



Pilar Ramirez-Garcia

José Côté

INFRASTRUCTURE TRANSFERT DE CONNAISSANCES

FORMULAIRE DE SOUMISSION

Avant de remplir ce formulaire, le chercheur doit s'assurer de lire les critères de sélection ci-joints de veiller à ce que l'activité y soit conforme.

Titre de l'activité

Le processus d'apprentissage et les effets d'une technique de relaxation de training autogène sur le bien-être et les symptômes physiques et psychologiques des personnes vivant avec le VIH : transfert des connaissances et planification d'une formation et du soutien par les pairs à distance.

Déroulement de l'activité

Date : 15 septembre 2020, de 18h à 20h.

Lieu : À distance par vidéoconférence Zoom

Nombre de participants pressentis : 37 participants

Nombre de personnes oeuvrant dans la lutte contre le VIH, le VHC et les ITSS pressenties : 35

Nombre d'étudiants : 3

Résumé de l'activité (Maximum 20 lignes)

Des pratiques corps-esprit comme la méditation, le yoga ou la relaxation sont fréquemment utilisées par des personnes vivant avec le VIH afin d'améliorer leur bien-être [1-3]. Un essai clinique à répartition aléatoire et méthode mixte (n=63), réalisé par notre équipe et financé par le réseau SIDAMI, montre des effets d'une intervention de relaxation de training autogène sur différentes dimensions de la qualité de vie, la qualité du sommeil, la douleur et l'anxiété dans cette population. De plus, selon les résultats de cette étude, l'apprentissage de la technique de relaxation de training autogène est perçu par les personnes vivant avec le VIH comme un processus simple et progressive. Ce processus requiert l'accompagnement d'un intervenant afin d'aider la personne à faire des adaptations personnelles pour faciliter l'intégration de la pratique de relaxation dans sa routine quotidienne et permettre l'observation rapide des impacts. Ces impacts comprennent des effets positifs sur les symptômes physiques et psychologiques, mais



également sur toutes les dimensions du bien-être (wellness), tel que définie par Myers et Sweeney [4]. Cette technique de relaxation se montre ainsi une pratique très accessible qui semble contribuer de façon significative au bien-être de ces personnes. L'objectif de cette activité est de transférer les résultats de cette étude auprès des chercheurs, des professionnels de la santé et des intervenants des organismes communautaires de lutte contre le VIH afin de planifier avec eux un projet dans lequel l'apprentissage de cette technique de relaxation sera fait à distance à l'aide des capsules vidéo. L'accompagnement lors de cet apprentissage sera réalisé également à distance par des pairs aidants du milieu communautaire qui auront été formés préalablement à la technique de relaxation et aux stratégies de développement de l'habitude.

Références

1. Braun, L.A., et al., *Complementary medicine use by people living with HIV in Australia - a national survey*. Int J STD AIDS, 2016. **27**(1): p. 33-8.
2. Lorenc, A. and N. Robinson, *A review of the use of complementary and alternative medicine and HIV: issues for patient care*. AIDS patient care and STDs, 2013. **27**(9): p. 503-510.
3. Ramirez-Garcia, M.P., et al., *Mind-body practices for people living with HIV: a systematic scoping review*. BMC Complement Altern Med, 2019. **19**(1): p. 125.
4. Myers, J.E. and T.J. Sweeney, *The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness*. The Journal of Individual Psychology, 2004. **60**(3): p. 234-244.

Impact sur le Réseau et ses membres (Maximum 15 lignes. Expliquez brièvement en quoi la contribution du Réseau à cette activité peut renforcer sa perspective multidisciplinaire, favoriser le développement de collaborations futures et accroître sa visibilité)

Les participants à l'activité sont issus de différentes disciplines de la santé (médecine, sciences infirmières, psychologie, sexologie, travail social et kinésiologie) et travaillent dans différents domaines (recherche, soins de santé ou intervention communautaire), principalement auprès des personnes vivant avec le VIH au Québec et au Canada. La combinaison de ces expertises assurera l'atteinte des objectifs de l'activité de transfert des connaissances dans une perspective multidisciplinaire. De plus, cette activité permettra d'établir les bases d'un projet de recherche dans lequel l'apprentissage de la technique de relaxation sera faite à distance. Elle contribuera également au développement des collaborations avec d'autres chercheurs canadiens qui évaluent des interventions corps-esprit auprès de cette population comme par exemple Adria Quigley (Dalhousie University) et avec différents acteurs du milieu clinique et communautaire afin d'assurer la viabilité du projet. La visibilité du réseau sera assurée dans cette activité auprès de tous les participants mais également d'une façon plus large à l'aide de la publication du protocole de recherche sous forme d'article scientifique. De plus, une demande de subvention auprès des Institut de recherche de santé du Canada est prévue afin d'évaluer les effets de cette intervention de relaxation offerte à distance sur le bien-être des personnes vivant avec le VIH.



Budget

Montant demandé : 2 500 \$

Justifications budgétaires (maximum 15 lignes) : La participation à la rencontre sera faite par Zoom. Afin de stimuler la participation à cette rencontre des professionnels de la santé et des intervenants communautaires, une rémunération de 75\$ par participant sous forme de carte cadeau sera offerte. Tous les participants, à l'exception des chercheurs, seront rémunérés de cette façon. Puisque nous prévoyons la participation de 37 personnes, dont environ 7 seront des chercheurs, un total de 2250 \$ sera nécessaire pour financer cet aspect. De plus, un assistant de recherche, sera rémunéré avec un montant total unique de 250\$ afin d'animer la rencontre, prendre des notes et transcrire les échanges avec les participants.