



FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT GROUPE CONTRÔLE

Titre du projet :	Les effets associés à la pratique du plein air et du yoga chez les étudiants de l'UQAC.
Chercheure responsable du projet de recherche :	Christiane Bergeron-Leclerc, Ph.D., département des sciences humaines et sociales, UQAC
Cochercheurs :	Jacques Cherblanc, Ph.D., département des sciences humaines et sociales, UQAC Mario Leone, Ph.D., départements des sciences de la santé, UQAC
Organisme subventionnaire :	Service aux étudiants de l'UQAC. Décanat de la recherche et de la création.

PRÉAMBULE

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à l'un des chercheurs responsables du projet ou aux autres membres du personnel affecté au projet de recherche et à leur demander de vous expliquer tout renseignement qui n'est pas clair.

NATURE ET OBJECTIFS DU PROJET DE RECHERCHE

Dans le cadre de ce projet-pilote, nous souhaitons étudier et comparer les effets sur le bien-être de la participation à deux communautés de pratique : l'une de yoga et l'autre de plein air.

Ces deux communautés expérimenteront chacune pendant 10 semaines une stratégie de développement du bien-être global : soit le plein air, soit le yoga. L'objectif principal de cette recherche est donc d'évaluer l'amélioration du bien-être chez des étudiants de l'UQAC qui pratiquent, en communauté, le yoga ou le plein air.

Notre question de recherche principale est de savoir dans quelle mesure ces stratégies sont efficaces pour améliorer le bien-être des étudiants de l'UQAC. Cette question se décline de la façon suivante :

1. La pratique du yoga ou du plein air permet-elle une amélioration du bien-être physique, psychologique, social ou spirituel ?
2. La pratique du yoga et celle du plein air ont-elles des effets différents l'une de l'autre et ce concernant le bien-être physique, psychologique, social ou spirituel?

Afin de remplir ces objectifs, nous sollicitons votre participation à réaliser les mêmes tests et questionnaires que les participants à ces deux groupes, mais sans rien changer à vos habitudes de vie, ceci afin de comparer les effets du yoga et du plein air avec des personnes qui n'en font pas.

DÉROULEMENT DE LA RECHERCHE

Cette recherche exploratoire adopte une méthodologie mixte, ce qui signifie que des données quantitatives et qualitatives seront recueillies par l'équipe de recherche. Les informations seront recueillies à partir de deux mesures biologiques (taux de cortisol et variabilité du rythme cardiaque), d'une fiche de renseignements personnels, d'un questionnaire d'évaluation du bien-être et d'un court questionnaire hebdomadaire d'évolution de votre situation.

Si vous acceptez de prendre part à ce projet en tant que membre du groupe-contrôle, voici ce qui vous est demandé :

Groupe contrôle :

Ce groupe est composé des participants ($n = 24$) qui ne participeront à aucune activité particulière au cours du programme. Ce groupe n'aura rien à faire de particulier car il sera évalué à titre de contrôle et sera donc invité à ne pas modifier de façon importante ses habitudes de vie (sport, sommeil, alimentation, etc.) afin de comparer avec le bien-être des groupes yoga et plein-air. Leur participation implique toutefois les mêmes tests biologiques (cortisol et rythme cardiaque), ainsi que la complétion de la fiche de renseignements et du questionnaire d'évaluation du bien-être.

- **Sem. 1 : Une rencontre individuelle d'environ 60 minutes**
 - Complétion de la fiche de renseignements personnels (15 minutes);
 - Complétion du questionnaire d'évaluation du bien-être (25 minutes);
 - Passation des deux tests biologiques non-invasifs de mesure de l'anxiété : passation d'un test biologique (échantillon de salive pour mesurer le taux de cortisol) et d'un test physiologique (mesure de la variabilité du rythme cardiaque) (20 minutes).
- **Sem. 2 à 11 : Aucun changement à votre vie quotidienne**
- **Sem. 12 : Une rencontre individuelle d'environ 50 minutes**
 - Complétion du questionnaire d'évaluation du bien-être (25 minutes);
 - Passation des deux tests biologiques non-invasifs de mesure de l'anxiété : passation d'un test biologique (échantillon de salive pour mesurer le taux de cortisol) et d'un test physiologique (mesure de la variabilité du rythme cardiaque) (20 minutes).

Au besoin, il est possible que nous communiquions avec vous, par courriel ou par téléphone afin d'obtenir des informations supplémentaires ou pour valider certaines informations.

INCONVÉNIENTS ASSOCIÉS AU PROJET DE RECHERCHE

Le seul inconvénient associé à cette étude est le temps requis pour votre participation.

AVANTAGES ASSOCIÉS AU PROJET DE RECHERCHE

Les résultats de ce projet-pilote devraient permettre de fixer les repères d'une recherche à plus grande échelle, afin de valider ou non l'utilité des programmes de plein air et de yoga dans le bien-être global des étudiants en général. Ce programme de recherche pourrait également ouvrir la voie à l'évaluation d'une éventuelle intégration de ces approches en formation professionnelle, continue ou initiale afin de prévenir plus simplement l'épuisement et favoriser l'épanouissement professionnel.

PARTICIPATION VOLONTAIRE ET POSSIBILITÉ DE RETRAIT

Votre participation à ce projet de recherche est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également vous retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en faisant connaître votre décision à l'un des chercheurs responsables du projet ou à l'un des membres de l'équipe responsable du projet.

La chercheure responsable, les cochercheurs ou le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAC peuvent mettre fin à votre participation, sans votre consentement, s'il existe des raisons administratives d'abandonner le projet ou si votre attitude ou votre comportement nuisait à la réalisation de celui-ci.

Si vous vous retirez ou êtes retiré du projet, l'information déjà obtenue dans le cadre de ce projet sera conservée aussi longtemps que nécessaire pour rencontrer les exigences réglementaires, soit pendant 7 ans. Les données conservées à l'UQAC seront détruites après 7 ans.

Toutes les données personnelles seront retirées sur demande de la personne, à moins qu'il soit impossible d'identifier les données de la personne en raison du processus d'anonymisation. Une liste reliant les codes au nom et prénom de chaque participant sera conservée à l'UQAC par les chercheurs responsables de l'étude, dans un classeur barré distinct de celui contenant les données concernant les participants. Cette liste sera conservée pendant un an après la fin du projet, après quoi les données seront anonymisées et ne pourront donc plus être retirées du corpus d'informations recueillies si un participant en faisait la demande.

Toute nouvelle connaissance acquise durant le déroulement du projet qui pourrait affecter votre décision de continuer d'y participer vous sera communiquée sans délai verbalement et par écrit.

CONFIDENTIALITÉ

Durant votre participation à ce projet, les membres de l'équipe de recherche recueilleront et consigneront dans un dossier les renseignements vous concernant. Seuls les renseignements nécessaires pour répondre aux objectifs scientifiques de ce projet seront recueillis. Vous avez le droit de consulter votre dossier de recherche pour vérifier les renseignements recueillis et les faire rectifier au besoin et ce, aussi longtemps que les chercheurs responsables du projet ou l'établissement détiendront ces informations.

Ces renseignements peuvent comprendre les mesures des tests biologiques et du questionnaire d'évaluation du bien-être, les réponses que vous aurez fournies lors des rencontres effectuées dans le cadre du projet de recherche, de même que les informations contenues dans la fiche de renseignements personnels.

Tous les renseignements recueillis demeureront strictement confidentiels dans les limites prévues par la loi. Afin de préserver votre identité et la confidentialité des renseignements, vous ne serez identifié que par un numéro de code. Les données seront anonymisées par les chercheurs principaux et elles seront non-observables par les assistants ou des tiers tout au long du processus. Les données seront d'ailleurs cryptées et conservées sur un disque externe également protégé par code d'accès que seuls les chercheurs principaux connaîtront. Ce disque sera conservé dans un classeur fermé à clefs, dans le bureau de Jacques Cherblanc (H4-1020).

Les chercheurs responsables du projet utiliseront les données à des fins de recherche dans le but de répondre aux objectifs scientifiques du projet décrits dans le formulaire d'information et de consentement. Les données pourront être publiées dans des revues spécialisées ou faire l'objet

de discussions scientifiques, mais il ne sera pas possible de vous identifier. Également, les données du projet pourraient servir pour d'autres analyses de données reliées au projet ou pour l'élaboration de projets de recherches futurs. Par ailleurs, vos renseignements personnels, tels que votre nom ou vos coordonnées, seront conservés à l'UQAC pendant 7 ans après la fin du projet par les chercheurs responsables et seront détruits par la suite.

À des fins de protection, notamment afin de pouvoir communiquer avec vous rapidement, vos noms et prénoms, vos coordonnées et la date de début et de fin de votre participation au projet seront conservés pendant un an après la fin du projet dans un répertoire à part maintenu par les chercheurs responsables ou par l'établissement.

À des fins de surveillance et de contrôle, votre dossier de recherche pourra être consulté par une personne mandatée par le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAC ou par une personne mandatée par des organismes publics autorisés. Toutes ces personnes et ces organismes adhèrent à une politique de confidentialité.

FINANCEMENT DU PROJET DE RECHERCHE

Pour mener à bien ce projet de recherche, les chercheurs responsables ont reçu un financement provenant du Service aux étudiants de l'UQAC et du Décanat de la recherche et de la création.

COMPENSATION

Vous ne recevrez aucune compensation financière pour votre participation au projet de recherche.

Vous serez toutefois invités à participer à une activité de sensibilisation à des outils de développement du bien-être global. Cette demi-journée, qui aura lieu dans la 13e semaine de l'étude (décembre 2016) sera animée par les chercheurs responsables du projet et permettra aux participants de mieux connaître certains outils comme : a) la méthode de cohérence cardiaque, b) la méditation pleine conscience, c) le yoga, d) le plein air ou e) l'éco-thérapie.

INDEMNISATION EN CAS DE PRÉJUDICE ET DROITS DU SUJET DE RECHERCHE

En acceptant de participer à ce projet, vous ne renoncez à aucun de vos droits ni ne libérez les chercheurs, l'organisme subventionnaire ou l'établissement de leur responsabilité civile et professionnelle.

IDENTIFICATION DES PERSONNES-RESSOURCES

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche, si vous éprouvez un problème que vous croyez relié à votre participation à ce projet, ou si vous avez des plaintes ou des commentaires à formuler, vous pouvez communiquer avec les personnes suivantes (les jours ouvrables) :

Chercheure responsable : Christiane Bergeron-Leclerc, au 418-545-5011 (4230)

Cochercheurs : Jacques Cherblanc, au 418-545-5011 (5339)
Mario Leone, au 418-545-5011 (4581)

Assistante de recherche : Claudia Maltais-Thériault, au 418-545-5011 (4570)

SURVEILLANCE DES ASPECTS ÉTHIQUES DU PROJET DE RECHERCHE

Le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAC a approuvé ce projet de recherche et en assure le suivi. De plus, il approuvera au préalable toute révision et toute modification apportée au formulaire d'information et de consentement et au protocole de recherche.

Pour toutes les questions reliées à l'éthique, concernant vos droits ou concernant les conditions dans lesquelles se déroule votre participation à ce projet, ou si vous avez des plaintes ou des commentaires à formuler, vous pouvez communiquer avec la coordonnatrice du comité, madame Claude Thibeault, au 418-545-5011 (4704).

Consentement

Titre du projet : Les effets associés à la pratique du plein air et du yoga chez les étudiants de l'UQAC.

I. Signature et engagement de l'un des chercheurs responsables du projet

Je certifie qu'on a expliqué au sujet de recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement, que l'on a répondu aux questions que le sujet de recherche avait à cet égard et qu'on lui a clairement indiqué qu'il demeure libre de mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice.

À ma connaissance, je suis en bonne santé et ne souffre pas de conditions physiques particulières qui m'empêcheraient de participer à cette recherche.

Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au sujet de recherche.

Nom et signature de l'un des chercheurs responsables du projet de recherche Date

II. Consentement du sujet

J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement. Je reconnais qu'on m'a expliqué le projet, qu'on a répondu à mes questions et qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre une décision.

Je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.

Nom et signature du sujet de recherche _____ **Date** _____

III. Signature de la personne qui a obtenu le consentement si différent des chercheurs responsables du projet de recherche

J'ai expliqué au sujet de recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement et j'ai répondu aux questions qu'il m'a posées.

Nom et signature de la personne qui obtient le consentement Date