent un meilleur contrôle sur leur consommation

Communiquez avec nous dès aujourd'hui

pour planifier une démonstration d'ALAViDA *Consommation de substances* et découvrir l'incidence positive que cette solution peut avoir sur votre organisation.

L'avenir qui se dessine est prometteur; il s'agit d'un monde où nous recevons tous le soutien nécessaire pour nous épanouir au travail et à la maison. Nous vous invitons à prendre part à notre vision.

DEMANDEZ UNE DÉMONSTRATION



DR. TERRI-LYNN MACKAY
directrice de la santé mentale
à ALAViDA Consommation
de substances

La Dre Terri-Lynn MacKay est directrice de la santé mentale à ALAViDA Consommation de substances, un produit de LifeSpeak inc. Elle dirige une équipe qui fournit aux membres des soins fondés sur des données probantes avec compassion et sans jugement. Par le passé, la Dre MacKay a occupé le poste de directrice de l'exploitation du volet de la santé mentale dans la lutte canadienne contre la pandémie, de directrice associée des services de consultation de l'Université de la Colombie-Britannique, de professeure agrégée de l'Université du Nevada, à Las Vegas, et de directrice provinciale de l'innovation et des partenariats de l'Association canadienne pour la santé mentale. La Dre MacKay est titulaire d'un doctorat en psychologie clinique et d'une maîtrise en neurosciences du comportement.

RÉFÉRENCES

Études qui soutiennent les soins fondés sur des données probantes :

Entretien motivationnel : Chambless, D. L., & Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66 (1), 7.

Spring, B. (2007). Evidence-based practice in clinical psychology: what it is, why it matters; what you need to know. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (7), 611-631.

Études qui soutiennent les modalités fondées sur des données probantes :

Motivational Interviewing:

Burke, B. L., Arkowitz, H., & Menchola, M. (2003). The efficacy of motivational interviewing: a meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71 (5), 843.

Lundahl, B. W., Kunz, C., Brownell, C., Tollefson, D., & Burke, B. L. (2010). A meta-analysis of motivational interviewing: Twenty-five years of empirical studies. *Research on social work practice*, 20(2), 137-160.

Sayegh, C. S., Huey, S. J., Jr., Zara, E. J., & Jhaveri, K. (2017). Follow-up care effects of contingency management and motivational interviewing on substance use: A meta-analysis. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(4), 403-414. <https://doi.org/10.1037/adb0000277>

Smedslund, G., Berg, R. C., Hammerstrøm, K. T., Steiro, A., Leiknes, K. A., Dahl, H. M., & Karlsen, K. (2011). Motivational interviewing for substance abuse. *Campbell Systematic Reviews*, 7(1), 1-126.

Yakovenko, I., Quigley, L., Hemmelgarn, B. R., Hodgins, D. C., & Ronksley, P. (2015). The efficacy of motivational interviewing for disordered gambling: systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 43, 72-82.

TCCi :

Overall: Meta-analysis showing that CBT is more effective than a no treatment, minimal treatment, or nonspecific control.

Magill, M., Ray, L., Kiluk, B., Hoadley, A., Bernstein, M., Tonigan, J. S., & Carroll, K. (2019). A meta-analysis of cognitive-behavioral therapy for alcohol or other drug use disorders:

Treatment efficacy by contrast condition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(12), 1093-1105. <https://doi.org/10.1037/ccp0000447>

Virtual CBT: Computerized CBT as a virtual stand-alone treatment is on par with clinician delivered CBT

Kiluk, B. D., Nich, C., Buck, M. B., Devore, K. A., Frankforter, T. L., LaPaglia, D. M., ... & Carroll, K. M. (2018). Randomized clinical trial of computerized and clinician-delivered CBT in comparison with standard outpatient treatment for substance use disorders: primary within-treatment and follow-up outcomes. *American Journal of Psychiatry*, 175(9), 853-863

Virtual CBT: These results show a benefit for technology-delivered, CBT-based interventions as a stand-alone therapy for heavy drinking or as an addition to usual care in specialty substance use settings.

Kiluk, B. D., Ray, L. A., Walthers, J., Bernstein, M., Tonigan, J. S., & Magill, M. (2019). Technology-delivered cognitive-behavioral interventions for alcohol use: a meta-analysis. *Alcoholism: clinical and experimental research*, 43(11), 2285-2295.

TCD :

Warner, N., & Murphy, M. (2021). Dialectical behaviour therapy skills training for individuals with substance use disorder: A systematic review. *Drug and Alcohol Review*.

Salsman, Nicholas L. "Dialectical behavior therapy for individuals with substance use problems: theoretical adaptations and empirical evidence." *The Handbook of Dialectical Behavior Therapy* (2020): 141-174.

Applications de suivi assistées par la technologie :

Miller, W. R., & Muñoz, R. F. (2013). *Controlling your drinking: Tools to make moderation work for you*. Guilford Press.

Application des connaissances :

Goldner, E. M., Jeffries, V., Bilsker, D., Jenkins, E., Menear, M., & Petermann, L. (2011). Knowledge translation in mental health: A scoping review. *Healthcare Policy*, 7 (2), 85.

Nos produits

◆ ALAViDA

Consommation de substances



ALAViDA *Consommation de substances* est la solution de premier plan en matière de soins virtuels destinée aux employeurs, aux organisations, aux régimes de soins de santé et à leurs membres. Elle offre des ressources fondées sur des données probantes et des services personnalisés pour toute personne souhaitant changer sa relation avec les substances. Notre contenu et nos fonctionnalités s'adaptent aux besoins individuels dans un environnement confidentiel, facile d'accès et exempt de stigmatisation. Une équipe de soins proactive spécialisée en gestion de la consommation de substances est disponible partout et en tout temps, et notre approche innovante « Éducation-Activation-Traitement » se traduit par des soins efficaces et une confidentialité rehaussée en tout temps.

◆ LifeSpeak

Santé mentale et résilience

LifeSpeak *Santé mentale et résilience* est la solution éducative de premier plan en matière de santé mentale et d'habiletés fondamentales destinée aux employeurs et aux organisations. En conciliant la formation préventive dirigée par des experts de renommée internationale et le soutien humain, LifeSpeak *Santé mentale et résilience* facilite la tâche à toute personne prête à améliorer son bien-être en général. Elle offre un accès illimité à des milliers de vidéos de microapprentissage et à une panoplie d'autres ressources disponibles en tout temps, à partir de n'importe où, afin de combler le fossé entre les défis de santé mentale non abordés et les interventions cliniques.

◆ Wellbeats

Mieux-être

Wellbeats *Mieux-être* est une solution de premier plan offrant du contenu et des programmes virtuels de mieux-être à la demande à intégrer aux initiatives de bien-être organisationnelles. Elle compte plus de 1 200 cours de mise en forme, de nutrition et de pleine conscience et plus de 60 programmes axés sur les objectifs pour soutenir les employés en tout temps, à partir de n'importe où.

◆ Torchlight

Parentalité et aide naturelle

Torchlight *Parentalité et aide naturelle* est l'unique solution de soutien complète aux proches aidants disponible pour les employeurs, les régimes de santé et toute autre organisation membre. Elle permet d'accélérer l'accès à des experts de premier plan de façon numérique et par l'entremise de consultations individuelles et de services de conciergerie.

◆ LIFT session

Mise en forme

LIFT session *Mise en forme* est une solution numérique de mise en forme qui aide les organisations à favoriser la santé et la motivation de leur main-d'œuvre grâce à des défis bien-être et à des cours virtuels de mise en forme et de pleine conscience en direct et à la demande.



ALAViDA *Consommation de substances* est une solution de premier plan en matière de soins virtuels destinée aux employeurs, aux organisations, aux régimes de soins de santé et à leurs membres. Elle offre des ressources fondées sur des données probantes et des services thérapeutiques personnalisés pour toute personne souhaitant changer sa relation avec les substances.



Demandez une démonstration dès aujourd'hui pour en apprendre davantage sur la façon dont ALAViDA *Consommation de substances* change des vies et améliore les résultats. **Parce que le bien-être, c'est maintenant.**

DEMANDEZ UNE DÉMONSTRATION

