

Étudiants, soyez
acteurs de
votre bien être !



Participez à INFORMed

Étude clinique de gestion du stress des étudiants en santé

Informations et inscription

<https://www.i-share.fr/actualite/informed/>



Participe à l'étude INFORMed dont le but est **d'évaluer 2 programmes de réduction du stress**. Le niveau de stress est élevé chez les étudiants. Il peut être bénéfique, stimulant mais, lorsqu'il est trop important ou dure trop longtemps, il peut se révéler inopérant et éprouvant. Le stress et la qualité de vie sont 2 cibles de choix afin de prévenir la détresse psychique.

Deux programmes ont été construits pour t'aider à :

- 1) mieux contrôler ton stress
- 2) améliorer ta qualité de vie.

Chacun de ces 2 programmes consistent en deux phases : une phase web de formation (19-20 vidéos de 3 min pendant 2 mois) puis une phase booster par SMS qui dure 4 mois.

Pendant tout le programme, nous pourrons répondre à tes questions par e-mail et nous te demanderons de remplir des questionnaires en ligne sur ton état de bien-être tous les 6 mois pendant 18 mois.

Les conditions pour participer sont :

- être étudiant en médecine à partir de la 3ème année ou en maïeutique, odontologie, pharmacie, rééducation/réadaptation au-delà de la première année ou en études de soins infirmiers dès la première année
- être inscrit ou s'inscrire dans la cohorte i-Share,
- avoir au moins 18 ans et, bien sûr, avoir donné ton consentement éclairé à l'étude.

Pour te remercier, tu recevras à la fin de ta participation, un bon d'achat d'une valeur de 40 euros.

Si tu es intéressé(e), tu peux trouver davantage d'information sur le site d'i-Share ou en cliquant sur le QR code au recto de ce document.

