

## Intéressé-e-s à participer à notre étude?

Pour toutes questions ou informations  
supplémentaires, n'hésitez pas à nous  
contacter à l'adresse suivante :

**M.Sc. Romina Evelyn Recabarren**  
**Email: [rominaevelyn.recabarren@unifr.ch](mailto:rominaevelyn.recabarren@unifr.ch)**  
**Tél.: 026 300 76 86**



A savoir:

- Votre participation est volontaire et vous pouvez y renoncer à tout moment.
- La participation à l'étude ne comporte aucun risque et les données recueillies seront rendues anonymes.
- Votre participation n'occasionne aucun frais ni pour vous ni pour votre caisse maladie.

### Contact

M.Sc. Romina Evelyn Recabarren  
Assistante doctorante

Unité de Psychologie Clinique et de la Santé  
Département de Psychologie  
Rue de Faucigny 2  
CH-1700 Fribourg

Tél. : 026 300 76 86  
Email: [rominaevelyn.recabarren@unifr.ch](mailto:rominaevelyn.recabarren@unifr.ch)

### Informations

Vous trouverez plus d'information sur le site du  
Département:  
[https://www.unifr.ch/psycho/fr/research/psychi/  
recherche-participants](https://www.unifr.ch/psycho/fr/research/psychi/recherche-participants)

### Direction

Prof. Dr Phil C. Martin Sölch



Version du 06.10.2014



**Programme  
d'intervention**  
visant la  
**réduction du stress**  
et le  
développement des  
**stratégies de résilience**



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG  
UNIVERSITÄT FREIBURG

## Objectifs de l'étude

Cette étude vise à évaluer l'efficacité d'un programme d'intervention en groupe visant à développer et à améliorer les compétences de gestion face aux événements stressants de la vie quotidienne chez les étudiants-e-s universitaires.

## Durée de l'étude

Cette étude longitudinale s'effectuera sur une durée d'environ 3 ans. Les mesures auxquelles vous participerez seront réparties sur environ huit mois et implique la participation à différentes étapes:

- Effectuer des évaluations avant l'intervention.
- Participation au programme d'intervention visant la réduction du stress et la promotion de la résilience.
- Effectuer des évaluations après l'intervention pour mesurer l'efficacité du programme proposé.

## Personnes recherchées

### Si vous

- **êtes un-e étudiant-e universitaire,**
- avez plus de 18 ans,
- avez des bonnes connaissances de la langue française,
- êtes droitier-ère,
- ne souffrez pas d'une maladie endocrinienne, d'une maladie neurologique, d'un trouble psychique ou de claustrophobie,
- ne participez pas déjà à une intervention psychologique.

## Déroulement de l'étude

### Avant et après l'intervention

1. Participer à un premier entretien durant lequel vous serez informé-e en détail sur l'étude. Par la suite, plusieurs questions vous seront posées en lien avec votre bien-être psychique.
  - Durée : environ 1h30.
2. Répondre à une batterie de questionnaires auto-reportés informatisés concernant des problèmes psychiques que vous pouvez rencontrer.
  - Durée : environ 1 heure.
3. Effectuer deux tâches expérimentales informatisées.
  - Durée : environ 1h 30 heures.
4. Effectuer une auto-évaluation ambulatoire des expériences de récompense et de stress vécues au quotidien.
  - Durée: 7 jours.
5. Récolter des échantillons de votre salive au moyen d'un matériel simple d'utilisation et peu encombrant, afin d'analyser le taux de cortisol, une hormone sécrétée en réaction à une situation de stress.
  - Durée: 3 jours.

## La phase de l'intervention comprendra

6. Participation au programme d'intervention pendant 8 semaines.
  - Durée hebdomadaire : env. 2 heures.
7. Faire des exercices ou activités d'application des stratégies entre deux séances.
  - Durée : entre 20-60 minutes.

### A la suite de l'intervention

Les étapes de 8. à 12.: idem aux 5 premières.

13. Trois mois après l'intervention: répondre à une batterie de questionnaires auto-reportés informatisés.
  - Durée : environ 1 heure.
14. Six mois après l'intervention: idem au point 13.
15. Participer à un entretien final de participation à l'étude.
  - Durée : environ 30 minutes.

## Rémunération

Votre participation à cette étude sera rémunérée:

- 15 CHF ou des points d'expérimentation pour répondre aux questionnaires informatisés (mesures avant et après l'intervention).
- 100 CHF ou des points d'expérimentation pour la participation au programme et aux tâches expérimentales (cela implique les mesures de suivi à 3 et 6 mois).

## Remboursement

Les frais de transport relatifs aux passations des tâches expérimentales réalisés en dehors du canton de Fribourg seront remboursés sur présentation de justificatifs.