

Formulaire de consentement¹

Titre de l'étude : Impact du programme en ligne *Aller de l'avant* sur l'humeur et le bien-être

Vous êtes invité¹ à participer à une étude de six semaines qui vise à évaluer l'impact d'une thérapie par l'écriture nommée **Aller de l'avant** développé pour aider les gens à mieux gérer le changement ou transitions de vie. Le programme est offert gratuitement et sans rendez-vous à une clinique. Il inclut des informations sur l'adaptation au changement à l'aide de l'écriture et de la compassion envers soi et 6 séances hebdomadaires d'écriture d'environ 45 minutes. Un suivi de 3 mois sera de plus réalisé.

Cette étude est menée dans le cadre d'un mémoire de baccalauréat en psychologie réalisé par Tijay Talbot, étudiant de 4^e année à l'École de psychologie de l'Université de Moncton (506-858-4000, poste 4406 et info@etherapies.ca) sous la supervision de la Dre France Talbot, professeure et psychologue (tel. 506-858-4000, ext. 4200; courriel france.talbot@umoncton.ca).

Pour quelles raisons menons-nous cette étude?

La recherche suggère que l'écriture centrée sur l'intégration de souvenirs positifs et négatifs de sa vie peut faciliter le vécu d'événements difficiles, stressants, et avoir un effet positif sur la santé psychologique. Cette étude propose une nouvelle forme de thérapie par l'écriture centrée sur son histoire de vie et la compassion envers soi. Nous espérons que le programme proposé augmentera le mieux-être des gens ainsi que leur compassion envers eux-mêmes. Aussi, cette étude permettra d'évaluer l'impact de cette thérapie lorsqu'offerte via Internet, ce qui peut rendre son accès plus facile.

Qu'implique la participation à l'étude?

- 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, votre mieux-être, la compassion envers soi-même lors de difficultés et une fiche de renseignements personnels qui ne seront utilisés qu'aux fins de l'étude.

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

Les renseignements demandés 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. Ces informations sont requises pour pouvoir participer au programme, pour assurer votre sécurité.

- Après avoir complété ce questionnaire et cette fiche, **à l'intérieur de 5 jours ouvrables**, vous recevrez un appel du coordonnateur de l'étude, Tijay Talbot, pour réviser les procédures de l'étude et répondre à toute question que les participants pourraient avoir.
- Vous connecter à chaque semaine à votre compte etherapies en entrant votre nom d'utilisateur et mot de passe.
- 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.

- **Semaine 1 à 6:** Information sur l'utilisation de l'écriture pour faciliter l'adaptation au changement et sur la compassion envers soi et 6 séances d'écriture d'environ 45 minutes, à raison d'une séance par semaine, visant à explorer votre histoire de vie en relation avec le changement en apprenant de vos expériences antérieures, en faisant preuve de compassion envers soi et en reconstruisant vos objectifs de vie. Ces séances se font en ligne et n'exigent aucune habileté particulière en écriture. Des outils additionnels sont présentés pour aider à la reconstruction de vos objectifs de vie. A chaque semaine, nous vous demanderons de nous soumettre votre séance d'écriture. Cela nous aidera à nous assurer que les instructions sont suivies.
- **Fin du programme :** Questionnaires à compléter en ligne pour nous aider à évaluer l'impact du traitement, ce qui prend environ 20 minutes. Ces questionnaires sont les mêmes que ceux complétés au début de l'étude. Ils incluent également des questions sur votre satisfaction face à la thérapie.
- **Suivi de 3 mois :** Les mêmes questionnaires seront remplis une dernière fois.

À la suite de la Semaine 6, 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 ou inconvénients :

Il est attendu que le programme **Aller de l'avant** produira une diminution des symptômes de dépression et une augmentation du bien-être. Cependant, les séances d'écriture pourraient au début susciter une augmentation temporaire des symptômes de dépression. Il est attendu qu'au fil des séances d'écriture, ces symptômes diminueront progressivement.

Les symptômes de dépression des participants seront évalués chaque semaine pendant le programme de thérapie. 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. Si pendant l'étude vous ressentiez de la détresse, vous pouvez également communiquer en tout temps avec la professeure et psychologue France Talbot (tél. 506-858-4200; france.talbot@umoncton.ca). A la fin de l'étude, vous recevrez par courriel une liste de ressources en santé mentale au Nouveau-Brunswick.

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 de dépression. 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. La thérapie est toutefois gratuite et n'exige aucun déplacement.

Bénéfices potentiels

Le programme de thérapie **Aller de l'avant** a été développé pour réduire la dépression, augmenter le bien-être et la gestion des changements ou transition de vie. 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.

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, une assistante de recherche, Vanessa Fournier, étudiante au doctorat en psychologie de l'Université de Moncton, 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 connectez 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 des participants à l'étude seront 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: Tijay Talbot (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 : 506-858-4000, poste 4310; courrier électronique : fesr@umoncton.ca). Veuillez noter qu'une copie de ce formulaire vous sera envoyée par courriel. Veuillez l'imprimer et en garder une copie.

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 », nous considérerons que vous consentez à participer à l'étude selon les conditions décrites ci-haut.

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