

# Croissance post-traumatique et pleine conscience

Chez les personnes ayant vécu des violences interpersonnelles

---

Un appel à participation

**Votre expérience peut  
faire avancer la recherche**

# Contexte de la recherche



## Violences interpersonnelles & TSPT

Les violences interpersonnelles, violences intentionnelles envers des personnes ciblées pour leur identité (ethnique, communautaire, religieuse...) ou dans un but d'exploitation (économique, psychique, sexuelle...) provoquent des Troubles de Stress Post-Traumatique : altérations des affects et émotions, de l'identité, dissociation, troubles psycho-corporels...



## Pleine conscience & trauma

La méditation de pleine conscience aide à développer une meilleure conscience des états émotionnels et à ajuster la réactivité psychophysiologique. Elle facilite l'intégration de l'expérience traumatique favorisant la reconstruction d'une représentation de soi



## Croissance post-traumatique (CPT)

La CPT (Tedeschi & Calhoun, 1995) désigne les transformations psychologiques positives après un traumatisme. Elle corrèle positivement avec le niveau de pleine conscience.

# Pourquoi cette étude ?

Après un traumatisme, certaines personnes vivent une transformation profonde et qui peut aussi être positive : la croissance post-traumatique. Des recherches montrent que la pleine conscience joue un rôle important dans ce processus.



## Mieux comprendre

Le lien entre la pleine conscience et la croissance après un traumatisme



## Mieux soigner

Améliorer la prise en charge des personnes ayant vécu des violences interpersonnelles



## Valoriser votre parcours

Votre témoignage enrichit la connaissance scientifique et peut aider d'autres personnes

# Êtes-vous concerné·e ?

*Cette étude vous est ouverte si vous correspondez à tous ces critères :*



*Vous avez 18 ans ou plus*



*Vous avez vécu des violences interpersonnelles ayant provoqué un état de stress post-traumatique*



*Vous avez suivi une thérapie EMDR et/ou un protocole intégrant la pleine conscience type MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) depuis plus de 6 mois*

*Participation entièrement volontaire · Aucune indemnisation · Vous pouvez vous retirer à tout moment*

# Déroulement de la participation

## 1 Consentement éclairé

Formulaire en ligne lu et validé électroniquement, avant toute participation

## 2 Entretien semi-directif

45–60 min

En visioconférence (BigBlueButton)  
Sur votre vécu et votre expérience de la pleine conscience

## 3 Questionnaires en ligne

30–40 min

Sur LimeSurvey, dans les 7 jours suivant l'entretien (pleine conscience, CPT, empathie...)

## 4 Débriefing

~10 min

Temps d'échange, d'écoute et d'orientation si besoin après chaque phase

# Vos droits & votre protection

## Anonymat garanti



Aucun nom collecté. Un code alphanumérique relie vos réponses. Adresses IP non enregistrées.

## Retrait libre



Vous pouvez arrêter à tout moment, sans justification ni conséquence. Vos données seront supprimées sur demande.

## Stockage sécurisé des données



Données archivées sur serveur sécurisé (accès authentifié). Les consentements sont conservés dans une armoire verrouillée.

## Accompagnement



La chercheuse est psychologue spécialisée en psychotrauma. Un réseau de praticiens est disponible si besoin.

## Droit à l'information



Vous pouvez poser toutes vos questions avant, pendant et après. Les résultats généraux vous seront accessibles.

## Accès limité aux données



Uniquement Pr. Julien Teyssier (directeur) et Véronique Fayel Gaquière (doctorante, psychologue spécialisée psychotrauma).

# Comment participer ?



Contactez la chercheuse :

**Véronique Fayel Gaquière**

Doctorante en Psychologie · Psychologue libérale spécialisée en psychotrauma

veronique.gaquiere@univ-tlse2.fr · contact@veroniquefayel-psychologue.fr

0787393895

Université Toulouse Jean Jaurès · LCPI EA 4591 · Bureau E323

Sous la direction du Pr. Julien Teyssier · julien.teyssier@univ-tlse2.fr



Votre participation est volontaire, anonyme et peut être interrompue à tout moment sans conséquence.