

CPA TRAUMATIC STRESS SECTION NEWSLETTER

VOLUME 1, ISSUE 2
APRIL 2019

NEWSLETTER CONTENTS/CONTENU DE LA NEWSLETTER

- CALL FOR NOMINATIONS/ APPEL DE CANDIDATURES
- CPA CONVENTION/ CONGRÈS NATIONAL ANNUEL DE LA SCP
- CANADIAN ONLINE RESOURCES FOR DISORDERS LINKED TO TRAUMA AND STRESS / LES RESSOURCES CANADIENNES EN LIGNE POUR LES TROUBLES LIÉS AUX TRAUMATISMES ET AU STRESS

WELCOME

Dear CPA-TSS members,

Welcome back to our second issue of our newsletter! Included in this issue is section-related news as well as section highlights regarding the upcoming CPA Annual Convention being held on May 31 to June 2 in Halifax, Nova Scotia. You also will find an update on a section project in which we have been working with members of our section in order to create a much-needed resource of services for trauma and trauma-related disorders across Canada.

If you have any questions/comments about this issue or would like to be featured in future issues, please email us at protopa@mcmaster.ca.

Sincerely,

The CPA TSS Executive

BIENVENUE

Chers membres de la SCP-SST / CPA-TSS,

Il nous fait plaisir de vous présenter le deuxième numéro de notre newsletter! Vous y retrouverez quelques faits d'actualités à propos de notre section ainsi que les points saillants de concernant le prochain congrès annuel de la SCP qui aura lieu du 31 mai au 2 juin 2019 à Halifax, Nouvelle-Écosse. Vous trouverez également une mise à jour sur un projet de notre section dans lequel nous avons travaillé avec des membres de notre section afin de créer une liste de services disponibles pour traiter les traumatismes et les troubles liés aux traumatismes au travers du Canada.

Si vous avez des questions / commentaires ou si souhaitez collaborer aux prochains numéros, veuillez nous envoyer un courriel à protopa@mcmaster.ca.

Cordialement,

Le comité exécutif de la SCP-SST / CPA TSS

**CALL FOR NOMINATIONS: TRAUMATIC STRESS
SECTION EXECUTIVE**

We are currently accepting nominations for three positions on the **Executive of the Traumatic Stress Section: Chair Elect, Treasurer-Secretary and Student Representative**.

We will be accepting nominations until **May 24th, 2019**. We are accepting nominations of your peers or you may self-nominate.

Please submit a brief statement of your interest, and a brief biographical statement (no more than one-page total).

Please forward your nominations to Jean-Philippe Daoust, Treasurer-Secretary at jpdaoust@uottawa.ca

If you have any questions about the nature of these roles, the nomination or election process do not hesitate to contact Jean-Philippe.

Sincerely,

The Executive Committee of the TSS

**APPEL DE CANDIDATURES: COMITÉ EXÉCUTIF DE LA
SECTION STRESS TRAUMATIQUE**

Nous sollicitons actuellement des nominations afin de combler trois postes au sein de notre **comité exécutif (Section Stress Traumatique) à savoir, un poste de président(e) élu(e), de trésorier-secrétaire et un poste de représentant(e) des étudiants**.

Nous accepterons les mises en candidature jusqu'au **24 mai 2019**. Les nominations peuvent venir de vos pairs ou encore de vous-même.

Si vous êtes intéressé(e), veuillez SVP soumettre une brève déclaration d'intérêt et une brève biographie (pas plus d'une page au total).

Veuillez faire parvenir vos candidatures à Jean-Philippe Daoust, trésorier-secrétaire: jpdaoust@uottawa.ca

Si vous avez des questions sur la nature de ces rôles, le processus de nomination ou encore le processus d'élection, n'hésitez pas à contacter Jean-Philippe.

Cordialement,

Le Comité Exécutif du TSS

CPA CONVENTION/ CONGRÈS NATIONAL ANNUEL DE SCP

May 30, 2019/C'est le 30 mai 2019

9:00 – 12:30: Preconvention Workshop, Reconsolidation Therapy: A primer for clinicians, Dr. Alain Brunet

May 31, 2019/C'est le 31 mai 2019

10:00 – 11:00: Section Featured Speaker, Dr. Gordon Admundson, Room: Halifax C

June 1, 2019/C'est le 1^{er} juin 2019

11:15 – 12:15: Poster Session E, Traumatic Stress Section, Room: Halifax Ballroom

2:30 – 3:30: Section Chair Address, Dr. Anne Wagner, Room: Sable D

4:30 – 5:30: Section AGM, Room: Sable D

June 2, 2019/C'est le 2 juin 2019

10:45-11:45: Gimme 5 Presentations, Room: Halifax Ballroom AB

10:30 – 12:00: Professional Development Workshop, Dr. Vivien Lee, Room: Acadia A

CANADIAN ONLINE RESOURCES FOR DISORDERS LINKED TO TRAUMA AND STRESS: A NECESSARY JOB

AUTHORS : Alain Brunet^{a,b}, Marie-Jeanne Léonard^{a,b}, Lara Kojok^b, Gloria Leblond-Baccichet^b, Daniel Saumier^{b,c}

a Department of Psychiatry, McGill University, Montreal, QC, Canada.

b Douglas Mental Health University Institute, Montreal, QC, Canada.

c Department of Psychology, Sherbrooke University, Sherbrooke, QC, Canada.

Studies indicate that during the course of their life, 76% of Canadians will be exposed to a traumatic event at least once (Van Ameringen et al., 2008). The experience of a stressful event is presumably universal in the population. The experience of a traumatic or stressful event can potentially precipitate the appearance of important emotional and behavioral symptoms. Moreover, the DMS-5 (APA, 2013) currently recognizes five distinct categories of disorders linked to trauma and stressors. Considering the importance of these problems, it is justified for one to wonder how Canadians inform themselves about treatments and other available methods to alleviate their symptoms. Nowadays, the Internet represents an easily accessible source of information. Indeed, the exponential growth of the Internet during the last few years has redefined the way people develop and deepen their knowledge. More and more people are turning towards this source of information to inquire about various mental health concerns. Furthermore, mental health professionals have embarked on this new tool to enhance their practice. Various initiatives have been undertaken in this domain, including the dissemination of information (psycho-education), the supply of online diagnoses or even interventions immediately after a traumatic event, as well as online psychotherapy.

It is known that individuals receiving psycho-education regarding their disorder can manage it and recover more easily than those that aren't informed (Herbert & Brunet, 2009). This is where the question of the quality of the information accessed takes on its full meaning. Knowing that information can have such a beneficial effect on individuals, a study reported that in the United States, the information found online helped 58% of the users in their deliberations with respect to treatments and seeking mental health professionals (Fox, 2006, cited in Herbert & Brunet, 2009).

Moreover, the same study noted that 75% of the users did not ensure the reliability of the information. In addition, Herbert and Brunet (2009) summarized multiple gaps in terms of internet sites, including the presence of wrong information, the omission of sources of information and the lack of professionals committing to these sites. Furthermore, the authors noted the inappropriate way in which users assign credibility to an Internet site, either by its professional appearance, the quality of language employed, and the easy utilization of the website (Herbert & Brunet, 2009).

In order to facilitate the access to information in the field of trauma, we propose to create, with the collaboration of the Traumatic Stress Section of the Canadian Psychology Association, an index of specifically Canadian online resources. The inclusion of these websites is based on the results of a presently ongoing review of the Internet described below.

We are also evaluating the quality of the websites included in order to catalogue quality websites intended for victims, their loved one, as well as mental health professionals.

AN INDEX OF ONLINE RESOURCES

To develop the index of resources, we use a simple methodology to review the Internet. The searches are all done on the search engine Google in French and in English. We include the websites that are minimally in French or in English and we document the other languages (e.g., Indigenous languages) in which the information is provided. We consider the websites that provide educational information linked to PTSD at least, specific resources to help and support individuals suffering from PTSD or having experienced a traumatic event (i.e., services offered by the owners of the website or not), a list of resources like books, documentaries, videos, etc., or even, a list of mental health professionals services. The websites must be under the direction of private sponsorship, public or semi-public, the Canadian government, or another provincial government, non-lucrative organizations, or societies, associations or mental health

institutes. The hospital websites offering specialized mental health care for victims of trauma are also included, as well as Canadian research lab websites that offer experimental treatment clearly defined for trauma and/or PTSD. We exclude websites that have not been updated since January 2013.

For every website included, we document the province of origin and whether the information concerns the general population, children, or professionals. We also identify the languages in which the resource is offered, the type of information available, as well as the resources provided (support groups, self-reported screening, etc.). We also note whether the website directs the user towards other resources, and, if so, of which type (websites, pdf, books, etc.). When possible, we document which diagnostic criteria the website bases itself on (DSM-4, DSM-5, ICD-10, ICD-11), how to access the resource (in person, by phone, online) and whether one should pay to have access to it.

Since establishing the quality status of the websites is also an objective of ours, we evaluate two extremely important aspects, that is, the quality of the information provided and its popularization. Basing ourselves on the “Discern Handbook - Quality criteria for consumer health information on treatment choices” by Deborah Charnock (1998), we examine the objectives of the website, the legitimacy of the information, whether the information is balanced, whether the website provides additional information or additional resources for the reader to expand his knowledge, whether the website provides information on the vague aspects of PTSD and the description of the treatments. We document multiple questions concerning the nature of the treatments presented, since the index seeks to particularly encourage individuals to get treated and that the choice in terms of available treatments is often difficult to make. We also evaluate the quality of the popularization of the websites. We also determine whether the website is easy to use and whether there are irrelevant ads.

PRELIMINARY RECOMMENDATIONS

The review of the websites is ongoing. We can give preliminary recommendations all the same, based on the results obtained till now. Surprisingly, few websites mention the effects of not resorting to treatments. Moreover, the risks associated with the different treatments for PTSD are often absent or very slightly described. However, people often have doubts and questions with regard to the adverse effects of treatments, notably medication. It is important for websites to not only factually describe the psychological and pharmacological treatments available, but also to qualify the risks and side effects in order to allow people to make informed choices.

CONCLUSIONS

In short, the present review of websites included numerous challenges, as much by the enormous quantity of results, as by the capacities of our team to read the texts found. To develop an index of available Canadian websites for people suffering with PTSD and their loved ones is thus an excellent resource that will allow people to save time. We deem that one of the main strengths of the Internet is the possibility to overcome challenges linked to the stigmatization of mental health by its anonymous usage. However, the abundance of the information available online is not always suitable for people in a vulnerable state. This paradox of choice can create a vicious cycle where the excess quantity of information paralyzes an individual, discouraging them from taking action regarding their symptoms, and causing the deterioration of symptoms. Moreover, the Internet offers the opportunity to whomever wishes to become an “expert” on any subject. Therefore, one must be very careful to determine whether the information read is reliable, up-to-date and of quality. On the other hand, the Internet is open to anyone. One can thus easily stumble into a website from a country that isn’t his or hers. The resources and recommendations regarding mental health are not universal and accessible everywhere and may misinform and discourage an individual. Our review of websites thus aims to offer the advantages of the Internet all the while compensating for its shortcomings. The ensuing index will help individuals find quality information, which is reliable and adapted to their needs more easily.

REFERENCES

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5 ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.

Charnock, D. (1998). *Discern Handbook - Quality criteria for consumer health information on treatment choices*. Abingdon, Oxon: University of Oxford and The British Library.

Eysenbach, G., Powell, J., Kuss, O., & Sa, E.-R. (2002). Empirical studies assessing the quality of health information for consumers on the world wide web: a systematic review. *Journal of the American Medical Association*, 287(20), 2691-2706.

Herbert, C., & Brunet, A. (2009). Psychotraumatismes: quel rôle pour Internet? *Stress et trauma*, 9(1), 55-64.

Van Ameringen, M., Mancini, C., Patterson, B., & Boyle, M. H. (2008). Post-Traumatic Stress Disorder in Canada. *CNS Neuroscience & Therapeutics*, 14(3), 171-181. doi:10.1111/j.1755-5949.2008.00049.x.

LES RESSOURCES CANADIENNES EN LIGNE POUR LES TROUBLES LIÉS AUX TRAUMATISMES ET AU STRESS : UN TRAVAIL NÉCESSAIRE

AUTEURS : Alain Brunet^{a,b}, Marie-Jeanne Léonard^{a,b}, Lara Kojok^b, Gloria Leblond-Baccichet^b, Daniel Saumier^{b,c}

a Département de psychiatrie, université McGill, Montréal, QC, Canada.

b Institut universitaire en santé mentale Douglas, Montréal, QC, Canada.

c Département de psychologie, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, QC, Canada.

Les études indiquent qu'au cours de leur vie, 76% des Canadiens seront exposés au moins une fois à un événement traumatique (Van Ameringen et al., 2008). L'expérience d'un événement stressant est vraisemblablement universelle dans la population. L'expérience d'un événement traumatique ou stressant peut potentiellement précipiter la présence de symptômes émotionnels et comportementaux importants. D'ailleurs, le DSM-5 (APA, 2013) reconnaît actuellement cinq catégories distinctes de troubles liés au trauma et aux facteurs de stress. Considérant l'importance de ces problèmes, il est pertinent de se demander comment les Canadiens s'informent sur les traitements et autres moyens disponibles pour alléger leurs symptômes. De nos jours, Internet représente une source d'information facile d'accès et rapide à utiliser. En effet, la croissance exponentielle d'Internet au cours des dernières années a redéfini la façon dont les gens développent et approfondissent leurs connaissances. De plus en plus de personnes se tournent vers cette source d'informations pour se renseigner sur diverses préoccupations en santé mentale. De plus, les professionnels de la santé mentale ont entrepris de s'approprier ce nouvel outil pour améliorer leur pratique. Différentes initiatives ont été entreprises dans ce domaine, dont la diffusion de l'information (psychoéducation), l'offre de diagnostics en ligne ou encore d'interventions immédiatement après un événement traumatique, ainsi que de la psychothérapie en ligne.

Il est connu que les personnes qui reçoivent de la psychoéducation par rapport à leur trouble peuvent plus facilement le gérer et s'en remettre comparativement à celles qui ne sont pas informées (Herbert et Brunet, 2009). La question de l'accès à une information de qualité prend ici tout son sens. Sachant que l'information peut avoir un tel bénéfice sur la personne, une étude a rapporté qu'aux États-Unis, l'information trouvée en ligne avait aidé 58% des utilisateurs dans leur réflexion concernant les traitements et la consultation de professionnels de la santé (Fox, 2006, cité dans Herbert et Brunet, 2009). Par ailleurs, la même étude a noté que 75% des utilisateurs ne s'assuraient pas de la fiabilité de l'information. De plus, Herbert et Brunet (2009) ont rapporté plusieurs lacunes au niveau des sites Internet, dont la présence de mauvaises informations, l'omission des sources de l'information et le manque de professionnels s'engageant dans ces sites. De plus, les auteurs notent la façon inappropriée dont les utilisateurs attribuent de la crédibilité à un site Internet, soit par son apparence professionnelle, la qualité du langage employé et la facilité d'utilisation du site Internet (Herbert et Brunet, 2009).

Afin de faciliter l'accès à l'information dans le domaine du trauma, nous proposons de créer, avec la collaboration de la section Traumatic Stress de l'Association Canadienne de Psychologie, un répertoire de ressources en ligne spécifiquement canadiennes. L'inclusion des sites Internet est basée sur les résultats d'une revue d'Internet décrite ici-bas qui est présentement en cours. Nous sommes également en train d'évaluer la qualité des sites Internet inclus afin de répertorier des sites de qualité qui sont destinés aux victimes, à leurs proches, ainsi qu'aux professionnels de santé mentale.

UN RÉPERTOIRE DE RESSOURCES EN LIGNE

Afin de développer le répertoire de ressources, nous utilisons une méthodologie simple pour passer en revue l'Internet. Les recherches se font toutes sur le moteur de recherche Google en français et en anglais. Nous incluons les sites Internet qui sont minimalement en français ou en anglais et nous documentons les autres langues (tels que les langues indigènes) dans lesquelles les informations sont fournies. Nous considérons les sites Internet qui fournissent au moins de l'information éducationnelle liée au TSPT, des ressources particulières pour aider ou soutenir les personnes souffrant de TSPT ou ayant vécu un événement traumatique (i.e, services offerts par les propriétaires du site Internet ou non), une liste de ressources telles que des livres, documentaires, vidéos, etc., ou encore, un répertoire de services de professionnels de santé mentale. Les sites Internet doivent être sous la direction de commanditaires privés, publiques ou semi-public, du gouvernement canadien ou d'un gouvernement provincial, d'organisations à but non-lucratif, ou encore, de sociétés, associations ou instituts de santé mentale. Les sites Internet des hôpitaux offrant des soins spécialisés en santé mentale pour les victimes de trauma sont également inclus, ainsi que les sites Internet de laboratoires de recherche canadiens qui offrent des traitements expérimentaux clairement définis pour le trauma et/ou le TSPT. Nous excluons les sites Internet qui n'ont pas été mis à jour depuis janvier 2013.

Pour chaque site Internet inclus, nous documentons la province d'origine et nous précisons si l'information concerne la population générale, les enfants ou les professionnels. Nous identifions également les langues dans lesquelles la ressource est offerte, le type d'information disponible, ainsi que les ressources fournies (groupe d'entraide, dépistage auto-rapporté, etc.). Nous notons aussi si le site Internet dirige l'utilisateur vers d'autres ressources et, le cas échéant, de quel type (sites web, pdf, livres, etc.). Lorsque possible, nous notons sur quels critères diagnostics le site Internet se base (DSM-4, DSM-5, ICD-10, ICD-11), comment accéder à la ressource (en personne, au téléphone, en ligne) et si la personne doit payer ou non pour avoir accès à la ressource.

Puisque nous avons également pour objectif d'établir l'état de la qualité des sites Internet, nous évaluons deux aspects forts importants, soit la qualité de l'information fournie et sa vulgarisation. En se basant sur le « Discern Handbook - Quality criteria for consumer health information on treatment choices » de Deborah Charnock (1998), nous examinons notamment les objectifs du site Internet, la légitimité de l'information, si l'information est équilibrée, la présence d'information supplémentaire ou de ressources supplémentaires pour que le lecteur développe plus ses connaissances, le caractère flou de l'information sur les aspects du TSPT et la description des traitements. Nous documentons plusieurs questions concernant la nature des traitements présentés, puisque le répertoire cherche particulièrement à encourager les personnes à se faire traiter et que le choix au niveau des traitements disponibles est souvent difficile. Nous évaluons également la qualité de la vulgarisation des sites. Enfin, nous déterminons si le site Internet est facile d'utilisation et s'il y a des publicités non pertinentes.

RECOMMANDATIONS PRÉLIMINAIRES

La revue des sites Internet est présentement en cours. Nous sommes tout de même en mesure de donner des recommandations préliminaires basées sur les résultats obtenus jusqu'à présent. Étonnamment, peu de sites Internet mentionnent les effets de ne pas avoir recours à des traitements. De plus, les risques associés aux différents traitements pour le TSPT sont souvent manquants ou très peu décrits. Pourtant, les personnes ont souvent des hésitations et des questions concernant les effets indésirables des traitements, notamment les médicaments. Il est important pour les sites Internet de ne pas seulement décrire factuellement les traitements psychologiques et pharmacologiques disponibles, mais également de nuancer les risques et effets secondaires afin que les personnes puissent faire des choix éclairés.

CONCLUSIONS

En bref, la présente revue des sites Internet comporte de nombreux défis, tant par la grande quantité de résultats, que par les capacités de notre équipe à lire les textes trouvés. Développer un répertoire des sites Internet canadiens disponibles pour les personnes souffrant de TSPT et pour leurs proches s'avère ainsi une excellente ressource qui permettra aux personnes de gagner du temps. Nous considérons qu'une des forces principales d'Internet est la possibilité de contourner les défis liés à la stigmatisation de la santé mentale par son utilisation anonyme. Tout de même,

l'abondance d'informations disponibles en ligne n'est pas toujours appropriée pour les personnes dans un état vulnérable. Ce paradoxe du choix peut engendrer un cercle vicieux où la sur-quantité d'informations paralyse une personne, décourageant la prise d'actions face aux symptômes, et engendrant la détérioration de ces derniers. De plus, Internet offre l'opportunité à qui le veut de devenir un « expert » sur n'importe quel sujet. Il faut donc être très vigilant pour déterminer si les informations lues sont fiables, à jour et de qualité. D'autre part, Internet est ouvert à tout le monde. Une personne peut donc facilement tomber sur un site Internet d'un pays qui n'est pas le sien. Les ressources et recommandations en matière de santé mentale ne sont pas universelles et ne sont pas accessibles partout, pouvant encore une fois, désinformer et décourager une personne. Notre revue des sites Internet a ainsi pour objectif d'offrir les avantages d'Internet tout en compensant ses inconvénients. Le répertoire en découlant pourra aider les personnes à trouver de l'information de qualité, fiable et adaptée à leurs besoins, et ce, plus facilement.

RÉFÉRENCES

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5 ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Charnock, D. (1998). *Discern Handbook - Quality criteria for consumer health information on treatment choices*. Abingdon, Oxon: University of Oxford and The British Library.
- Eysenbach, G., Powell, J., Kuss, O., & Sa, E.-R. (2002). Empirical studies assessing the quality of health information for consumers on the world wide web: a systematic review. *Journal of the American Medical Association*, 287(20), 2691-2706.
- Herbert, C., & Brunet, A. (2009). Psychotraumatismes: quel rôle pour Internet? *Stress et trauma*, 9(1), 55-64.
- Van Ameringen, M., Mancini, C., Patterson, B., & Boyle, M. H. (2008). Post-Traumatic Stress Disorder in Canada. *CNS Neuroscience & Therapeutics*, 14(3), 171-181. doi:10.1111/j.1755-5949.2008.00049.x.