pratiques contemplatives et stress

Projet de recherche à l'Université de Lausanne

Dans notre projet de recherche, nous nous intéressons à la relation entre des pratiques contemplatives basées sur des techniques méditatives (comme, par exemple, la pleine conscience) et la réduction du stress.

DANS LE CADRE DE CE PROJET, NOUS OFFRONS GRATUITEMENT UN COURS DE RÉDUCTION DU STRESS AUX PARTICIPANTS.

Le cours est basé sur un programme de réduction du stress reconnu dont les bénéfices sont attestés par la recherche scientifique.

SI VOUS ÊTES ADMISSIBLE À L'ÉTUDE, VOTRE PARTICIPATION INCLURA :

Visite à l'UNIL (20-30 minutes) pour vous donner une information détaillée sur ce qu'implique votre participation.

Sondage en ligne (30 minutes)

Vous recevrez ensuite, deux fois au cours de l'étude, un lien vers un sondage en ligne : nous vous demanderons de répondre à des questions concernant vos pensées, comportements et émotions.

Programme de réduction de stress (8 semaines)

Vous participerez à un programme de réduction du stress qui durera 8 semaines à raison d'une séance de groupe par semaine (durée 2h30) et d'exercices à faire à la maison (environs 45 minutes par jour). À la fin du cours, vous devrez participer à une journée de pratique pour renforcer vos compétences.

Visites au laboratoire (2 visites, 90 - 120 minutes chacune)

Avant ou après le programme, vous devrez vous présenter deux fois à un laboratoire à l'Université de Lausanne. Chaque visite durera entre 90 et 120 minutes environ. Pendant les visites, vous serez soumis à des tests, tels des résolutions de problèmes

logiques, par exemple. Nous prélèverons également des échantillons de votre salive (il s'agira de mâcher un bout de coton avant de le déposer dans un tube), et nous mesurerons votre rythme cardiaque et votre tension sanguine. Les mesures seront prises à l'aide de 7 senseurs placés sur votre corps (clavicule, abdomen et dos) et de 2 senseurs placés sur les doigts de votre main gauche. Une manchette à pression sera placée sur votre épaule. La procédure d'application des senseurs n'est pas pénible. Avant, pendant, et après le test nous vous demanderons de remplir des questionnaires. Pendant une de vos visites un chercheur vous posera des questions sur vos expériences après le test. Avant la deuxième session au laboratoire, nous vous demanderons encore de nous envoyer 6-8 histoires autobiographiques (7-10 lignes) qui décrivent une situation liée aux émotions.

Investigateurs : Prof. Pierre-Yves Brandt et doctorante Liudmila Gamaiunova, Institut de sciences sociales des religions contemporaines, Université de Lausanne ; Prof. Matthias Kliegel, Laboratoire du vieillissement cognitif, Université de Genève.

Si vous êtes intéressé-e à participer, veuillez consulter attentivement la description du cours et les modalités de participations sur : **http://wp.unil.ch/projet-meditation**

POURQUOI PARTICIPER ?

Apprendre à gérer le stress

Si vous êtes admis-e à participer à l'étude, vous aurez la possibilité d'apprendre à utiliser gratuitement des outils de gestion du stress efficaces à l'aide d'un programme reconnu.

Aider la recherche scientifique

Vous aidez également à améliorer les connaissances sur les effets des pratiques contemplatives sur la santé et le bien-être. À la fin de l'étude, si vous le souhaitez, vous recevrez un compte-rendu de nos résultats.

Recevoir une rémunération

Vous recevrez aussi la rémunération suivante : CHF 80 + CHF 20 pour couvrir les frais de déplacement au/depuis le laboratoire.