

# Étude pour évaluer une technique de relaxation sur la qualité de vie des personnes vivant avec le VIH

Il s'agit d'une étude qui vise à évaluer l'efficacité d'une technique de relaxation sur la qualité de vie et les symptômes des personnes vivant avec le VIH.

## Pour participer, vous devez :

- être âgé de 18 ans et plus ;
- avoir un diagnostic de VIH ;
- avoir au moins un des symptômes suivants (problèmes de sommeil, de la fatigue, des douleurs musculaires, de l'anxiété ou de la tristesse);
- parler français

## Ce qu'implique votre participation :

- 6 rencontres individuelles, d'une durée de 45 minutes, avec une infirmière;
- pratiquer une méthode de relaxation à la maison trois fois par jour pendant 5 à 10 minutes;
- répondre à un questionnaire, d'environ 45 minutes, par écrit et 2 ou 4 fois par téléphone;
- une entrevue individuelle d'une heure.
- a participation à cette étude est confidentielle.

## Si vous êtes intéressé(e) à participer, contactez :

Pilar Ramirez-Garcia, chercheuse principale au 514 552-4538,  
courriel : [pilar.ramirez.garcia@umontreal.ca](mailto:pilar.ramirez.garcia@umontreal.ca)

