

2019-2020

Projet MINDFULNET

Déroulement de l'étude

Justine DELERUYELLE – Pascal ANTOINE

Eva ANDREOTTI

Université de Lille

Anne CONGARD

Université de Nantes

Bruno DAUVIER

– Jean-Baptiste PAVANI

Université d'Aix-Marseille

Jean-Luc KOP

Université de Lorraine

Sarah LE VIGOUROUX

Université de Nîmes

Bonjour et bienvenue dans le projet MindfulNET !

MindfulNET est un projet de recherche qui vise à évaluer les effets d'une pratique quotidienne de la pleine conscience sur les émotions, les pensées et leur régulation dans la vie de tous les jours.

Voici quelques informations pour vous guider dans le déroulement du projet MindfulNET.

Cette intervention a été créée dans le cadre d'un partenariat entre Justine DELERUYELLE, Eva ANDREOTTI et Pascal ANTOINE de l'Université de Lille, Anne CONGARD de l'Université de Nantes, Bruno DAUVIER et Jean-Baptiste PAVANI de l'Université d'Aix-Marseille, Jean-Luc KOP de l'Université de Lorraine et Sarah LE VIGOUROUX de l'Université de Nîmes.

DEROULEMENT DE L'ETUDE « MINDFULNET »

Avant de débiter l'étude

- 1) J'ai été informé des conditions de l'étude et je choisi librement d'y participer : je signe la feuille d'information et la feuille de consentement qui m'ont été envoyées par e-mail.

J'ai indiqué à l'investigateur(-trice) qui m'a contacté(e) si je préfère répondre aux neuf questionnaires quotidiens entre 7h50 et 20h10 ou entre 9h50 et 22h10.

Remplissage des questionnaires sur l'ordinateur

- 2) Au début de ma participation, je reçois un e-mail qui me propose de compléter quelques questionnaires en ligne. Je dispose de sept jours pour le faire. Les questionnaires portent sur des informations sociodémographiques et psychologiques concernant mes émotions, mes pensées et mes réactions habituelles.
- 3) Je complète les questionnaires en ligne, ce qui me prend environ quarante minutes.

Remplissage des questionnaires sur smartphone

- 4) Je télécharge l'application Ethica sur mon smartphone ou ma tablette.



- 5) Je reçois un e-mail qui m'invite à créer mon profil sur l'application Ethica et qui me donne le numéro pour m'enregistrer au projet MindfulNET (numéro 470 pour commencer vers 8h, numéro 499 pour commencer vers 10h).
- 6) Je réponds pendant dix jours, 9 fois par jour, aux petits questionnaires sur mes émotions et mes pensées. Cela prend entre 2 et 3 minutes au début, puis moins de 2 minutes lorsque je connais bien le questionnaire. Je fais attention de répondre le plus rapidement possible après l'apparition de la notification.

Intervention basée sur la pleine conscience ou poursuite des activités habituelles

Après que les questionnaires aient été complétés, les participants qui réaliseront tout de suite l'intervention basée sur la pleine conscience et ceux qui poursuivront pendant encore six semaines leurs activités habituelles sont sélectionnés au hasard.

- 7) Si je suis dans le groupe « Intervention » réalisant les six semaines d'activités centrées sur l'instant présent, je reçois un e-mail vous donnant accès à la page web « MindfulNET » avec le programme à télécharger. Les activités proposées durent au maximum vingt minutes par jour. En pièce jointe de ce mail, je trouve une fiche de suivi à remplir pour indiquer si j'ai bien réalisé chacune des activités proposées.

Sinon, je suis informé que je suis dans le groupe « Contrôle sur liste d'attente », durant les 6 prochaines semaines, je poursuis mes activités habituelles. Je sais qu'à l'issue des 6 semaines je pourrais accéder à l'intervention basée sur la pleine conscience.

Remplissage des questionnaires sur l'ordinateur

- 8) Quelles qu'aient été mes activités des dernières semaines (intervention basée sur la pleine conscience ou bien poursuite de mes activités habituelles), je remplis à nouveau certains questionnaires qui me sont renvoyés par e-mail, cela me prend environ trente-cinq minutes.

Remplissage des questionnaires sur smartphone

- 9) Mon application smartphone Ethica m'a sûrement déjà envoyé les premières notifications pour que je réponde aux petits questionnaires. J'y répond 9 fois par jour pendant dix jours. Je fais attention de répondre le plus rapidement possible après l'apparition de la notification.

Cette étude se termine...

- 10) Si durant 6 semaines j'ai poursuivi mes activités habituelles, je peux désormais bénéficier de l'accès à l'intervention basée sur la pleine conscience.

Merci pour votre engagement dans le cadre de ce projet !

