

Vous êtes curieux.ses de l'effet d'une application mobile d'autocompassion pleine-conscience sur la santé mentale d'étudiants universitaires ?

Étude

Effet d'une application mobile d'autocompassion pleine-conscience sur la santé mentale d'étudiant.e.s universitaires

Si vous

- Êtes âgé.e de 18 ans et plus;
- Étudiez à temps plein à l'Université Laval;
- Possédez un téléphone intelligent ou une tablette ayant une connexion internet et pouvant accéder aux magasins d'applications pour Android ou IOS;

Vous êtes admissible à participer à cette étude !

Pour plus d'informations sur le projet, veuillez contacter l'équipe de recherche par courriel : bulle@psy.ulaval.ca

Si vous êtes intéressé.e, la participation à cette étude implique

- Le téléchargement du prototype d'application mobile **Bulle** développée spécialement pour les étudiant.e.s;
- La participation aux activités proposées dans l'application pendant trois semaines (d'une durée totale de 2,5 à 4 heures);
 - Trois capsules d'information audiovisuelles d'une durée de dix à quinze minutes chacune;
 - Quatre capsules de méditations audios d'une durée de cinq à quinze minutes chacune;
 - Cinq exercices d'autocompassion sous format écrit d'une durée de dix à vingt minutes chacun;
- Répondre à des questionnaires confidentiels sur votre niveau de stress, de bien-être et d'autocompassion à deux reprises (entre dix et quinze minutes à chaque fois).

Ce projet exploratoire, intitulé *Effet d'une application mobile d'autocompassion pleine-conscience sur la santé mentale d'étudiant.e.s universitaires*, est conduit dans le cadre du cours Recherche Dirigée, cours du baccalauréat en psychologie. Il a pour but de mesurer les effets sur le stress, le bien-être et l'autocompassion des étudiant.e.s qui utiliseront *Bulle* pendant trois semaines.

Projet réalisé sous la responsabilité de Manon Truchon, Ph. D, professeure titulaire de l'École de psychologie de l'Université Laval. Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval.
No d'approbation 2021-400/24-01-2022