

Formulaire de consentement¹

Titre de l'étude : Impact du programme par Internet À la rencontre de son public pour la gestion de la peur de parler en public à l'aide de l'écriture

Vous êtes invité¹ à participer à une étude qui vise à évaluer l'impact du programme par Internet À la rencontre de son public développé pour aider les gens à mieux gérer leur peur de parler en public. Le programme est offert gratuitement et sans rendez-vous à une clinique. D'une durée de six semaines, il inclut un module de psychoéducation sur la peur de parler en public et 5 séances hebdomadaires d'écriture de 20 à 30 minutes. Un suivi de 3 mois sera de plus réalisé.

Cette étude est menée dans le cadre d'une thèse de doctorat réalisée par Alex-Anne Lamoureux, de l'École de psychologie de l'Université de Moncton (coordonnatrice du projet; 506-858-4000, poste 4406 et info@etherapies.ca) sous la supervision de la Dre France Talbot, professeure et psychologue (tel. 506-858-4000, poste 4200; courriel france.talbot@umoncton.ca).

Pour quelles raisons menons-nous cette étude?

La recherche démontre qu'une forme de thérapie appelée thérapie d'exposition permet de gérer les peurs et l'anxiété des gens. Plus récemment, une thérapie d'exposition brève par l'écriture a été développée et son efficacité démontrée pour gérer l'anxiété à la suite d'un événement traumatique. Des résultats encourageants suggèrent que cette thérapie pourrait être aidante pour d'autres problèmes d'anxiété et ce, lorsqu'offerte par Internet. L'Internet peut faciliter l'accès à une aide psychologique. La recherche suggère aussi que la compassion envers soi-même ou l'autocompassion peut aider à réduire la peur de parler en public. Des éléments d'autocompassion ont été intégrés aux séances d'écriture. Nous espérons que le programme de gestion augmentera également la compassion des gens envers eux-mêmes.

Qui peut participer?

Cette étude s'adresse :

- Aux adultes de 18 ans et plus
- Qui résident au Nouveau-Brunswick
- Qui ont une peur de parler en public
- Qui sont intéressés à apprendre de nouvelles habiletés de gestion de cette peur
- Qui sont prêts à consacrer un minimum de 30 minutes par semaine à l'étude

Malheureusement, nous ne pouvons pas inclure dans cette étude des gens qui ne résident pas au Nouveau-Brunswick, qui n'ont pas accès à Internet ou qui ont des pensées suicidaires importantes ou encore un plan ou une intention de mettre fin à leur jour. De plus, nous ne pouvons pas accepter de demandes de gens qui suivent déjà une thérapie ou qui ont commencé à prendre un médicament pour l'anxiété ou la dépression au cours du dernier mois ou si la dose de ce médicament a changé au cours du dernier mois.

Qu'implique la participation à l'étude?

¹Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

- Remplir une demande de participation
- Si le programme est approprié pour vos besoins, il s'agit de vous connecter à votre compte etherapies et de remplir quelques questionnaires (15-20 minutes) qui incluent des questions générales (ex., statut civil, niveau d'éducation), des questions sur les traitements suivis pour des problèmes de santé mentale, votre humeur, la peur de parler en public, la compassion envers soi-même lors de difficultés et une fiche de renseignements personnels qui ne seront utilisés qu'aux fins de l'étude. Ils incluent votre nom, numéro de téléphone, et adresse électronique, mot de passe, le nom de votre médecin et son numéro de téléphone - si vous avez un médecin de famille - ou le nom et le numéro de téléphone d'une personne que nous pouvons rejoindre en cas d'urgence. Nous n'avons pas l'intention de communiquer avec cette personne ou votre médecin, sauf en cas d'urgence si nous étions préoccupés par votre sécurité.
- Vous connecter à chaque semaine à votre compte etherapies en entrant votre nom d'utilisateur et mot de passe.
- L'étude implique de remplir un questionnaire en ligne chaque semaine. Ce questionnaire porte sur les symptômes de déprime et prend environ 5 minutes à remplir. Il permettra d'évaluer vos symptômes durant l'étude.
- L'étude inclut aussi des messages automatisés hebdomadaires qui vont guider les participants durant le programme de gestion et l'étude. Des instructions, rappels et encouragements sont offerts.
- À la mi-thérapie, la coordonnatrice de l'étude vous enverra un message pour voir avec vous comment se déroule les exercices d'écriture. Deux questionnaires sur la peur de parler en public permettront d'évaluer vos progrès.
- Le programme de gestion offert est d'une durée de 6 semaines :
 - **Semaine 1.** Informations sur la peur de parler en public et sa gestion à l'aide de la technique d'exposition. Appel téléphonique de la coordonnatrice de l'étude pour vous aider à identifier une situation reliée à votre peur de parler en public sur laquelle vous travaillerez durant le programme. Les procédures pour les séances d'écriture seront aussi révisées.
 - **Semaine 2 à Semaine 6.** Séances d'écriture de 20 à 30 minutes par semaine centrées sur la situation anxiogène identifiée par les participants. Ces séances n'exigent aucune habileté particulière en écriture.
 - **Semaine 7 (fin du programme).** Il s'agit des mêmes questionnaires remplis au début du programme (15-20 minutes). Des questions porteront aussi sur votre satisfaction face au programme.
 - **Suivi de 3 mois.** Les mêmes questionnaires seront remplis une dernière fois.
- Suite à la Semaine 6 et au suivi de 3 mois : Nous vous ferons parvenir par courriel un résumé de vos résultats. Toute publication sur les résultats obtenus sera placée sur le site etherapies lorsque disponible sous l'onglet « Recherche ».

Risques potentiels ou inconvénients :

Il est attendu que le programme *À la rencontre de son public* produira une diminution des symptômes d'anxiété et de la peur de parler en public. Cependant, les séances d'écriture

pourraient au début susciter une augmentation temporaire de l'anxiété. Il est attendu qu'au fil des séances d'écriture, cette anxiété diminuera progressivement.

Les symptômes d'anxiété et de dépression des participants seront évalués chaque semaine pendant le programme de gestion et au suivi de 3-mois. Advenant une détérioration de vos symptômes, nous communiquerons avec vous par courriel ou téléphone selon le cas pour en discuter. Il est possible que nous mettions alors fin à votre participation et nous vous aiderons à trouver l'aide qui vous convient.

En cas d'urgence

Veillez contacter votre médecin de famille ou composer le 9-1-1. Vous pouvez également visiter l'Urgence de l'hôpital plus près de chez vous. Comme c'est le cas pour toute thérapie, nous suggérons aux participants de visiter leur médecin pour s'assurer qu'il n'y a pas de problèmes de santé physique qui pourraient causer ou contribuer à leurs symptômes d'anxiété. Aucune consultation médicale ou psychologique n'est offerte dans le cadre de cette étude.

Coûts et Compensation

Il n'y a pas de coûts pour participer, sauf que les participants doivent avoir accès à l'Internet et à un téléphone. Aucune compensation n'est offerte pour participer à l'étude. Le programme est toutefois gratuit et n'exige aucun déplacement.

Bénéfices potentiels

Le programme de gestion *A la rencontre de son public* a été développé pour réduire l'anxiété et la peur de parler en public. Cependant, nous ne pouvons pas garantir que les participants recevront des bénéfices de l'étude.

Confidentialité

Toutes les informations recueillies dans le cadre de cette étude sont confidentielles à l'exception de quelques situations où nous sommes obligés de briser la confidentialité et de communiquer avec un tiers parti (ex., un proche, les autorités). Il s'agit de situations où il y a risque immédiat de se faire du mal ou de faire du mal à une autre personne; abus ou négligence d'un enfant âgé de moins de 16 ans, ordonnance de la cour de partager le contenu d'un dossier et abus sexuel d'un professionnel de la santé.

Les informations faisant partie de la demande de participation sont recueillies à l'aide du logiciel Moodle sur un serveur de la plateforme sécurisée etherapies. Votre adresse électronique et vos initiales sont requises pour que vous puissiez ouvrir un compte sécurisé et que nous puissions vous envoyer une réponse. Nous communiquerons avec vous à l'aide d'un compte courriel encrypté, créé et géré par l'Université de Moncton aux fins de l'étude. L'accès à ce compte est limité aux principaux chercheurs de l'étude et aux administrateurs du système informatique. Veuillez noter que les communications par courriel sur Internet ne sont pas sécurisées. Bien que ce soit peu probable, il est possible que les informations incluses dans un courriel soient interceptées et lues par d'autres parties outre que la personne à qui le courriel est adressé.

Tout au long de l'étude, vous utiliserez le même nom d'utilisateur et mot de passe que vous avez utilisé pour ouvrir votre compte sécurisé etherapies. Ce compte sera utilisé pour les séances d'écriture et les questionnaires à remplir afin de protéger votre identité. Seulement les principaux chercheurs impliqués dans cette étude et les administrateurs du système informatique Markanyx Solutions Inc. sauront que vous avez participé à l'étude. Les participants recevront durant le suivi du programme des messages (courriels) hebdomadaires sécurisés offrant instructions, rappels et encouragements. Seul votre prénom figurera dans les messages que vous recevrez. Ces messages rédigés à l'aide du logiciel Moodle seront disponibles sur la plateforme etherapies. Vous devrez vous connecter à votre compte etherapies pour y accéder afin de protéger la confidentialité des informations. Lorsqu'un message vous sera envoyé, vous recevrez un courriel mentionnant que vous avez un message. Aucune autre information ne fera partie de ces courriels pour protéger la confidentialité des informations. Vous serez informé préalablement de l'adresse électronique utilisée. Veuillez noter que les communications par courriel sur Internet ne sont pas sécurisées. Bien que ce soit peu probable, il est possible que les informations incluses dans un courriel soient interceptées et lues par d'autres parties outre que la personne à qui le courriel est adressé.

Les questionnaires de l'étude sont administrés en ligne à l'aide du logiciel Moodle connecté à un serveur de la plateforme etherapies sécurisée à l'aide du protocole de sécurité TLS (Transport Layer Security). Les séances d'écriture se feront aussi à l'aide de ce logiciel. Toute information obtenue dans cette étude sera traitée de façon strictement confidentielle. Un code sera utilisé à la place de votre nom dans les données de l'étude. Vos réponses aux questions seront entrées dans une base de données informatique. De plus, les rapports de recherche ne feront état que des résultats de groupe et non des résultats individuels. Les informations confidentielles obtenues dans le cadre de cette étude seront détruites cinq ans après sa fin. Le fichier de données anonyme sera conservé pendant sept ans à la suite de la publication des résultats de l'étude. Seuls les chercheurs de l'étude et Markanyx Solutions Inc. qui ont créé et gère la plateforme etherapies auront accès à la base de données. Une fois l'étude terminée, les données seront effacées de la plateforme. Une copie des textes des participants, textes qui seront identifiés par un code seulement, sera mise sur une clé USB qui sera gardée sous clé dans l'Unité de télépsychothérapie de l'Université de Moncton.

Participation volontaire :

Votre participation à cette étude est complètement volontaire. Vous pouvez refuser de répondre à n'importe quelle question. Vous pouvez également décider de mettre fin à votre participation en tout temps, sans aucun préjudice. Si après avoir commencé l'étude vous ne désirez plus participer, vous pouvez communiquer avec nous et nous pourrons mettre fin à votre participation. Vous pouvez aussi mettre fin à votre participation sans explication ou sans nous contacter. Si vous mettiez fin à votre participation, nous vous suggérons de considérer recevoir un traitement pour vos symptômes. Votre médecin de famille devrait pouvoir vous guider à ce sujet.

Questions au sujet de l'étude :

Pour plus d'informations sur l'utilisation de la plateforme etherapies, veuillez consulter les sections du site etherapies sur la vie privée, les conditions d'utilisation et le déni de responsabilité.

Si vous avez des questions avant de signer le formulaire de consentement ou en tout temps pendant l'étude, n'hésitez pas à communiquer avec nous: Alex-Anne Lamoureux (tel. : 506-858-4000, poste 4406; courriel info@etherapies.ca), la professeure France Talbot (tel. : 506-858-4000, poste 4200; courriel france.talbot@umoncton.ca).

Si vous avez des préoccupations de nature éthique concernant ce projet ou souhaitez formuler une plainte, vous pouvez contacter la Faculté des études supérieures et de la recherche de l'Université de Moncton (Université de Moncton, Pavillon Léopold-Taillon, Moncton, E1A 3E9; téléphone : 506-858-431; courrier électronique : fesr@umoncton.ca).

Veuillez sauvegarder ou imprimer pour garder une copie de ce formulaire. Pour retourner à la page de création de votre compte, veuillez fermer cette fenêtre.

J'ai compris les informations relatives à cette étude. Je comprends que je peux poser des questions dans l'avenir et que je peux en tout temps mettre fin à ma participation sans avoir à me justifier de quelque manière que ce soit. Par la présente, je consens à participer à cette étude selon les conditions qui viennent d'être spécifiées ci-dessus. En cliquant sur «J'accepte de participer » dans la fiche de création de compte, nous considérerons que vous consentez à participer à l'étude selon les conditions décrites ci-haut.