

2019-2020

Projet MINDFULNET

Lettre d'information

**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.

NOTE D'INFORMATION

POUR LES PARTICIPANTS A LA RECHERCHE INTITULEE
« Etude des effets d'une intervention de pleine conscience »

Promoteur

Université de Lille
Unité de recherche SCALab
UMR CNRS 9193
42 Rue Paul Duez
5980 Lille
Tel : 03 62 26 90 02

Responsable scientifique de la recherche

Pr. Pascal ANTOINE
Université de Lille
Laboratoire SCALab
UMR CNRS 9193
Rue du Barreau – BP 60149
59653 Villeneuve d'Ascq CEDEX
e-mail : pascal.antoine@univ-lille.fr
Tel : 03.20.41.67.40

Investigateur Principal

Justine DELERUYELLE
Université de Lille
Laboratoire SCALab - UMR CNRS 9193
Domaine universitaire du Pont de Bois
Rue du Barreau BP 60149
59653 Villeneuve d'Ascq Cedex
e-mail : justine.deleruyelle@univ-lille.fr
tél : 03.20.41.60.32

Madame, Monsieur,

Le présent document décrit l'étude à laquelle il vous est proposé de participer. Il résume les informations actuellement disponibles en répondant à plusieurs questions que vous pouvez vous poser dans le cadre de votre participation à cette recherche.

Avant de décider d'y participer ou non, il est important que vous preniez connaissance de son but et de ce qu'elle implique.

1) Pourquoi me propose-t-on de participer à cette étude ?

- Cette étude vous est proposée car vous faites partie de la population générale.

2) Quelles sont les conditions pour participer à cette étude ?

Afin de participer à cette étude, vous devez:

- Etre majeur(e) (avoir plus de 18 ans),
- Maîtriser la langue française,
- Disposer d'une tablette ou d'un smartphone avec connexion internet,
- Ne pas présenter de surdité ou cécité totale,
- Ne pas présenter de troubles psychiatriques ou neurocognitif,
- Avoir lu cette lettre d'information et avoir donné votre consentement,
- Etre d'accord pour vous conformer aux procédures de la recherche et de sa durée.

3) Quels sont les objectifs de la recherche ?

- L'objectif principal de cette étude est d'évaluer l'impact d'une intervention quotidienne de six semaines basée sur des activités de pleine conscience centrées sur l'instant présent, en comparaison à un groupe sans activités quotidiennes spécifiques.
- Cette étude cherche à déterminer :
 - Comment cette intervention impacte vos émotions, vos pensées et vos actions ?
 - Est-ce que les effets se maintiennent dans le temps ?

4) Comment va se dérouler la recherche ?

Afin de participer dans cette étude, vous devez prendre connaissance de la présente lettre d'information et donner votre consentement. Un schéma récapitule les différentes étapes de cette étude, il est présent à la fin de ce document.

Une première partie de cette étude se déroulera sur votre smartphone ou votre tablette : nous vous demanderons de télécharger l'application Ethica et vous inviterons par e-mail à rejoindre l'étude MindfulNET sur l'application. Cette application vous enverra des notifications neuf fois par jours pendant dix jours afin de vous inviter à répondre à de petits questionnaires. Les réponses à ces questions prendront une à deux minutes environ lors des premiers remplissages, puis moins de deux minutes. Nous vous prions de répondre le plus rapidement possible après l'apparition de la notification.

Simultanément, vous recevrez un e-mail afin de remplir quelques questionnaires en ligne. Vous disposerez de sept jours pour le faire. Un certain nombre d'informations sociodémographiques et psychologiques seront recueillies par ce biais. Les questionnaires psychologiques porteront sur vos émotions, vos pensées et vos réactions habituelles. Leur remplissage prendra environ quarante minutes et est à faire en une seule fois.

Après que les questionnaires aient été complétés, vous serez réparti-e au hasard soit dans le groupe réalisant les activités de pleine conscience centrées sur l'instant présent, soit dans un groupe « contrôle » sans activités quotidiennes spécifiques. Les activités de pleine conscience centrées sur l'instant présent durent vingt minutes par jour ou moins. Les participants du groupe réalisant les activités de pleine conscience centrées sur l'instant présent recevront un accès en ligne à l'intervention centrée sur l'instant présent de six semaines. Il leur sera demandé d'indiquer sur un fichier si les pratiques journalières ont bien été réalisées. Ce fichier sera à retourner aux investigateurs par e-mail à l'issue de l'intervention.

A l'issue des six semaines, les participants des deux groupes complèteront un nouvel ensemble de questionnaires, ce qui prendra environ trente-cinq minutes.

Finalement, les participants des deux groupes seront invités à compléter pendant dix jours les questions sur smartphone ou tablette 9 fois par jour. Les réponses à ces questions prendront moins de deux minutes par occurrence. Il est important de répondre le plus rapidement possible après l'apparition de la notification.

5) Que se passera-t-il à la fin de ma participation à cette recherche ?

A la fin de la recherche, si vous avez été dans le groupe « contrôle », vous pourrez découvrir le programme d'activités de pleine conscience basées sur l'instant présent.

6) Quels sont les bénéfices attendus de ma participation à l'étude ?

- Pour les participants : Votre participation vous permettra peut-être d'améliorer votre niveau de bien-être et de réduire votre niveau de stress, sous réserve des résultats obtenus par cette étude.
- Pour la collectivité : Votre participation à cette étude permettra de proposer un accompagnement à distance aux personnes qui en auraient besoin, ainsi que de mieux comprendre l'impact d'un programme d'activités de pleine conscience centrées sur l'instant présent sur les dynamiques qui relient les émotions, les pensées et les actions.

7) Ma participation à l'étude comporte-t-elle des risques, des effets indésirables et/ou des contraintes particulières ?

La participation à cette étude n'entraînera pas de participation financière de votre part.

Les contraintes qu'implique la participation à cette étude sont liées :

- au temps de remplissage de l'ensemble de questionnaires avant et après le déroulement de l'étude (compter environ quarante minutes pour les premiers questionnaires puis trente-cinq minutes pour les seconds),
- au temps nécessaire pour répondre aux questions quotidiennes (9 x 2 minutes maximum par jour)
- à la régularité dans la réalisation des activités quotidiennes (qui prendront au maximum 20 minutes par jour).

Les seuls risques identifiés pour la recherche sont la fatigue éventuelle liée au remplissage des questionnaires et à la réalisation des activités quotidiennes.

8) Quels sont mes droits en tant que participant à la recherche ?

Vous êtes totalement libre d'accepter ou de refuser de participer à cette étude sans avoir à vous justifier.

Vous n'êtes pas obligé·e de nous donner votre décision tout de suite. Vous disposez du temps que vous estimez nécessaire pour prendre votre décision.

En cas d'acceptation, vous pourrez à tout moment revenir sur votre décision, sans nous en préciser la raison, et vous désengager du projet.

Dans le cadre de cette étude, un traitement de vos données personnelles sera mis en œuvre pour permettre d'analyser les résultats. Dans ce but, les données issues des questionnaires vous concernant seront transmises au Promoteur de la recherche. Ces données seront identifiées par un numéro d'identification anonyme.

Ces données sont susceptibles d'être utilisées dans le cadre de l'étude et d'être traitées par les responsables scientifiques ou les personnes placées sous leur autorité et astreintes au secret professionnel.

Ces données seront conservées pendant la durée de l'étude jusqu'à la publication des résultats de l'étude puis seront archivées pendant 15 ans à l'issue de l'étude. Les responsables scientifiques pourront accéder à ces données à des fins d'analyse complémentaire à des fins de recherches scientifiques ultérieures uniquement.

Ces données pourront également, dans des conditions assurant leur confidentialité, être transmises aux autorités de santé françaises.

Conformément aux dispositions de la loi relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification.

Vous disposez également d'un droit d'opposition à la transmission des données couvertes par le secret professionnel susceptibles d'être utilisées dans le cadre de cette recherche et d'être traitées.

Conformément aux *articles 39 et suivants de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés et au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016*, vous pourrez obtenir communication et, le cas échéant, rectification ou suppression des informations vous concernant, en vous adressant au **Responsable scientifique de la recherche** à l'initiative de cette étude :

Pr Pascal Antoine

Université de Lille

Laboratoire SCALab UMR CNRS 9193

Rue du Barreau – BP 60149 59653 Villeneuve d'Ascq CEDEX

e-mail : pascal.antoine@univ-lille.fr , tel : 03.20.41.67.40

Au terme de l'étude, vous pourrez si vous le souhaitez connaître les résultats globaux en en faisant la demande auprès du responsable scientifique de la recherche (coordonnées ci-dessus).

9) L'Université de Lille est-elle autorisée à réaliser ce type de recherche ?

Oui, en application de la loi, cette étude a reçu le 15 Octobre 2018 un avis favorable du Comité d'Ethique de l'Université de Lille, organisme qui a vocation à protéger la sécurité des personnes qui se prêtent à la recherche.

10) A qui dois-je m'adresser en cas de questions ou de problèmes ?

Vous pouvez poser toutes les questions que vous souhaitez, avant, pendant et après l'étude en vous adressant au Professeur Pascal Antoine au numéro suivant 03.20.41.67.40 ou par mail pascal.antoine@univ-lille.fr.

Nous vous remercions d'avance pour l'intérêt que vous porterez à cette étude.

Initiales du participant

Initiales de l'investigateur

