

## Participez à l'étude en ligne sur l'efficacité du livre

Les études faites sur des ouvrages de bibliothérapie ACT américains démontrent que si l'on fait les exercices proposés, des résultats tangibles et durables sont obtenus.

Nous avons choisi de lancer une première étude d'efficacité nommée *Etude pilote d'efficacité de la méthode bibliothérapie de l'ouvrage 'Faire Face à la Souffrance'*

. Cette étude est réalisée par Benjamin Schoendorff, Benjamin Putois Ph.D. et Elie Prudhomme Ph.D..

Nous avons conçu cette étude afin de vérifier que les techniques de l'ACT présentées dans *Faire Face à la Souffrance* sont réellement efficaces pour apprendre à vivre différemment avec ses souffrances et avancer vers une vie plus riche.

### Il suffit de quelques clics

Si vous choisissez de participer, nous vous invitons à remplir un questionnaire d'une quarantaine de questions<sup>1</sup>.

Les questions visent à mesurer la progression des processus centraux à l'ACT, l'acceptation, l'engagement et l'action en direction de nos valeurs. Par ailleurs, vos niveaux de dépression, d'anxiété et de stress seront aussi mesurés. Ces questions sont basées sur des questionnaires validés et un instrument spécifique.

Des mesures seront prises au moyen de courriel de contact invitant à repasser les questionnaires à 1 mois, 3 mois et 6 mois après le premier recueil des données.

La participation à cette étude n'implique pas que vous lisiez l'ouvrage *Faire face à la souffrance*. Des questions spécifiques dans les questionnaires de suivi évalueront si vous avez lu l'ouvrage.

Un rapport sur vos résultats s'affichera sur l'écran que vous pourrez copier (il vous sera également envoyé par email) et vous pourrez ainsi suivre vous-même votre progression.

Nous espérons de tout cœur que vous accepterez de participer à cette étude. Pour cela il vous suffit de [cliquer ici](#).

---

<sup>1</sup>Afin de préserver votre confidentialité et votre anonymat, il ne vous sera demandé aucune information permettant de vous identifier directement. Les seules informations personnelles que vous aurez à fournir seront votre sexe et votre âge. Il vous sera également demandé de fournir une adresse email afin de nous permettre d'assurer le suivi de l'étude. Si vous désirez préserver totalement votre anonymat, n'utilisez pas une adresse mail à votre nom (comme par exemple robert.martin@courriel.fr). Créez une adresse email avec un pseudonyme (comme par exemple participant.curieux@courriel.fr). Cela ne vous prendra que quelques minutes sur des sites comme [yahoo.fr](http://yahoo.fr) ou encore [gmail.com](http://gmail.com).