

<p style="text-align: center;">RESULTATS ISSUS DU QUESTIONNAIRE D'ATTENTES ET DE SATISFACTION ATELIERS DE SOPHROLOGIE – AUBAGNE 2016</p>
--

I. Caractéristiques des participants ayant rempli le questionnaire d'attentes et de satisfaction

7 personnes au total ont rempli le questionnaire. Cet échantillon comprend 6 femmes et 1 homme dont 3 aidants enfants et 4 aidants conjoints. Tous sont des aidants familiaux d'un proche atteint d'une maladie neurodégénérative.

II. Modalités de passation du questionnaire d'attente et de satisfaction

J'ai utilisé la technique d'auto-passation, c'est-à-dire que ce sont les participants eux-mêmes qui, en mon absence, ont rempli le questionnaire et qui me l'ont ensuite retourné par courrier. Le questionnaire a été remis aux participants durant le mois de juillet 2016.

III. Synthèse des éléments de réponses données par les participants au questionnaire d'attente et de satisfaction

Cette synthèse a pour trame les différents thèmes constitutifs du questionnaire. L'objectif est de rendre compte de l'ensemble des réponses à la fois qualitatives (Motivation de participation, apports) et quantitatives (scores de satisfaction des séances aux échelles de likert) apportées par les participants.

1. Motivation à participer aux séances et apports perçus

L'envie de participer aux séances de sophrologie fut motivée par le fait de pouvoir se saisir d'une aide nouvelle (car discipline méconnue pour la majorité) pour bénéficier d'un bien-être voir d'un mieux être à la fois physique et psychologique. Ce bien-être recherché se situe autour de la détente, de la réduction du stress mais aussi du besoin de lâcher prise.

« Une détente complète afin de faire le vide total » ; « Apprendre à maîtriser mon corps » ; « De me détendre » ; « Découvrir peut être les aides morales pour m'aider à lâcher prise » ; « Réduction du stress » ; « Essayer de trouver un moyen de lâcher prise, me sentir écoutée et relaxée par rapport à mes problèmes »

Pour ce qui est **des bénéfices perçus**, la plupart des témoignages révèlent que ces séances de sophrologie ont permis de se recentrer sur soi, d'être davantage à l'écoute de son corps et de mieux comprendre son fonctionnement mais aussi de prendre du temps pour soi source de répit.

« La possibilité de prendre conscience de notre état » ; « Comprendre un peu mon corps et prendre soin de moi » ; « J'ai pu découvrir des méthodes respiratoires, à apprendre à faire le vide dans ma tête » ; « Une forme de répit » ; « Déjà prendre le temps de m'occuper de moi et essayer de déstresser ».

Ces séances de sophrologie ont également été, pour certains, source d'apaisement, de détente et de bien-être.

« Bien être, détente » ; « Détente » ; « Après une séance je me sens apaisée ».

Enfin, deux personnes déclarent avoir apprécié la possibilité de pouvoir échanger avec les autres participants ainsi qu'avec le professionnel intervenant.

« Discuter avec une professionnelle et les autres personnes présentes » ; « Bonne écoute et bienveillance de la part de la thérapeute ».

L'ensemble des témoignages montrent à voir un besoin de s'accorder du temps pour soi et de se sentir moralement plus apaisé. Cette « quête » de bien-être n'est pas explicitement mise en lien avec le rôle d'aidant familial. Ce dernier est certes implicitement présent, ceci étant dit, il est observé que les participants parlent surtout d'eux même autour d'une motivation intrinsèque (poursuite d'une activité pour la satisfaction interne que l'on en tire), ils abordent leurs bénéfices perçus dans leur individualité et leur intériorité. Ceci laisse envisager que ces séances de sophrologie constitue un moyen de prendre de la distance avec le statut d'aidant et ainsi du répit avec la maladie dont souffre le proche aidé.

2. Niveau de satisfaction concernant le rythme, les horaires et le lieu des séances

Durée des séances (1H30)

La durée des séances convient très bien à l'ensemble des participants.

« Très bien » ; « Parfaite » ; « Bonne durée » ; « Correct » ; « Bien ».

Rythme (tous les 15 jours) et horaires (10H30 – 12H)

2 personnes font part d'une préférence pour d'autres horaires, notamment un peu plus tôt dans la matinée : « J'aurais préféré que l'atelier soit plus tôt par exemple 9H30- 11H ou 9H – 10H30 » ; « 10H-11H30 serait mieux pour moi »

Une autre personne déclare préférer un rythme hebdomadaire au lieu de tous les 15 jours :

« Une fois par semaine aurait été préférable »

Pour ce qui est des autres participants, cela semble leur convenir.

Le lieu des séances

La salle utilisée à la maison de quartier de la Tourtelle convient très bien à la majorité des participants : « Très bien puisque nous pouvons nous garer facilement » ; « Bien » ; « Rien à dire c'est correct » ; « Bon endroit agréable ».

3. Degré de satisfaction des séances (moyennes des scores aux échelles de likert en 5 points)

Voici-ci-dessous, sous forme de tableau, un récapitulatif des réponses (d'ordre quantitatives) données par chaque participant. Ce tableau sera commenté en s'appuyant à la fois sur les données quantitatives mais aussi sur les témoignages apportés spontanément par les participants. En effet, les personnes étaient libres d'apporter ou non quelques commentaires pour étayer leurs réponses.

ITEMS DU QUESTIONNAIRE (scores à l'échelle de likert en 5 points selon le thème des séances proposées)									
Sujets N=7	Séances dans leur globalité	Relaxation	Exercices de sophrologie	Initiation A la méditation	Assiette	Pao	Matérialiser la maladie avec une balle en polystyrène	Apprendre à trouver son équilibre	Apprendre à lâcher prise
1	5	5	5	NEANT	NEANT	5	5	5	NEANT
2	5	5	5	5	5	4	5	5	4
3	5	5	5	NEANT	5	5	5	5	5
4	5	5	5	4	2	2	NEANT	3	3
5	4	4	3	1	3	3	1	3	3
6	4	4	4	NEANT	NEANT	NEANT	NEANT	NEANT	NEANT
7	3	4	4	NEANT	2	2	2	NEANT	NEANT
Scores moyens	4.42/5	4.57/5	4.42/5	3.33/5	3.4/5	3.5/5	3.6/5	4.2/5	3.75/5

NEANT = n'ont pas participé à la séance

Au regard de l'ensemble des scores obtenus (moyenne >3), les participants paraissent satisfaits des différents thèmes proposés aux séances.

Voici ci-dessous les témoignages apportés spontanément par les personnes pour chacun de ces 9 thèmes. Force est de constater que pour la majorité, les séances de sophrologie ont été source de satisfaction, de détente et de bien-être hormis pour celles avec le thème de l'assiette et du Pao. En effet, certains des participants ont ressenti des difficultés à adhérer à l'exercice.

Les séances dans leur globalité

3/7 personnes ont ajouté commentaire à leur notation :

« Très satisfait dans la mesure où on peut parler sans crainte » ; « Du bien-être » ; « Bien »

Relaxation

3/7 personnes ont ajouté commentaire à leur notation :

« Cela repose la pensée et la tête » ; « Très satisfait » ; « Très bien »

Exercices de sophrologie

3/7 personnes ont ajouté commentaire à leur notation :

« Je relâche tout mon corps » ; « Détente » ; « Très bien »

Initiation à la méditation

3/7 personnes ont ajouté commentaire à leur notation :

« J'en fais à la maison de temps en temps » ; « Bon résultat » ; « Réfractaire malgré moi, de grande difficulté à me détacher de mon drame »

L'assiette

4/7 personnes ont ajouté commentaire à leur notation :

« Ça me fait réfléchir avant de crier » ; « Pas très concluant » ; « Réfractaire malgré moi, de grande difficulté à me détacher de mon drame » ; « Pas rentré dans le jeu ».

Pao

4/7 personnes ont ajouté commentaire à leur notation :

« Je n'ai pas trop aimé » ; « je n'arrive pas à exprimer ma colère » ; « Une forme de défoulement » ; « Pas rentré dans le jeu comme certaines personnes ».

Matérialiser la maladie avec une balle de polystyrène

2/7 personnes ont ajouté commentaire à leur notation :

« *C'est très bien* » ; « *Réfractaire malgré moi, de grande difficulté à me détacher de mon drame* ».

Apprendre à trouver son équilibre

3/7 personnes ont ajouté commentaire à leur notation :

« *Je trouve très bien pour nous tenir droite* » ; « *Pas facile de lâcher prise* » ; « *Amusant et instructif* »

Apprendre à lâcher prise

3/7 personnes ont ajouté commentaire à leur notation :

« *C'est bien mais dur pour lâcher prise* » ; « *Difficile de lâcher prise* » ; « *Amusant et instructif* ».

Le lâcher-prise semble être l'un des principaux objectifs des participants mais il représente également leur principale difficulté.

Peut-être envisager plusieurs séances sur cette thématique et sur les outils existants permettant de le mettre en œuvre.