



# LA MÉDITATION BASÉE SUR LA RESPIRATION, EN MODE VIRTUEL, POUR LES VÉTÉRANS CANADIENS TOUCHÉS PAR LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE : UNE ÉTUDE DE RECHERCHE

Cette étude s'intéressera à l'efficacité de l'enseignement du yoga Sudarshan Kriya (SKY) en mode virtuel (c.-à-d. par le biais d'appels vidéo). Le SKY est une méditation basée sur la respiration qui peut aider à atténuer les symptômes du TSPT.

Les conclusions de cette étude permettront à de nombreux organismes qui œuvrent auprès des vétérans canadiens de mieux comprendre les bienfaits que peut avoir le programme SKY sur la santé de leurs clients et de leurs membres.

Les résultats de cette étude permettront d'approfondir les recherches, notamment en vue d'élaborer de futurs programmes et de mieux planifier les traitements pour les vétérans à travers le pays.

## **Nous sommes à la recherche de participants pour cette étude. Si vous êtes :**

- perturbé par un traumatisme passé;
- un vétéran des Forces armées canadiennes et/ou de la GRC;
- âgé de 18 ans ou plus;
- en mesure de participer à un programme de méditation de six semaines – offert par l'entremise d'appels vidéo – et de prendre part à l'ensemble des séances de suivi;

... nous vous invitons à participer à notre étude!

## **Voici en quoi consistera l'étude :**

- Cette étude gratuite d'une durée de six semaines, offerte en français et en anglais, se déroulera en ligne par le biais d'appels vidéo à des heures variables chaque semaine.
- Au cours de la première semaine de l'étude, vous devrez assister à cinq séances. Chacune d'elles durera trois heures.
- Au cours des cinq semaines suivantes, des séances de suivi d'une heure seront prévues deux fois par semaine.
- Vous devrez prendre part à une rencontre de 90 minutes avant d'entamer le programme.
- Vous serez également invité à remplir trois sondages de 45 minutes, à savoir 6 semaines, 12 semaines et 30 semaines suivant la première rencontre.

### Une fois l'étude lancée :

Vous serez assigné au hasard à l'un des deux groupes qui recevront l'enseignement SKY.

- Un groupe commencera le programme SKY au début de l'étude.
- Le second groupe commencera le programme SKY peu de temps après que le premier groupe aura terminé son programme de six semaines.
- Chaque groupe sera composé de 8 à 12 personnes.
- Le programme SKY sera offert par des instructeurs de méditation accrédités. Les participants recevront des consignes pour la pratique quotidienne à domicile.

---

### REMARQUE :

- **Veillez noter qu'aucune modification à votre médication, le cas échéant, ne vous sera demandée pendant votre participation à l'étude.**
- **Au cours des 12 premières semaines de l'étude, nous vous demanderons d'éviter d'entreprendre une psychothérapie formelle (p. ex., thérapie cognitivo-comportementale ou TCC).**

---

### CONFIDENTIALITÉ :

Tous les renseignements que vous fournirez demeureront confidentiels et seront gardés en lieu sûr. Nous vous attribuerons un numéro d'identification unique et utiliserons ce numéro sur tous les formulaires de collecte de données. Ainsi, l'ensemble des informations que vous nous communiquerez demeureront confidentielles et personne ne sera en mesure de vous identifier.

## L'équipe de recherche :

L'équipe regroupe des chercheurs du Sinai Health de Toronto et l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille d'Ottawa.

## Cochercheurs principaux :

- Dr Ross Upshur, M.A., M. Sc.
- Dr Abhimanyu Sud, CCMF

## Cochercheurs :

- M. Fardous Hosseiny, M. Sc.
- M<sup>me</sup> MaryAnn Notarianni, M.S.S.
- Dr Abraham Rudnick
- M. Robert Simpson, Ph. D., MBBS
- M. Martin D. Provencher, Ph. D.,  
psychologue clinicien

## Collaborateurs :

- Dr Edouard Auger, MDCM
- M<sup>me</sup> Vicky Lavoie, Ph. D., psychologue  
clinicienne
- Dr. Eleni G. Hapidou, C. Psych.
- Josie Pierre, BSc.N., MSc.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le <https://subjectmatter.ca/ptsd-study/>, [SKY.PTSD@sinaihealth.ca](mailto:SKY.PTSD@sinaihealth.ca), ou nous appeler au 647-804-6121.

Veuillez noter que les courriels ne sont pas cryptés sur le système de messagerie de l'hôpital et que la sécurité des messages que vous envoyez ou recevez ne peut être garantie.

Les courriels ne doivent pas être utilisés pour discuter d'informations que vous jugez sensibles. En nous faisant parvenir un courriel, vous reconnaissez et acceptez cet avertissement.

## Cette étude est financée par :

L'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille



**A** INSTITUT ATLAS POUR LES  
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

 **Sinai Health** | Lunenfeld-Tanenbaum  
Research Institute

Mount Sinai Hospital REB #21-0275-A

LA MÉDITATION BASÉE SUR LA RESPIRATION,  
EN MODE VIRTUEL, POUR LES VÉTÉRANS  
CANADIENS TOUCHÉS PAR LE TROUBLE DE STRESS  
POST-TRAUMATIQUE : UNE ÉTUDE DE RECHERCHE