



Études
grandeur
nature



**Cégep de la Gaspésie
et des Îles**

Option Recherche-études

Immersions en recherche

Effet de la pleine conscience sur les symptômes prémenstruels

Chercheuse ou chercheur : Joëlle Veilleux, Université du Québec à Rimouski

Étudiante ou étudiant : Marie-Soleil Bélanger

Cégep de la Gaspésie et des Îles, campus de Carleton-sur-Mer, Sciences de la
nature

Résumé et/ou objectifs du projet

L'objectif du projet est de montrer un lien entre la pleine conscience, une méthode de méditation, et les symptômes prémenstruels. La pleine conscience consiste à diriger son attention sur le moment présent, et à observer les sensations et les émotions. Cette méthode a fait ses preuves sur le plan du stress et de la santé mentale. Les symptômes prémenstruels sont des effets secondaires liés au cycle menstruel qui se font ressentir pendant la phase lutéale, qui est de une à deux semaines avant l'arrivée des menstruations, et pendant l'écoulement des menstruations. Afin de montrer un lien potentiel entre les deux, l'objectif était de former un groupe d'étudiantes pour effectuer des séances de méditation basées sur la pleine conscience ainsi que reporter les symptômes prémenstruels ressentis. Pour y parvenir, il a fallu créer une affiche afin d'attirer des participantes (voir ci-après). Malheureusement, le nombre insuffisant de participantes a empêché la formation du groupe. Malgré ce contretemps, la lecture de plusieurs études a permis de mieux se renseigner et de découvrir les bienfaits de cette méditation sur le cycle menstruel. En effet, la pleine conscience semblerait diminuer les symptômes prémenstruels chez les femmes, mais, en raison de plusieurs limites, les études ne peuvent pas en tirer une conclusion certaine. Malgré les bienfaits de cette forme de méditation, certaines études ont aussi montré qu'elle peut entraîner des inconvénients chez certaines personnes si elle n'est pas bien maîtrisée.



Responsables du projet

Joëlle Veilleux, Étudiante au doctorat en psychologie (D. Psy.), concentration neuropsychologie clinique, Université du Québec à Rimouski

Directrice de recherche: Marie-Josée Tremblay, Professeure au Département des sciences de la santé, UQAR

Co-directrice de recherche: Elsa Gilbert, Professeure au Département des sciences de la santé, UQAR-Campus de Lévis

Nous sommes à la recherche de personnes étudiantes âgées entre 18-30 ans souhaitant participer à une étude sur les effets d'un programme de pleine conscience sur les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM)

Participant^{es} recherché^{es}

Pleine conscience et syndrome prémenstruel:
une intervention multidimensionnelle auprès
des étudiantes universitaires (projet d'essai
doctoral)

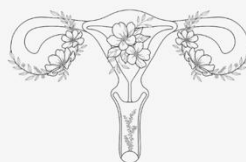
Critères de participation

- Vous êtes âgée entre 18 et 30 ans
- Vous avez des cycles menstruels réguliers depuis au moins six mois
- Vous rapportez la présence de symptômes prémenstruels lors de vos cycles récents
- Si vous utilisez une méthode contraceptive, celle-ci est stable depuis au moins 12 mois et vous vous engagez à informer l'équipe de recherche de tout changement en cours d'étude



Critères d'exclusion

- Vous avez un diagnostic de trouble dyshormonique prémenstruel (TDPM)
- Vous avez un diagnostic actuel de trouble mental majeur et/ou prenez des médicaments psychiatriques (antidépresseurs, anxiolytiques, stabilisateurs de l'humeur ou antipsychotiques) au cours des trois derniers mois
- Vous avez des antécédents de troubles menstruels sévères diagnostiqués par un professionnel de la santé, tels que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) ou l'endométriose
- Vous êtes actuellement enceinte ou allaitante
- Vous suivez présentement un traitement de fertilité impliquant des hormones, tel que la stimulation ovarienne, l'insémination intra-utérine ou la fécondation in vitro
- Vous avez subi une intervention chirurgicale entraînant une suppression hormonale permanente, telle qu'une ablation des ovaires ou de l'utérus
- Vous pratiquez régulièrement la pleine conscience ou avez suivi une formation formelle dans ce domaine



En quoi consiste la participation?

Votre participation s'étend sur environ cinq à six mois et comprend les éléments suivants :

- Une rencontre d'information et la complétion de questionnaires en ligne (environ 60 minutes)
- La tenue d'un journal de bord quotidien sur vos symptômes prémenstruels (environ 5 minutes par jour), pendant toute la durée de l'étude
- La participation à huit séances hebdomadaires de groupe de 90 minutes chacune, basées sur la pleine conscience

Contact

Si vous êtes intéressé.e à participer à cette étude, vous pouvez contacter Joëlle Veilleux

Par courriel : Joelle.veilleux@uqar.ca
Par téléphone : 581-372-2268

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à la recherche et espérons vous compter parmi nos participant(e)s!



**Cégep de la Gaspésie
et des Îles**