



Études
grandeur
nature



**Cégep de la Gaspésie
et des Îles**

Option recherche-études

Immersions en recherche

Intervention de pleine conscience auprès des mères

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

Étudiante(s) ou étudiant(s) : Cécile Miville-Deschênes et Zoélie Syvret

Cégep de la Gaspésie et des Îles, campus de Gaspé, Sciences de la nature

Résumé et/ou objectifs du projet

Le cœur de ce projet s'articule autour de la pleine conscience. Pour bien comprendre ce dont il est question, il faut d'abord comprendre ce qu'est la pleine conscience. Il s'agit d'un état de conscience où l'on porte intentionnellement attention au moment présent et à l'expérience qui se déploie dans l'ici et maintenant (Kabat-Zinn, 2003).

Ce projet a pour objectif principal de déterminer si cette pratique peut influencer le comportement des mères. Cet objectif se divise en deux sous-catégories. D'un côté, la chercheuse souhaite déterminer s'il y a un lien entre la pleine conscience et l'utilisation du téléphone cellulaire. L'hypothèse est que les femmes enceintes qui participeront aux ateliers présenteront une diminution du niveau de dépendance et du temps d'écran plus significative que celle observée chez le groupe témoin.

D'un autre côté, la chercheuse souhaite déterminer si les variations observées par rapport à l'utilisation du téléphone cellulaire sont reliées au niveau de technoférence maternelle ou bien à la qualité du lien affectif mère-enfant. Ici, l'hypothèse est qu'une utilisation plus faible du téléphone sera associée à une technoférence moindre, pour sa part reliée à un lien affectif mère-enfant davantage positif.

Cette étude tente de répondre à un besoin crucial souvent mis de côté de nos jours. Grâce aux résultats obtenus, la chercheuse sera en mesure de combler une partie de ce besoin associé au manque d'interventions visant à limiter la technoférence parentale.