

## **Recrutement pour tester une expérience de réalité virtuelle de plongée sous-marine**

En partenariat avec l'Université Queen's, le Bureau de gestion de projet (BGP) du DMF a développé une série de modules de réalité virtuelle (RV) qui simulent trois environnements de plongée sous-marine afin de mieux comprendre le soutien psychologique et les avantages de l'apprentissage de la RV sur le stress et l'anxiété. Ces environnements simulés proposent aux utilisateurs des techniques de gestion du stress et de l'anxiété, telles que des exercices de pleine conscience et de respiration. En plus d'encourager le travail d'équipe et de confronter les utilisateurs à des situations stressantes qui peuvent survenir au cours d'une plongée, l'application de RV est utilisée comme outil pédagogique pour créer un environnement sécuritaire afin d'enseigner aux professeurs(es) et aux apprenants(es) le stress et l'anxiété, leurs causes et leurs traitements, ainsi que des outils et des stratégies pour gérer le stress et l'anxiété dans leur vie quotidienne, afin d'améliorer leur bien-être.

Êtes-vous intéressé par la participation à cette expérience de RV ? Nous recherchons des membres du corps professoral et des apprenants(es) (résidents(es) et/ou étudiants(es) en médecine)\* pour participer à ce projet de recherche (jusqu'à 30 participants(es), premier arrivé, premier servi). Passez une heure à explorer le paysage marin de la RV et apprenez-en plus sur le stress et l'anxiété ! Pour plus d'informations, veuillez envoyer un courriel à Mme Maddie Venables ([Maddie.Venables@uottawa.ca](mailto:Maddie.Venables@uottawa.ca)).

\*Les critères d'inclusion de l'étude sont les suivants : 1) âge minimum de 18 ans et âge maximum de 65 ans ; 2) se situer dans la fourchette de seuil du GAD-7 (scores de 5 à 14) ; 3) absence de diagnostic officiel de TSPT ou de trouble anxieux ; 4) absence de troubles médicaux (maladie cardiaque ou pression artérielle élevée/faible, troubles neurologiques, épilepsie) ; 5) absence de pharmacothérapie susceptible d'interférer avec les données mesurées (médicaments psychoactifs, antihypertenseurs, antidépresseurs) ; et 6) absence de déficience visuelle significative (acuité visuelle normale ou corrigée à la normale).

## **Recruitment for Testing a Scuba Diving Virtual Reality Experience**

In partnership with Queen's University, the DFM's Project Management Office (PMO) developed a series of virtual reality (VR) modules that simulate three scuba diving environments to better understand the psychological support and benefit of VR learning on stress and anxiety. These simulated environments provide users with stress and anxiety management techniques, such as mindfulness and breathing exercises. In addition to encouraging teamwork and challenging users with stressful situations that can arise during a dive, the VR application is being used a pedagogical tool for producing a safe environment to teach faculty and learners about stress and anxiety, their causes and treatments, as well as tools and strategies to deal with stress and anxiety in their daily lives, to improve their well-being.

Are you interested in participating in this VR experience? We are looking for faculty members and learners (residents and/or medical students)\* to participate in this research project (up to 30 participants, first-come, first-served). Spend 1-hour exploring the VR scuba seascape and learn about stress and anxiety! For more information, please email Dr. Maddie Venables ([Maddie.Venables@uottawa.ca](mailto:Maddie.Venables@uottawa.ca)).

\*Study inclusion criteria include 1) minimum age of 18 and maximum age of 65; 2) be within the threshold cut off range on the GAD-7 (5-14 scores); 3) absence of a formal diagnosis of PTSD or anxiety disorder; 4) absence of medical disorders (heart disease or high/low blood pressure, neurological disorders, epilepsy); 5) absence of pharmacotherapy that could interfere with the measured data (psychoactive drugs, anti-hypertensive, antidepressants); and 6) no significant visual impairment (normal visual acuity or corrected to normal).