

Je me présente Roland Hussler, formateur en kinésithérapie et possédant un doctorat en sciences de l'éducation.. Dans le cadre de mon statut d'étudiant chercheur en psychologie inscrit à l'université de Lyon 2, je suis amené à produire des connaissances dans le domaine de la **psychosomatique** (lien corps-esprit).

J'explore le lien entre le domaine **émotionnel** et le domaine **respiratoire**.

Pour explorer ce lien, j'ai **besoin de votre aide** en participant à un **questionnaire** sur le domaine émotionnel et une **mesure** sur le domaine respiratoire. Cela ne vous prendra que **quelques minutes**. Vous trouverez dans le fichier Excel joint, les **deux tests** à réaliser :

-le test n°1 consiste à répondre à 84 items ou propositions

- le test n°2 consiste à renseigner des données personnelles (Age, genre, antécédents) et en **une prise de mesure du diamètre ombilical** par un **centimètre souple** à même la peau et de préférence par une tierce personne pour plus de précision La mesure doit être effectuée entre **18 et 19h avant le dîner** pour éviter les fluctuations liées à la fatigue, la prise de repas, etc.

- La position debout est recommandée pour les deux temps de la mesure.
- Le 1^{er} temps de la mesure du diamètre abdominal s'effectue au niveau du **ombilic** à la **fin d'une expiration de repos*** pendant une **légère pause** pour prendre la mesure.
- Le 2eme temps de la mesure du diamètre abdominal s'effectue au niveau du **ombilic** à la **fin d'une inspiration profonde et maximale** (inspiration abdominale **et** costale) pendant une légère pause (ou apnée) pour prendre la mesure
- Pour les deux temps effectuer **trois mesures** pour améliorer la précision et **reporter** les mesures en centimètre dans le tableau Excel. Le logiciel calculera automatiquement la moyenne des trois mesures.
- Il vous suffit de me renvoyer par mail le fichier Excel. (Un fichier par personne, pensez à copier-coller le fichier vierge si d'autres personnes s'associent au projet)

Dans le cas ou vous auriez des **difficultés** à comprendre les consignes liées aux deux tests, n'hésitez pas à me contacter par mail : ifres.contact@gmail.com ou au 06/73/33/43/82 en laissant un message ou un SMS pour que je vous rappelle.

.

Bien sur la démarche est anonyme et volontaire. Je m'engage à vous communiquer les résultats individuels (vous concernant à condition que le test ait un moyen d'identification par un code) et collectifs après traitements statistiques et validation de l'Université section psychologie.

Je vous remercie pour votre précieuse collaboration.

*Une **expiration complète** se réalise en 2 temps :

- une expiration dite **passive** (le diaphragme se relâche) et
- une expiration **active** par contraction des abdominaux.

- la **première mesure** s'effectue à la fin de l'expiration passive et donc avant une nouvelle inspiration (L'expiration active n'est donc pas sollicitée+++dans ce test)

PS : Utilisez un code avec 2 chiffres et 2 lettres et renvoyez le fichier Excel à l'adresse suivante

roland.hussler@gmail.com

Merci pour votre précieuse coopération