



Université du Québec  
à Chicoutimi

**FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT**  
**GROUPE YOGA ET GROUPE PLEIN AIR**

---

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

#### **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 global de la personne, 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 concernant le bien-être physique, psychologique, social ou spirituel?

Afin de remplir ces objectifs, nous sollicitons votre participation à l'une des deux communautés de pratique.

## 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 salivaire 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'appréciation de chaque rencontre.

Si vous acceptez de prendre part à ce projet, vous pouvez choisir de participer à l'un des deux groupes suivants :

### **1 – Groupe yoga :**

Ce groupe est composé des participants ( $n = 24$ ) qui suivront le programme de communauté de pratique du yoga, d'une durée de 10 semaines. De niveau débutant les cours de yoga se dérouleront chaque mardi (11h-12h45) ou chaque mercredi (16h-17h30) de 11h à 12h45 au local P0-1030 du 20 septembre au 30 novembre 2016. Ces cours de yoga s'inscrivent dans la tradition du hatha-yoga, notamment dans une approche non-dualiste basée sur les Sutras de Patanjali, avec un accent mis sur les postures, la respiration et la conscience du moment présent. Il s'agit de l'approche la plus courante dans les recherches menées sur le yoga et la santé mentale. Le cours sera donné par un professeur expérimenté et reconnu de la région, M. Robert Dupras, qui offre des cours de yoga à l'UQAC depuis plusieurs années.

- **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 : Une séance de yoga par semaine**
  - Période de yoga (90 minutes);
  - Complétion du formulaire d'appréciation de la participation à l'activité (5 minutes).
- **Sem. 12 : Une rencontre individuelle d'environ 45 minutes**
  - Complétion du questionnaire d'évaluation du bien-être (25 minutes);
  - Passation des deux tests biologiques de mesure des symptômes 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.

## **2 – Groupe plein air :**

Ce groupe est composé des participants ( $n = 24$ ) qui suivront le programme de communauté de pratique du plein air, d'une durée de 10 semaines. De niveau débutant, les activités de plein air se dérouleront chaque mardi soit de 11h à 12h45, soit de 16h à 17h45, à l'extérieur de l'UQAC du 20 septembre au 30 novembre 2016. Elles seront adaptées à la forme physique des participants et seront constituées d'expérience de plein air réalisées dans un périmètre limité à 20 minutes de distance de l'UQAC. Les activités sont prévues pour que les étudiants soient de retour à l'UQAC pour les cours de 13h ou de 18h. Les activités seront concentrées autour des déplacements en nature (marche, escalade, décalade, etc.), de l'acquisition de connaissances pratiques en plein air (faire un feu, cuisiner en plein air, s'abriter, etc.), et ce dans différents milieux naturels : forêts (Simoncouche, Parc de la Rivière du Moulin), montagne (sentiers Panoramique et Eucher), Fjord (Anse à Benjamin). Les activités de plein-air sont planifiées et encadrées par Mme Claudia Bélanger, titulaire d'un baccalauréat en plein-air et tourisme d'aventure et d'une maîtrise en gestion de projet de l'UQAC. Elle possède une importante expérience dans le domaine de la formation au leadership en contexte d'aventures (notamment à l'UQAC) et possède une compagnie spécialisée dans ces activités.

- **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 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 : Une séance de plein air par semaine**
  - Période de plein air, avec observation participante de l'un des membres de l'équipe de recherche (105 minutes);
  - Complétion du formulaire d'appréciation de la participation à l'activité (5 minutes).
- **Sem. 12 : Une rencontre individuelle d'environ 45 minutes**
  - Complétion du questionnaire d'évaluation du bien-être (25 minutes);
  - Passation des deux tests biologiques non-invasifs de mesure des symptômes 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.

Les séances de plein air et de yoga seront encadrées par des professionnels qualifiés dans le domaine. Comme dans toute activité physique, il y a toujours un risque minime de se blesser. Nous vous invitons à respecter votre rythme et vos capacités, de façon à limiter les risques de blessure, ainsi qu'à vous référer au formateur de votre communauté de pratique ou aux membres de l'équipe de recherche au besoin.

Il est également possible que de participer à l'une ou l'autre des communautés de pratique suscite des réflexions ou amène des prises de conscience face à votre vie. Si vous avez besoin d'aide en cours de processus, nous vous référons : a) au service d'aide psychosociale et psychologique de l'UQAC (personne-ressource : Julie Alain, travailleuse sociale, local P1-1045, 418-545-5011 (5617 ou 2017) b) à Info-Social (811) qui pourra vous offrir un soutien ou vous diriger vers les ressources appropriées.

Par ailleurs, si en cours de route les professionnels en charge des communautés de pratique ou encore l'un des membres de l'équipe de recherche considéreraient que vous présentez un danger pour vous-même ou autrui, ils agiraient conformément aux dispositions prévues dans la loi P.38.001.

## **AVANTAGES ASSOCIÉS AU PROJET DE RECHERCHE**

En participant à ce projet jusqu'à la fin, soit la passation du dernier test et remise du dernier questionnaire, vous obtiendrez un remboursement d'une partie de vos frais d'inscription au cours de yoga ou de plein air. Ce montant de 20\$ vous sera remis au secrétariat du Service aux étudiants, là-même où vous avez réalisé votre inscription, sur présentation d'une attestation de passation des tests pré et post recherche. Cette attestation vous sera remise par l'équipe de recherche, à la semaine 12 de l'étude, lors de la passation des derniers tests.

Il se peut également que vous retiriez un bénéfice personnel de votre participation à ce projet de recherche. Vous pourriez notamment noter une amélioration de votre bien-être physique, psychologique, social ou spirituel, mais on ne peut vous l'assurer.

Par ailleurs, 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 chercheuse 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 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 de l'UQAC.

### **COMPENSATION**

Tel que spécifié précédemment, la participation à l'ensemble de l'étude, y compris les tests prévus (semaine 1 et semaine 12), sera associée à un remboursement de 20\$ des frais d'inscriptions à l'activité de yoga ou de plein air.

### **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. Je participerai au groupe suivant (veuillez cocher) :

☐ Yoga

☐ Plein air

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