

VENEZ MEDITER AVEC NOUS !

Recherche de volontaires pour une étude sur les effets de la méditation de pleine conscience



Les objectifs de la recherche :

- **Comparer** les effets de la méditation sur les signaux EEG chez des personnes qui n'ont pas de pathologie neurologique ou psychiatrique et chez des patients souffrant d'épilepsie
- Aider au développement de thérapies complémentaires dans le champ de l'épilepsie

Pour qui ? : toute personne qui n'a pas de pathologie neurologique ou psychiatrique et qui ne pratique pas la méditation régulièrement

Pourquoi participer ? : la méditation de pleine conscience a des **effets bénéfiques démontrés sur le bien-être et la gestion du stress**. Votre participation permettra de comparer l'effet de la méditation sur vos données EEG et sur celles de patients souffrant d'épilepsie.

Comment se déroule la recherche ? :



- Un **programme de méditation de pleine conscience** : 1 séance par semaine en visio pendant 2 mois
- **3 RDV** dans le service de Neurologie du CHU pour réaliser un **EEG** et suivre une **séance de méditation en groupe**



L'EEG, c'est quoi ? L'électroencéphalogramme (EEG) est un examen indolore et sans conséquence qui consiste à placer des capteurs d'enregistrement sur la tête de la personne pour mesurer l'activité électrique du cerveau.

APPEL A PARTICIPATION

Recherche de volontaires pour une étude sur les effets de la méditation de pleine conscience

Les profils que nous recherchons :



- ✓ 1 femme entre 19 et 26 ans, niveau Bac+2 ou Bac+3
- ✓ 3 femmes entre 34 et 44 ans, niveau Bac+2
- ✓ 2 femmes entre 22 et 30 ans, niveau Bac
- ✓ 2 femmes entre 30 et 40, niveau Bac ou Bac+1
- ✓ 1 femme environ 25 ans, niveau Bac+5

Comment participer : nous recherchons des profils bien précis. Si vous correspondez à l'un des profils listés sur la page 2, vous pouvez contacter :

Isabelle Merlet
Isabelle.merlet@univ-rennes1.fr
Murielle Guillery
m.guillery@ch-guillaumeregny.fr

Merci d'avance pour votre participation !