

Réponses de l'étudiant xxxxxx

Titre de votre projet :

L'impact de la posture et de la musique sur le bien-être.

Description de votre projet :

Plusieurs études comme celle de Veenstra et al. 2012 ont démontré que la posture a une influence directe sur la valence des pensées et l'humeur de l'individu. En effet, les participants qui avaient une mauvaise posture, c'est à dire courbée, listaient plus de pensées spontanées négatives et étaient de moins bonne humeur que les participants qui avaient une posture droite. D'après ces résultats, les auteurs ont en conclu que la posture représente l'expression physique de l'affect. La modification de cette posture entraine donc la modification des pensées et du bien-être en général qui vient avec. D'autres auteurs comme Daniel J. Levitin, un neuroscientifique primé, ont consacré leur carrière à l'étude de l'effet de la musique sur le cerveau humain. Dans son livre "This is your brain on music", il explore les conséquences de la production et de l'écoute de la musique sur la cognition, les émotions et le bien-être de l'individu. D'après ces résultats, la musique utilise des circuits neuronaux spécifiques et stimule le cerveau, ce qui a dans certaines conditions pour conséquence d'améliorer les performances, d'exprimer des émotions plus positives selon le style musical et d'améliorer le bien-être de l'individu en général. D'après ces deux théories, nous pouvons nous attendre à ce qu'une posture droite améliore le bien-être de l'individu et cet effet, peut être d'autant plus marqué si l'individu écoute de la musique relaxante en même temps. L'accessibilité et la facilité de la mise en place de ces outils sont donc pertinents dans l'accompagnement d'une thérapie ou dans la prévention d'un trouble psychologique futur.

Décrivez vos hypothèses théoriques:

Dans cette étude, nous nous attendons à ce qu'une bonne posture améliore le bien-être des participants par rapport à une mauvaise posture. Nous nous attendons également à ce que l'écoute d'une musique améliore le bien-être des participants par rapport à l'absence de musique. Finalement, nous nous attendons à ce que les participants qui adoptent une bonne posture ressentent plus de bien-être par rapport à ceux qui adoptent une mauvaise posture, cet amélioration est d'autant plus marquée lorsque les participants écoutent une musique en même temps.

Mentionnez toutes les préoccupations éthiques et gestion des données liées à votre recherche

Les participants expriment leur consentement éclairé par la signature du consentement. Les données sont anonymes et protégées. Un code différent est attribué à chaque participant. Un document readme est à disposition, le déroulement de l'étude y est expliqué. Un data management plan est également mis en place. Les données sont sur un ordinateur universitaire, accessible uniquement par l'expérimentateur et protégé par un mot de passe. Les participants ont la possibilité d'avoir un débriefing et un suivi de l'expérience une fois la passation terminée.

Listez tous les instruments, questionnaires ou logiciels que vous utiliserez

Dans le laboratoire le participant sera assis sur une chaise de bureau et face à une table muni d'un ordinateur fixe Dell Wyse. La chaise est réglable afin que le participant puisse être bien droit face à l'écran, ou pas selon la condition. Un casque audio sera également sur la table, ce dernier aura la fonction ambient sound off pour permettre une meilleure immersion. Trois documents Qualtrics contenant le formulaire de consentement, le readme et le questionnaire d'indice de satisfaction de vie seront sur l'ordinateur. Le data management plan sera sur Teams Works. Le tri des données se fera sur excel et les analyses statistiques sur statistica. Spotify sera utilisé pour la diffusion de la playlist des musiques relaxantes.

Décrivez votre plan d'étude en détail

Cette étude contient un plan inter-sujets. Chaque groupe de participant sera confronté à une seule condition. Lorsque les participants arrivent dans la salle, ils lisent et signent le formulaire de consentement. Un texte readme s'affiche et explique le déroulement de l'expérience. Dans le premier groupe, le participant sera invité à adopter une posture droite afin de répondre au questionnaire ISV, l'expert l'aide à mettre chaise à niveau. Dans le deuxième groupe, le participant est également invité à prendre une bonne posture, et pendant qu'il répond au questionnaire, il écoute une musique relaxante. Dans le troisième groupe, le participant n'a pas de consigne par rapport à la posture et répond simplement au questionnaire. Dans le quatrième groupe, le participant ne reçoit pas de consigne particulière pour la posture, il répond au questionnaire en écoutant une musique relaxante. Le questionnaire ISV pose des questions sur la satisfaction de vie globale de l'individu, en incluant une dizaine de dimensions différentes comme la vie sociale, le travail et bien d'autres. Les réponses vont de très insatisfaisant à très satisfaisant. Une fois le questionnaire répondu, le participant peut s'en aller.

Veillez décrire le processus de collecte des données :

Les données sont récoltées via les questionnaires ISV puis transférées sur excel. Une fois sur excel, elles seront nettoyées et prêtes à être transférées sur statistica. La population

visée sont des adultes en bonne santé de 18 à 40 ans. Ne seront pas admis les personnes ayant un trouble psychopathologique, un trouble de l'audition ou les individus souffrant de quelconques troubles physiques empêchant de se tenir droit sur une chaise de bureau. Des annonces seront publiées sur les réseaux sociaux et affichées à l'université. Nous comptons également sur le bouche à oreille. Les participants ne seront pas rémunérés. La récolte de données se fera sur 5 mois.

Décrivez la taille de l'échantillon de votre étude .

Il y aura 80 hommes et 80 femmes qui participeront à l'étude, pour un total de 160 candidats. Ces derniers seront répartis en quatre groupes de 40 personnes.

Justification de la taille de l'échantillon:

Pour que les résultats soient significatifs et représentatifs de la population, il faut que chaque groupe compte plus de 20 personnes. Etant donnée les délais relativement larges et la puissance du résultat recherché, nous avons opté pour 40 participants dans chaque condition. De ce fait, nous pouvons également nous permettre d'exclure les participants n'ayant pas dûment répondu au questionnaire sans pour autant perdre de la puissance statistique.

Comment déterminerez-vous les points de données à exclure de vos analyses ?

Les réponses sans variation, les réponses extrêmes à répétition et les questionnaires remplis à moins de 75% seront motifs d'exclusion de l'analyse. Pour essayer de contrer les réponses inattentives et vérifier la véracité des réponses nous allons glisser une question de contrôle comme "cochez très insatisfaisant" dans le questionnaire.

Définissez précisément les variables que vous envisagez de manipuler (indépendantes):

La première variable est la posture corporelle du participant, ce dernier pourra soit se tenir droit devant l'ordinateur soit avoir une moins bonne posture. La deuxième variable étudiée est la musique, le participant écoutera un morceau de musique relaxante durant sa passation. Dans le deuxième cas, il n'écoute pas de musique du tout.

Définissez précisément chaque variable que vous allez mesurer (dépendante):

Le bien-être du participant sera mesuré à travers les réponses du questionnaire d'indice de satisfaction de vie, il devrait représenter l'état d'esprit de la personne à ce moment donné.

Une fois les réponses extraites et triées, elles seront exprimées par un score de bien-être.

Quelles seraient les éventuelles variables parasites de cette étude :

Une éventuelle variable parasite serait que le style musical ne corresponde pas à tout le monde et que ses effets diffèrent en fonction des personnes. Pour tenter d'y remédier au mieux, nous avons sélectionné une playliste relaxante qui devrait selon les études avoir un effet commun pour la majeure part de la population. Une autre variable parasite serait qu'une personne sans consigne se tienne parfaitement droite. Dans ce cas, nous avons décidé de jouer sur la hauteur de la chaise réglable et de la hauteur de l'écran d'ordinateur, sans pour autant que la personne se sente mal.

Énoncez des hypothèses opérationnelles spécifiques:

Dans cette étude nous nous attendons donc à ce que la posture droite des participants améliore le score de bien-être par rapport à une posture courbée. Nous nous attendons également à ce que l'écoute de la musique relaxante améliore le score de bien-être des participants par rapport à l'absence de musique. Finalement, nous nous attendons à ce que la posture droite des participants améliore le score de bien-être des participants par rapport à une posture courbée, cette augmentation du score de bien-être et d'autant plus marquée lors de l'écoute d'une musique relaxante par rapport à l'absence de musique.