



Études
grandeur
nature



**Cégep de la Gaspésie
et des Îles**

Option Recherche-études

Immersions en recherche

Exploration des effets d'une intervention basée sur la pleine conscience pendant la grossesse sur la technoférence maternelle et la qualité de la relation mère-enfant

Chercheuse ou chercheur : Emma Landry, doctorante en psychologie,
Université du Québec à Rimouski

Étudiante ou étudiant : Cécile Miville-Deschênes

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

Résumé et/ou objectifs du projet

Ce projet vise à déterminer si une intervention périnatale basée sur la pleine conscience pourrait réduire l'utilisation maternelle problématique du téléphone intelligent et ses effets négatifs sur la relation mère-enfant. L'omniprésence de ces appareils et leur interférence dans les relations parent-enfant, combinées au peu de connaissances disponibles sur les interventions possibles, rendent cette exploration particulièrement pertinente.

Plus précisément, l'étude cherche à établir si un programme périnatal axé sur la pleine conscience est susceptible de diminuer l'usage du téléphone intelligent chez les femmes enceintes, aussi bien en période prénatale qu'en période postnatale, tout en examinant son impact sur le lien mère-enfant. À cet effet, la recherche compare un groupe expérimental ayant reçu l'intervention à un groupe témoin ne l'ayant pas reçue. L'échantillonnage est constitué d'environ 48 femmes enceintes, dont 24 constituent le groupe expérimental et 24 autres forment le groupe témoin.

