



# Ateliers de Sophrologie Caycedienne

## Evaluation des séances réalisées en Meurthe-et-Moselle d'octobre à décembre 2018

∞ Septembre 2019 ∞

Ce rapport a été commandité par l'association LABEL VIE.

*Rapport d'évaluation réalisé par **Dorine Manhertz**, étudiante de Licence 3 Sciences pour la Santé, parcours Santé publique (Faculté de Médecine, Université de Lorraine) dans le cadre d'un stage professionnel de mars à mai 2019 au Centre d'Expertise en Santé Publique.*

*Ce travail a été supervisé par **Joëlle Kivits**, coordinatrice du Centre d'Expertise en Santé Publique.*

## TABLE DES MATIERES

<b>I. INTRODUCTION</b>	<b>4</b>
<b>I.1. Contexte</b>	<b>4</b>
<b>I.2. Santé mentale des personnes âgées et sophrologie</b>	<b>6</b>
I.2.1. Données épidémiologiques	6
I.2.2. La Sophrologie Caycedienne®	7
<b>I.3. La demande d'évaluation</b>	<b>8</b>
<b>II. PRESENTATION DE L'ACTION ET DE SA MISE EN OEUVRE</b>	<b>10</b>
<b>II.1. Les associations qui ont accueilli les ateliers</b>	<b>10</b>
<b>II.2. Les ateliers</b>	<b>11</b>
II.2.1 La communication	11
II.2.2 Les ressources matérielles	11
II.2.3 Les ressources humaines	11
II.2.4 Le public visé	11
II.2.5 Les objectifs des ateliers	11
<b>II.3. Bilan de la participation</b>	<b>12</b>
II.3.1 Activité ONPA	12
II.2.2 Activité Essey Seniors	12
<b>III. ÉVALUATION RÉALISÉE PAR LE CESP</b>	<b>13</b>
<b>III.1 Méthodologie</b>	<b>13</b>
III.1.1. Plan méthodologique	13
III.1.2. Le questionnaire	13
III.1.3. Les entretiens	14
III.1.4. Bilan des données recueillies	15
<b>IV. RÉSULTATS</b>	<b>17</b>
<b>IV.1 Données issues des questionnaires T0 et T1</b>	<b>17</b>
IV.1.1. Situation des participants en début d'ateliers	17
IV.1.2. Auto-évaluation avant/après	19
IV.1.3. Les effets ressentis à T1	22
<b>IV.2. Données issues des entretiens qualitatifs</b>	<b>24</b>
IV.2.1 L'appréciation des séances	24
IV.2.2 Les effets ressentis, depuis la fin des ateliers jusqu'à 6 mois après	25
IV.2.3 La pratique, depuis la fin des ateliers jusqu'à 6 mois après	26
IV.2.4 Impact non attendu	27
IV.2.5. Autres résultats	27
<b>V. CONCLUSION</b>	<b>28</b>
<b>V.1. Un atelier pertinent et efficace</b>	<b>28</b>
<b>V.2. Les points d'amélioration identifiés</b>	<b>28</b>
<b>VI. ANNEXES</b>	<b>30</b>
<b>Annexe 1 – Questionnaire T0</b>	<b>30</b>
<b>Annexe 2 – Questionnaire T1</b>	<b>36</b>
<b>Annexe 3 – Guide d'entretien participants</b>	<b>40</b>

## TABLE DES ILLUSTRATIONS

Tableau 1 : Plan méthodologique de l'évaluation .....	13
Tableau 2 : Questionnaires T0 & T1.....	14
Tableau 3 : Bilan des questionnaires recueillis par structure.....	15
Tableau 4 : Bilan des entretiens réalisés.....	16
Figure 1 : Les attentes des participants à T0 .....	17
Figure 2 : L'auto-évaluation de la santé : avant / après .....	18
Figure 3 : L'auto-évaluation de la joie de vivre et du moral : avant / après .....	18
Figure 4 : L'auto-évaluation de la forme physique : avant / après .....	19
Figure 5 : L'auto-satisfaction de la vie menée : avant / après .....	19
Figure 6 : Le sentiment d'être sans énergie : avant / après.....	20
Figure 7 : La durée d'activité physique quotidienne moyenne : avant / après .....	20
Figure 8 : Le sommeil : avant / après – Question 1 .....	21
Figure 9 : Le sommeil : avant / après – Question 2.....	21
Figure 10 : Les effets sur l'anxiété, le stress, la nervosité et la fatigue .....	22
Figure 11 : Améliorations ressenties .....	22
Figure 12 : Effet général ressenti.....	23
Figure 13 : Souhait de poursuivre la sophrologie.....	23

---

## I. INTRODUCTION

---

### I.1. CONTEXTE

LABEL VIE est une association née du partenariat des caisses de retraites des régimes général, agricole et des indépendants des anciennes régions Lorraine Champagne Ardennes, et de leur volonté commune de développer une politique de prévention et de préservation de l'autonomie des personnes âgées, en complémentarité des actions départementales déjà existantes. Ces différentes caisses s'appuient sur leur propre connaissance des retraités ainsi que sur les observatoires régionaux des risques de fragilité afin de proposer une offre de prévention commune et coordonnée, adaptée à tous les ressortissants, notamment les plus fragilisés.

Les Caisses de Régimes de Retraite, partenaires de LABEL VIE<sup>1</sup>, organisent depuis une quinzaine d'années le programme « Bien Vieillir »<sup>2</sup>. Il s'agit d'un programme d'éducation à la santé, déployé au niveau national, dont le but est d'améliorer la qualité de vie et de préserver le capital santé de toutes les personnes à partir de 55 ans, qu'elles soient déjà en retraite ou encore en activité professionnelle, et ce quel que soit leur régime de protection sécurité sociale : régime général, régime des non-salariés non agricoles (artisans, commerçants, professions libérales...), régime agricole (exploitants et salariés agricoles) et régimes spéciaux (agents de la SNCF, fonctionnaires, notaires...). Dans ce cadre, sont mis en place plusieurs ateliers, conférences, forums et théâtres-débats à thématiques variées : « Bien dans ma tête », « Bien dans mon corps », « Bien avec les autres », « Bien chez soi », « Bien avec mon équilibre » et « Bien avec ma caisse de retraite », dans des lieux de proximité, faciles d'accès.

LABEL VIE propose ainsi trois types d'offres visant la prévention de la perte d'autonomie, chaque offre comprenant plusieurs ateliers thématiques :

---

<sup>1</sup> Le siège social de LABEL VIE est situé dans les locaux de la MSA Lorraine à Nancy.

<sup>2</sup> <https://www.msa.fr/lfy/presse/pour-bien-vieillir-grand-age-et-autonomie>

- Une offre socle de prévention comprenant les ateliers suivants :
  - ✓ « Bienvenue à la retraite »
  - ✓ « Bien vivre sa retraite »
  - ✓ Ateliers de la mémoire et des fonctions cognitives
  - ✓ Ateliers « Activité physique adaptée »
  - ✓ Ateliers équilibre
  - ✓ Ateliers nutrition
  - ✓ Ateliers habitat
- Une offre attentionnée pour les retraités en situation de fragilité comprenant les deux ateliers suivants :
  - ✓ Ateliers à l'attention des retraités migrants
  - ✓ Ateliers à l'attention des retraités « isolés » ou en difficulté de mobilité
- Une offre complémentaire comprenant les 4 ateliers suivants :
  - ✓ Ateliers sur la prévention routière
  - ✓ « Le bien-être et l'estime de soi »
  - ✓ Ateliers sur le sommeil
  - ✓ Ateliers sur les nouvelles technologies

Ces ateliers sont gratuits et proposés par des animateurs formés. Ils sont adaptés aux besoins et à la situation des personnes vieillissantes et permettent aux participants d'enrichir leurs connaissances et compétences en matière de santé. Par ailleurs, les participants gagnent en confiance, en autonomie et s'inscrivent souvent à d'autres activités à l'issue de leurs premières expériences. Le renforcement du lien social est clairement favorisé, à titre d'exemple, les activités sont réalisées en groupe de 10 à 15 personnes, développées sur plusieurs rencontres (les séries d'ateliers se déroulent de 7 à 10 séances).

Dans sa volonté de proposer un accompagnement adapté favorisant une retraite épanouie, et afin de prévenir l'anxiété et ses troubles associés, il a été décidé de proposer un atelier

dédié, pour lequel la Sophrologie Caycedienne® a été identifiée comme une approche appropriée, porteuse de résultats à court terme.

Des ateliers de sophrologie ont ainsi été financés par l'association en 2018, à titre expérimental ; la décision de proposer cet atelier repose sur l'envie de trouver un outil adapté à l'amélioration du bien-être des personnes âgées, avec l'idée d'en faire un atelier qui puisse être proposé sur tout le territoire national.

Monsieur Patrick Fiorletta, masseur-kinésithérapeute et sophrologue caycedien® de formation, a été missionné en tant qu'opérateur afin d'assurer l'organisation et le déroulement de ces ateliers expérimentaux.

## I.2. SANTE MENTALE DES PERSONNES AGEES ET SOPHROLOGIE

### I.2.1. Données épidémiologiques

Selon les chiffres et prévisions de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)<sup>3</sup>, le vieillissement de la population s'accélère et induira un quasi doublement de la proportion des personnes de 60 ans et plus, entre 2015 et 2050, passant de 12% à 20% de la population mondiale. Par ailleurs, 30% des différences observées dans l'état de santé sont d'ordre génétique, contre 70% s'expliquant par l'environnement physique et social. L'OMS invite donc les pays à s'engager en faveur du vieillissement en :

- s'assurant que les systèmes de santé soient alignés sur les besoins des personnes âgées et adaptés aux soins de longue durée ;
- en favorisant la création d'environnements adaptés aux personnes âgées ;
- en améliorant l'évaluation, le suivi et la compréhension du vieillissement et de ses conséquences.

En France, la population âgée de 60 ans et plus représente 26,1% de la population totale (25,8% en Meurthe et Moselle) dont 9,3% âgée de 75 ans et plus (9,1% en Meurthe et Moselle). Le pays a vu se succéder depuis 2006 une série de plans de santé publique,

---

<sup>3</sup> Source : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

évolutifs et complémentaires les uns des autres ; le programme « Bien Vieillir » est un parfait exemple de volonté de prise en charge globale et adaptée (maintien de l'autonomie physique et cognitive, prévention de l'isolement, bien-être physique et psychologique, promotion de l'activité physique et de l'alimentation saine et équilibrée...).

La santé mentale représente une des problématiques majeures pour la population âgée. En France, 10% des personnes âgées de 65 ans et plus souffrent de troubles anxieux et 15 à 30% d'entre eux présentent des symptômes dépressifs significatifs<sup>4</sup>. Par ailleurs, le taux de suicide de cette tranche de la population est élevé (28% des suicides) et concerne 20% de cette population<sup>5</sup>; elle demeure ainsi la population la plus à risque au regard du décès par suicide, particulièrement lorsqu'elles sont déprimées.

Vieillir est une étape de la vie qui nécessite un accompagnement particulier et adapté ; les conséquences du vieillissement peuvent apparaître au sein de toutes les composantes du quotidien et celui-ci peut alors devenir une source d'angoisses récurrentes. Prévenir l'anxiété, c'est œuvrer pour l'amélioration du quotidien mais également prévenir tous les troubles consécutifs ou associés, dont les plus extrêmes, tels que la dépression et le suicide.

### 1.2.2. La Sophrologie Caycedienne®

La Sophrologie Caycedienne® est une discipline possédant des techniques qui abordent toutes les composantes du stress, incluant les causes, les signes et la conduite face aux agents stressants, elle peut être considérée comme une « invitation au mieux-être »<sup>6</sup>.

Par ses principes d'action, elle lutte également contre une vision systématiquement négative de la vie, renforce la confiance en soi et la capacité à mieux gérer les émotions par des exercices variés, favorisant la négociation des situations difficiles<sup>7</sup>.

Elle peut se pratiquer seul ou en groupe et l'autonomie nécessaire à la pratique chez soi, régulière ou « en cas de besoin » est rapidement acquise. La sophrologie apparaît alors comme une ressource potentielle dont tout un chacun dispose, facilement utilisable, à moindre coût.

---

<sup>4</sup> Gérontopsychiatrie: Neuropsychologie et troubles psychiatriques de la personne âgée - Dr Fabrice Lorin [Internet]. [cité 23 mai 2019]. Disponible sur: <https://www.psychiatriemed.com/textes/41-dr-fabrice-lorin/181-gerontopsychiatrie-neuropsychologie-et-troubles-psychiatriques-de-la-personne-agee.html>

<sup>5</sup> DICOM\_Anne.G, DICOM\_Anne.G. État des lieux du suicide en France [Internet]. Ministère des Solidarités et de la Santé. 2019 [cité 26 mai 2019]. Disponible sur: <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale-et-psychiatrie/article/etat-des-lieux-du-suicide-en-france>

<sup>6</sup> Audouin L. La sophrologie: une invitation au mieux-être. 2018

<sup>7</sup> Chéné P-A, Auquier M-A. Sophrologie gestion du stress: avec la méthode Alfonso Caycedo. Paris: Ellébore éditions; 2012

Pour certains, elle représente un excellent traitement préventif, à la fois pédagogie et soins, facilement implémentable dans la vie de tous les jours.

La Sophrologie Caycedienne®, dans une démarche de prévention des déséquilibres physiques et/ou psychiques et d'accomplissement personnel, s'intègre dans le quotidien comme un outil permettant à l'individu de se préserver des méfaits de toutes les formes de stress environnant, afin d'éviter les conduites pathologiques ou dites « de blocage ».

### 1.3. LA DEMANDE D'ÉVALUATION

Le Centre d'Expertise en Santé Publique (CESP)<sup>8</sup> est une entité de l'École de Santé Publique de l'Université de Lorraine. Son activité consiste en la réalisation de travaux d'expertise en santé publique, et plus particulièrement des évaluations d'interventions complexes en santé. Le CESP a été contacté à ce titre, par la MSA, au printemps 2018 dans la perspective de mise en place de ces ateliers et en vue de leur évaluation.

Après discussion, trois constats ont été faits :

- LABEL VIE organise des évaluations de tous ces ateliers. Il s'est rapidement avéré que l'outil évaluatif (questionnaire) constituait une base méthodologique intéressante et éprouvée pour évaluer les ateliers de sophrologie ;
- Les questionnaires nécessitaient d'être travaillés afin d'inclure des questions relatives aux ateliers de sophrologie et des items relatifs à la santé mentale (anxiété), au bien-être et la qualité de vie.
- A ce stade, il n'était pas envisageable de proposer une évaluation centrée sur l'efficacité : évaluer l'efficacité d'une intervention exige une anticipation de la méthodologie de l'évaluation bien en amont de la mise en œuvre ainsi que la mobilisation de ressources (humaines et matérielles) et de compétences (méthodologiques) plus importante.

Le CESP ne disposant pas de moyens supplémentaires pour répondre à la commande a néanmoins proposé une mise à disposition de temps « étudiant » afin d'aider à l'évaluation et ce en deux étapes :

---

<sup>8</sup> <http://medecine.univ-lorraine.fr/fr/ecole-sante-publique/lexpertise-cesp/presentation-du-cesp>

1. Une interne en ophtalmologie, en stage « hors filière », de mai à novembre 2018 : **Justine Menet** – en charge de l'élaboration des questionnaires et du recueil des données.

2. Une étudiante de Licence 3 Sciences pour la Santé, parcours Santé publique, réalisant son stage de mars à mai 2019 : **Dorine Manhertz** – en charge de l'analyse des données issues des questionnaires et de la réalisation d'une enquête qualitative complémentaire.

Ces deux étudiantes étaient supervisées par **Joëlle Kivits**, maître de conférences en sociologie à l'École de Santé Publique, et directrice du CESP.

Trois questions évaluatives ont été formulées en amont :

- Les participants aux ateliers sont-ils satisfaits de l'offre proposée (contenu, animation et organisation) ?
- Quels ont été les effets des séances sur le quotidien des seniors ayant participé aux ateliers ?
- Quels ont été les freins et les leviers à l'implémentation des ateliers ?

---

## II. PRESENTATION DE L'ACTION ET DE SA MISE EN OEUVRE

---

### II.1. LES ASSOCIATIONS QUI ONT ACCUEILLI LES ATELIERS

En accord avec les mairies d'Essey-lès-Nancy et Nancy, monsieur Fiorletta a sollicité deux structures pour l'accueil de cet atelier :

- le **Club Essey seniors**, à Essey-lès-Nancy, association ouverte à toute personne de 60 ans et plus, ou retraitée quel que soit l'âge, située à Essey les Nancy. Les personnes résidant en dehors d'Essey les Nancy peuvent également adhérer.

Le Club compte actuellement 160 adhérents et dispose d'un foyer comprenant plusieurs salles, prêté par la mairie.

Elle organise des activités et sorties variées, tout au long de l'année calendaire

- l'**Office National des Personnes Âgées (ONPA)**, à Nancy, association créée en 1971, dont la mission est de promouvoir le bien vieillir, avec le soutien de la Ville de Nancy (notamment via le Centre Communal d'Action Social) et de différents partenaires privés.

Elle dispose de sept lieux d'accueil différents pour le panel d'activités proposées et compte environ 2500 adhérents à ce jour.

Les activités sont programmées sur l'année scolaire.

L'adhésion est ouverte à toute personne âgée de plus de 55 ans, retraitée ou encore en activité, sans limite géographique ; les personnes majeures en situation de handicap peuvent également adhérer.

## II.2. LES ATELIERS

### II.2.1 La communication

Les ateliers proposés étaient ouverts à tous les membres des deux associations. Le tarif de cette série de 8 ateliers était de 20 euros à l'ONPA et de 5 euros au Club Essey séniors.

La communication autour des ateliers a été gérée en interne par les associations. Un document explicatif (flyer) intégrant le logo de l'association LABEL VIE a été mis à disposition par Monsieur Fiorletta, à chaque association, au cours d'une réunion préparatoire, pour reproduction.

Les associations avaient la charge de la diffusion du calendrier établi pour la tenue des ateliers.

### II.2.2 Les ressources matérielles

Le club Essey Seniors a disposé, au sein du foyer habituel, d'une salle supplémentaire prêtée par la mairie, dans laquelle les ateliers ont pu être tenus sans compromettre le planning des activités habituelles.

L'ONPA, en raison du planning d'occupation des lieux habituels, a loué une salle supplémentaire, dédiée au déroulement des ateliers.

### II.2.3 Les ressources humaines

- Toutes les séances de Sophrologie Caycedienne® ont été assurées par monsieur Patrick Fiorletta
- Les secrétaires des associations recevant l'atelier pour la communication aux adhérents

### II.2.4 Le public visé

Les adhérents de ces deux associations, afin de constituer un groupe, dans la limite de 20 personnes. Le seul critère d'inclusion pour les participants étant le suivant : niveau 5 ou 6 du référentiel Groupe Iso-Ressources (GIR), afin de garantir une autonomie suffisante à la pratique des séances.

### II.2.5 Les objectifs des ateliers

**Objectif général :**

L'amélioration du bien-être au quotidien

Objectif spécifique :

Prévention de l'anxiété et ses conséquences, en favorisant la participation active, quel que soit l'état général de départ, d'où le choix du titre des ateliers : « Développez votre mieux-être avec la Sophrologie Caycedienne® »

Objectif opérationnel :

Réalisation de 8 ateliers d'une durée d'1h30, proposé au même groupe de 20 participants maximum.

### II.3. BILAN DE LA PARTICIPATION

#### II.3.1 Activité ONPA

<b>8 ateliers</b> d'1h30 réalisés
Participation financière : <b>20 euros</b> pour la série d'ateliers
Nombre total de participants : <b>14</b>
Nombre total de questionnaires remplis : <b>21</b>

#### II.2.2 Activité Essey Seniors

<b>8 ateliers</b> d'1h30 réalisés
Participation financière : <b>5 euros</b> pour la série d'ateliers
Nombre total de participants : <b>22</b>
Nombre total de questionnaires remplis : <b>33</b>

---

### III. ÉVALUATION RÉALISÉE PAR LE CESP

---

#### III.1 METHODOLOGIE

##### III.1.1. Plan méthodologique

L'évaluation a reposé sur deux types de recueil de données :

1. quantitatives, recueillies à l'aide d'un questionnaire,
2. qualitatives, recueillies au cours d'entretien.

L'évaluation a été réalisée par Justine Menet (JM), interne de santé publique, Dorine Manhertz (DM), étudiante en santé publique, et Joëlle Kivits (JK). Le tableau 1 reprend les différentes étapes de l'évaluation.

*Tableau 1 : Plan méthodologique de l'évaluation*

<b>1. Recueil quantitatif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Septembre 2018</i> : Elaboration du questionnaire avec inclusion de questions (JM)</li><li>• <i>Septembre-novembre 2018</i> : Passation des questionnaires dans les ateliers (JM)</li><li>• <i>Mars- avril 2019</i> : Analyse des données (DM)</li></ul>
<b>2. Recueil qualitatif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Mars 2019</i> : Elaboration du guide d'entretien (DM)</li><li>• <i>Avril 2019</i> : Réalisation des entretiens (DM)</li><li>• <i>Mai 2019</i> : Analyse des entretiens</li></ul>
<b>Rédaction du rapport d'évaluation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Juin 2019</i> : première version du rapport (DM)</li><li>• <i>Septembre 2019</i> : version finale (JK)</li></ul>

##### III.1.2. Le questionnaire

Une version « adaptée » du questionnaire a été élaborée par le CESP : à la trame générale du questionnaire commun aux ateliers et déjà proposé par la MSA, de nouvelles questions

ont été ajoutées. Ce questionnaire comprend deux temps : le T0 distribué lors de la première séance (Annexe 1) et le T1 administré lors de la dernière séance (Annexe 2). Les questionnaires ont été validés par Patrick Fiorletta en septembre 2018. Le tableau 2 présente les thématiques de chaque questionnaire.

*Tableau 2 : Questionnaires T0 & T1*

T0 - 34 questions	T1 - 24 questions
<input type="checkbox"/> Pour vous connaître – 26 questions	<input type="checkbox"/> Suite à l'atelier – 14 questions
<input type="checkbox"/> Activité physique – 1 question	<input type="checkbox"/> Activité physique – 1 question
<input type="checkbox"/> Sommeil – 2 questions	<input type="checkbox"/> Sommeil – 2 questions
<input type="checkbox"/> Sophrologie – 5 questions	<input type="checkbox"/> Sophrologie – 7 questions

Trois documents étaient par ailleurs remplis par l'opérateur pour remise à Label Vie :

- 1 fiche d'évaluation de l'action
- 1 fiche de liaison
- 1 fiche de présence

Les données recueillies à l'aide des questionnaires ont été saisies et ensuite analysées, à l'aide du logiciel Lime Survey®.

### [III.1.3. Les entretiens](#)

Le recueil de données quantitatives a été complété par un recueil de données qualitatives, au moyen d'entretien avec les participants d'une part, et les parties prenantes d'autre part.

Lors de la distribution des questionnaires T1, les participants étaient informés de la réalisation d'entretiens dans le cadre de l'évaluation : s'ils acceptaient d'être contactés, ils le renseignaient alors. Disposant ainsi de leurs coordonnées téléphoniques et/ou courriel, il a été possible au printemps 2019 de contacter les participants volontaires.

L'objectif de ces entretiens était d'évaluer, à moyen terme, leur satisfaction et l'impact de ces ateliers au travers de leur retour sur expérience, ainsi qu'à la réévaluation des critères significatifs issus des questionnaires T0 et T1.

Les entretiens avec les différentes parties prenantes avaient pour objectif d'évaluer la mise en place du projet.

Les entretiens ont été réalisés au mois d'avril 2019, soit environ 6 mois après la fin des ateliers. Deux guides d'entretien ont été élaborés (Annexes 3 et 4). Les entretiens, avec accord de l'enquêté, ont été enregistrés, ensuite retranscrits et anonymisés, et enfin analysés manuellement (analyse thématique descriptive).

#### III.1.4. Bilan des données recueillies

→ 54 questionnaires ont été recueillis et étaient tous exploitables : 33 questionnaires T0 et 21 questionnaires T1. La répartition des questionnaires réceptionnés est présentée dans le tableau 1.

*Tableau 3 : Bilan des questionnaires recueillis par structure*

ATELIERS ONPA		ATELIERS Club Essey Seniors	
Nombre total de participants : <b>14</b>		Nombre total de participants : <b>22</b>	
Nombre total de questionnaires remplis : <b>21</b>		Nombre total de questionnaires remplis : <b>33</b>	
T0	T1	T0	T1
14 participants : 13 femmes et 1 homme	8 participantes : 8 femmes	20 participants : 18 femmes et 2 hommes	13 participants : 1 homme et 12 femmes
13 questionnaires remplis	8 questionnaires remplis	20 questionnaires remplis	13 questionnaires remplis
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de participants ayant rempli les 2 questionnaires T0 et T1: 7</li> <li>• Nombre de participants ayant rempli le questionnaire T0 uniquement : 6</li> <li>• Nombre de participants ayant rempli le questionnaire T1 uniquement : 1</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de participants ayant rempli les 2 questionnaires T0 et T1: 11</li> <li>• Nombre de participants ayant rempli le questionnaire T0 uniquement : 9</li> <li>• Nombre de participants ayant rempli le questionnaire T1 uniquement : 2</li> </ul>	

→ 14 entretiens semi-directifs ont été réalisés avec les participants (10 entretiens téléphoniques et 4 entretiens physiques), et 3 entretiens ont été réalisés avec les parties prenantes.

Tableau 4 : Bilan des entretiens réalisés

Ateliers ONPA	Ateliers Club Essey Seniors
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de réponses positives à la participation à l'entretien qualitatif : <b>7</b> dont               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>5</b> participants ayant rempli les T0 et T1</li> <li>○ <b>2</b> participants ayant rempli le T0 seulement</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de réponses positives à la participation à l'entretien qualitatif : <b>7</b> dont               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>4</b> participants ayant rempli les T0 et T1</li> <li>○ <b>3</b> participants ayant rempli le T0 seulement</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de refus à la participation à l'entretien qualitatif : <b>0</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de refus à la participation à l'entretien qualitatif : <b>6</b> dont               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>5</b> participants ayant rempli les T0 et T1</li> <li>○ <b>1</b> participant ayant rempli le T0 seulement</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de sollicitations restées sans réponses : <b>4</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de sollicitations restées sans réponses : <b>6</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de participants pour lesquels aucune donnée administrative n'a permis la prise de contact afin de proposer la participation à l'entretien qualitatif : <b>1</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de participants pour lesquels aucune donnée administrative n'a permis la prise de contact afin de proposer la participation à l'entretien qualitatif : <b>3</b></li> </ul>
<p><b>Total : 6 entretiens</b> (1 face à face / 5 téléphoniques)</p>	<p><b>Total : 8 entretiens</b> (3 face à face / 5 téléphoniques)</p>
<b>Entretiens Parties prenantes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Financeur – Mme Hausseur : 1 entretien</li> <li>• Opérateur – Mr Fiorletta : 1 entretien</li> <li>• Association recevant les ateliers – Club Essey Seniors : 1 entretien</li> </ul> <p><i>Entretien demandé mais non réalisé avec l'ONPA</i></p>	

## IV. RÉSULTATS

*Il est important de souligner que les résultats relayés dans ce rapport sont issus de la mise en application de la Sophrologie Caycedienne® et ne seraient donc pas transposables dans l'expectative de la pratique d'une sophrologie non Caycedienne®.*

### IV.1 DONNEES ISSUES DES QUESTIONNAIRES T0 ET T1

L'analyse des données a été réalisée sur la base des 33 questionnaires T0 et 21 questionnaires T1. Au démarrage des ateliers, 45% des participants connaissaient déjà la sophrologie et 30% d'entre eux avaient déjà pratiqué.

L'analyse réalisée est descriptive (analyse de fréquences), le faible nombre de questionnaires ne permettant pas de produire des tests statistiques plus avancés.

#### IV.1.1. Situation des participants en début d'ateliers

*Figure 1 : Les attentes des participants à T0*

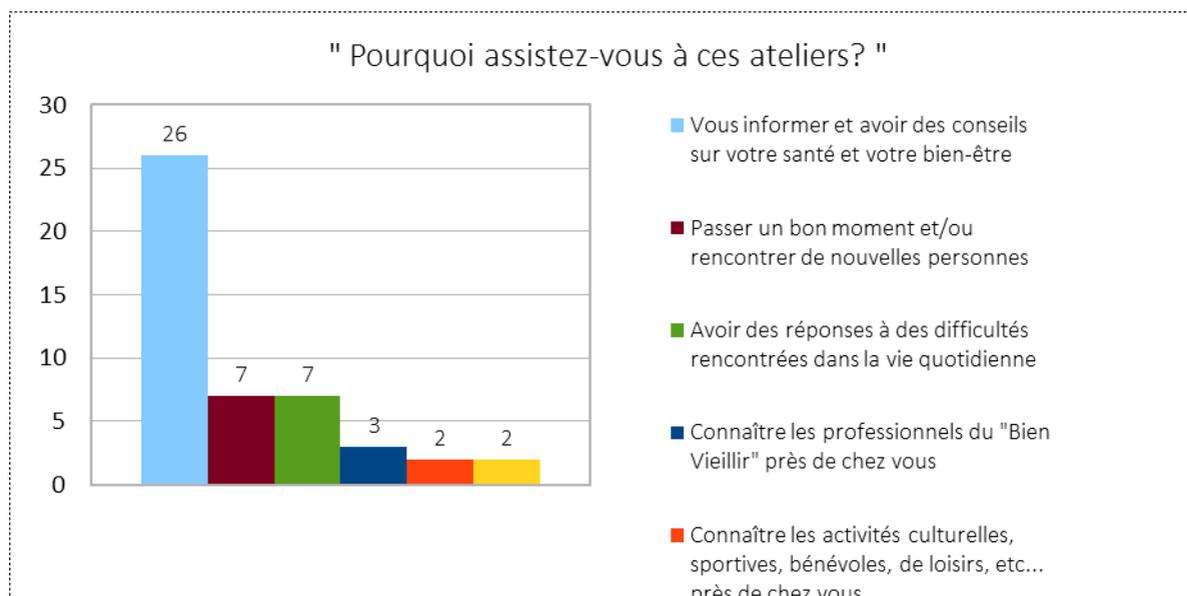


Figure 2 : L'auto-évaluation de la santé : avant / après

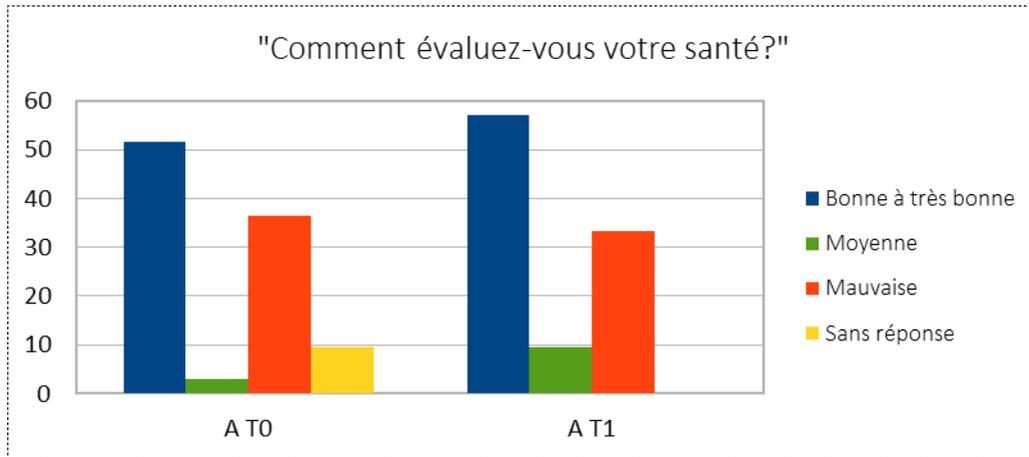
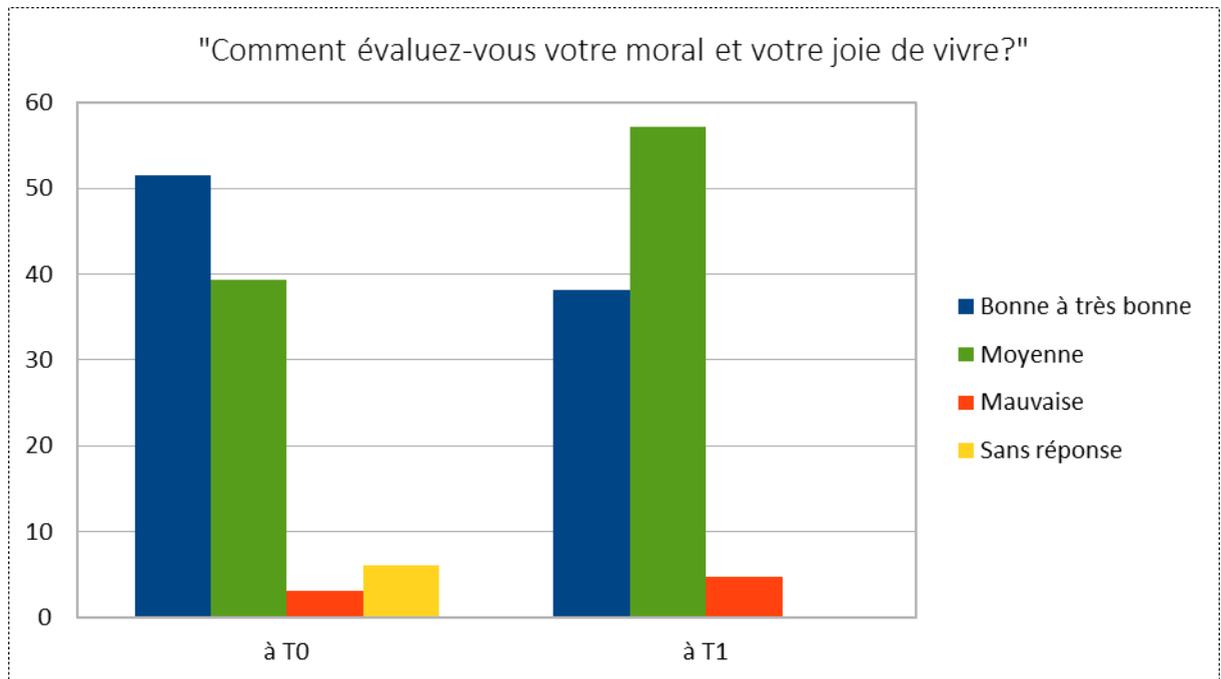


Figure 3 : L'auto-évaluation de la joie de vivre et du moral : avant / après



#### IV.1.2. Auto-évaluation avant/après

Figure 4 : L'auto-évaluation de la forme physique : avant / après

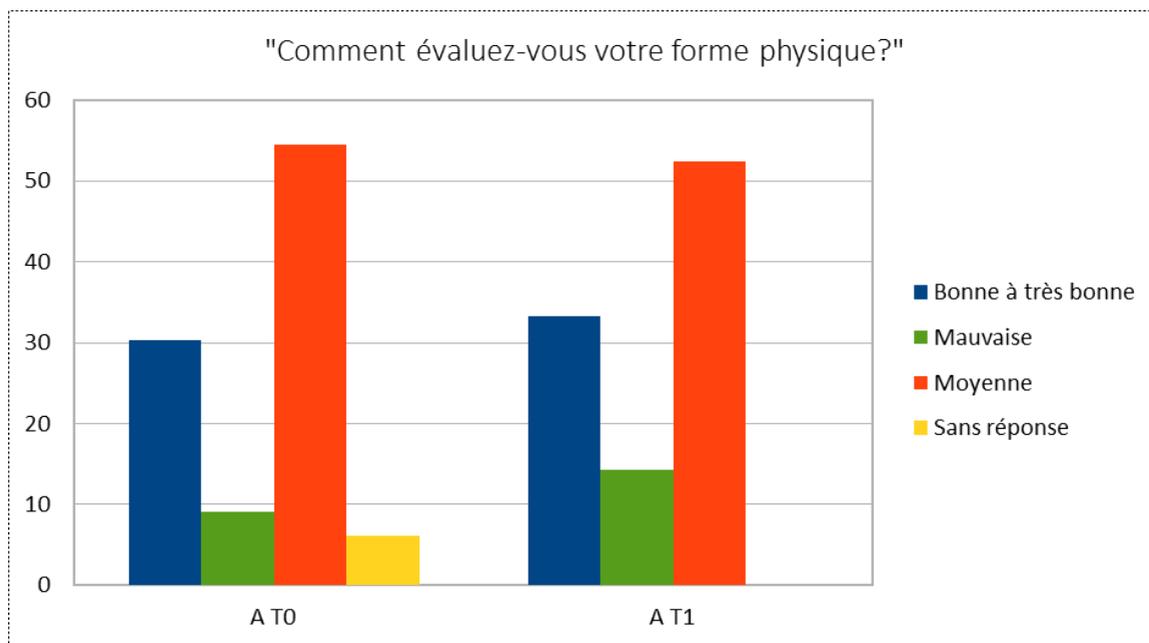


Figure 5 : L'auto-satisfaction de la vie menée : avant / après

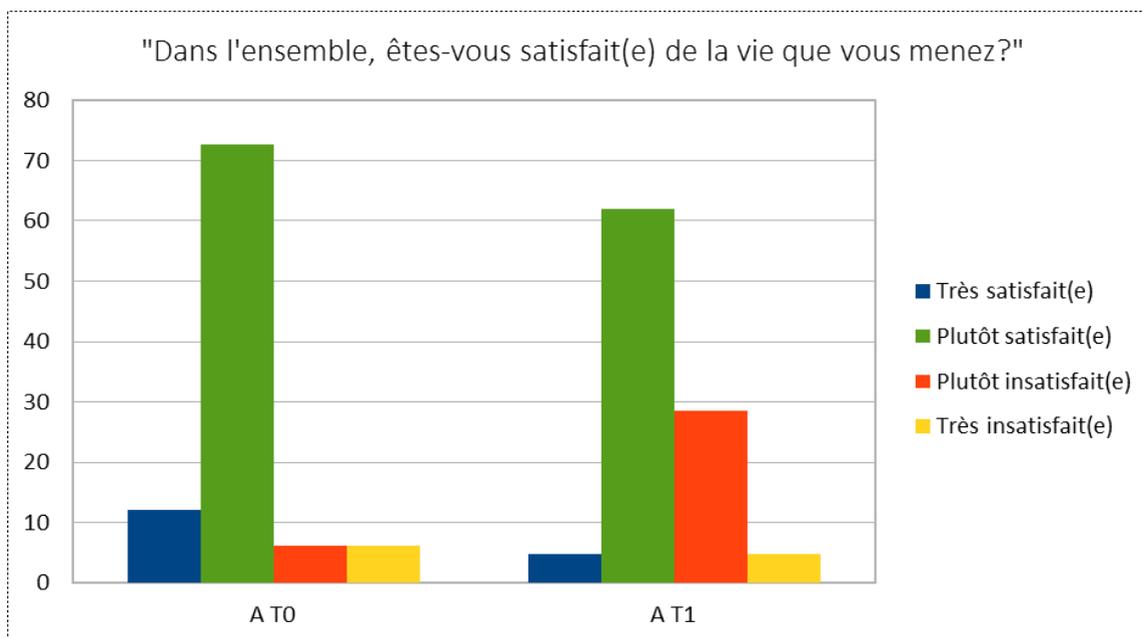


Figure 6 : Le sentiment d'être sans énergie : avant / après

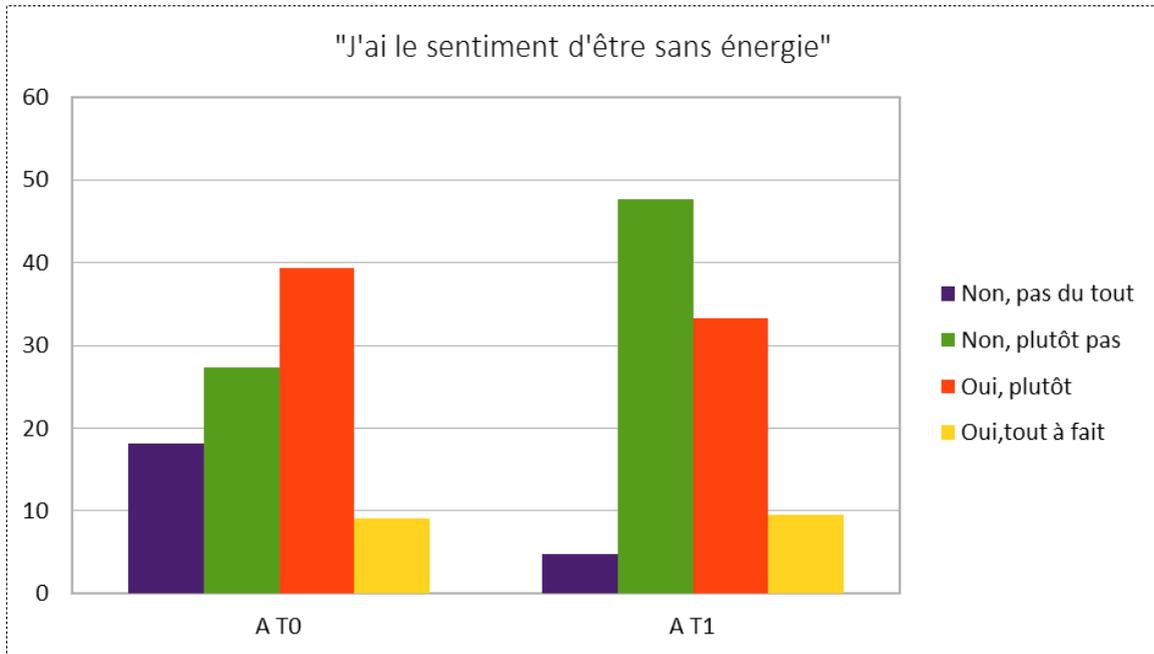


Figure 7 : La durée d'activité physique quotidienne moyenne : avant / après

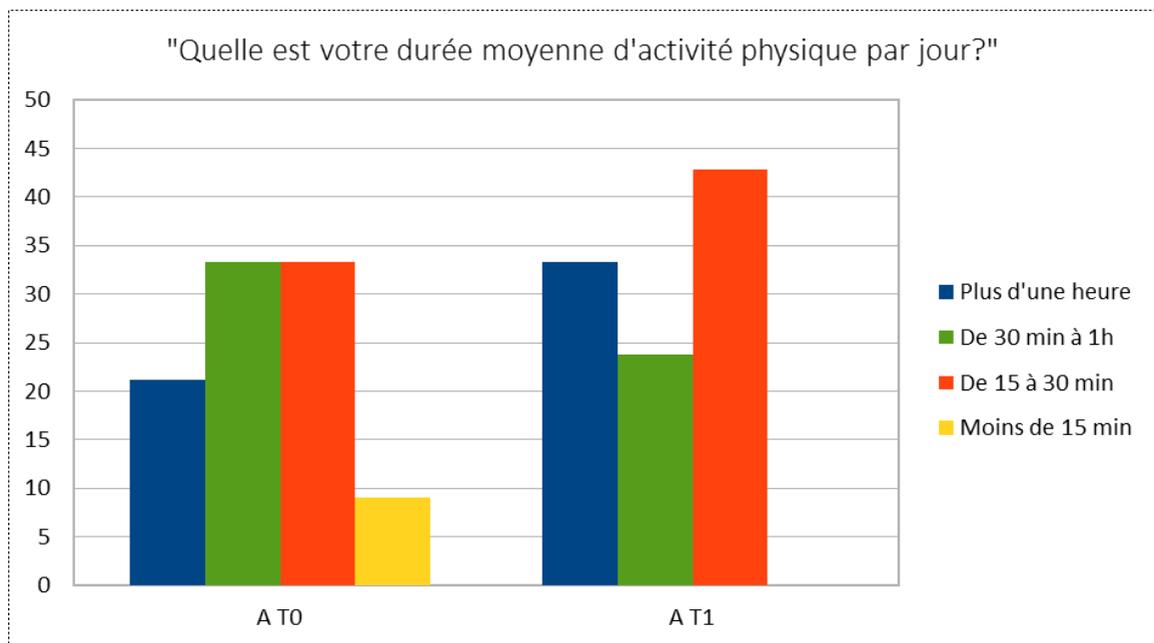


Figure 8 : Le sommeil : avant / après – Question 1

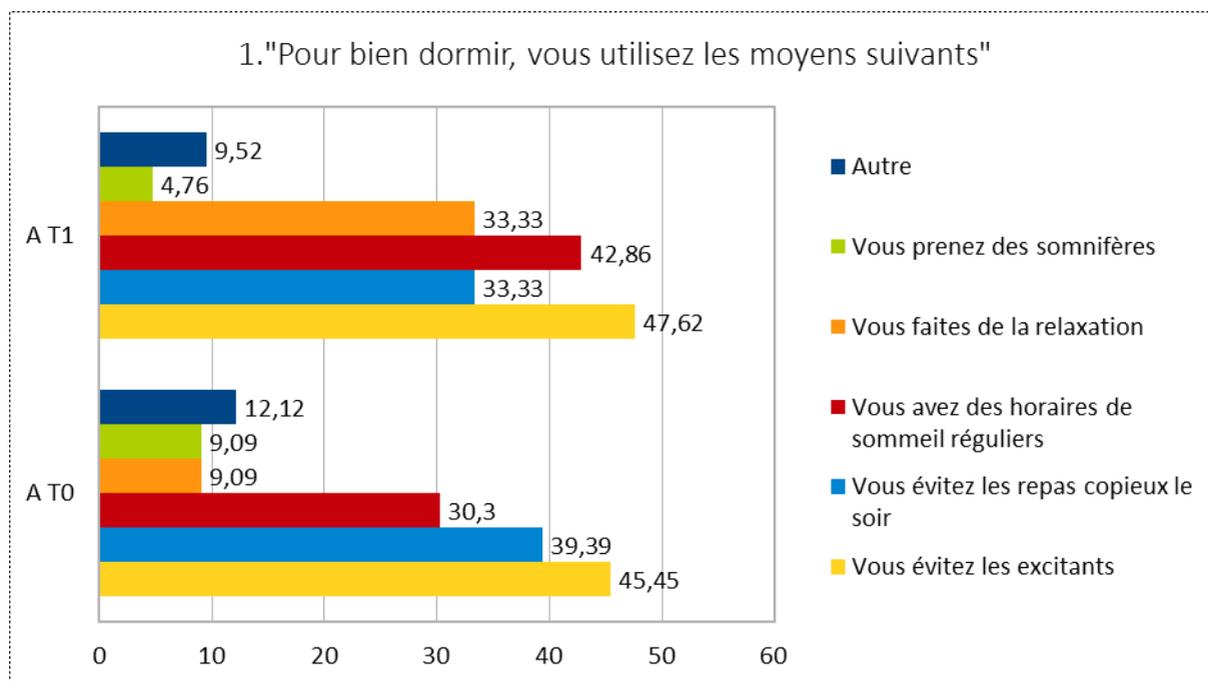
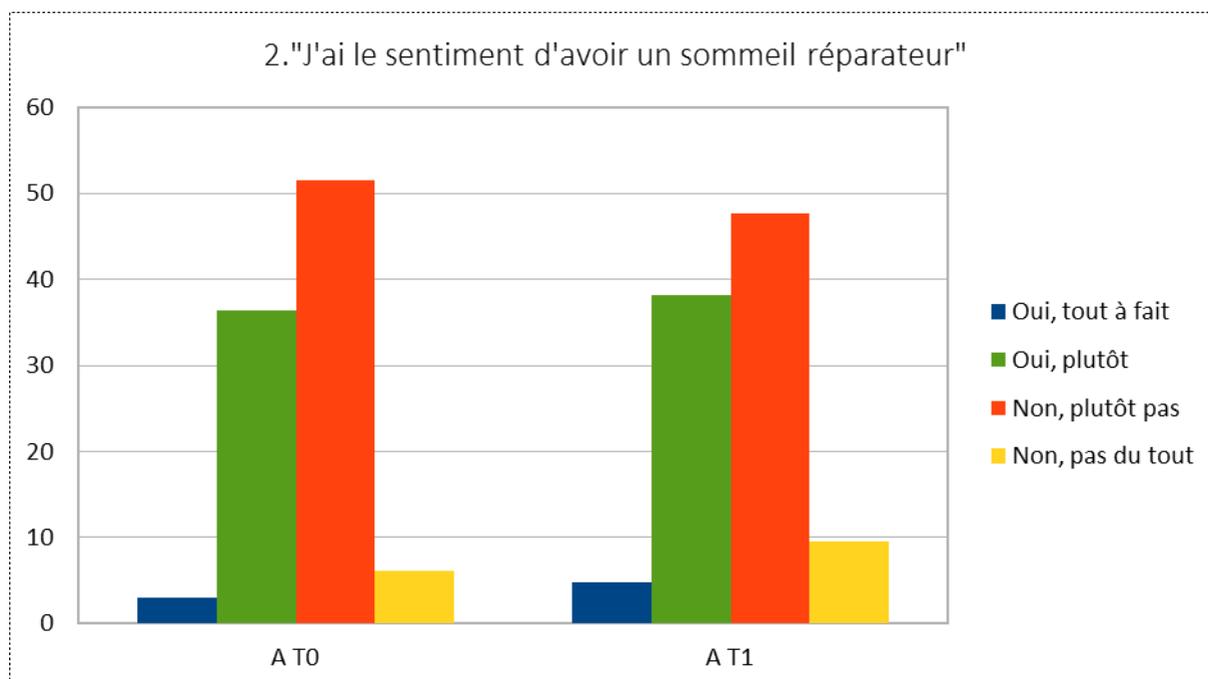


Figure 9 : Le sommeil : avant / après – Question 2



### IV.1.3. Les effets ressentis à T1

Figure 10 : Les effets sur l'anxiété, le stress, la nervosité et la fatigue

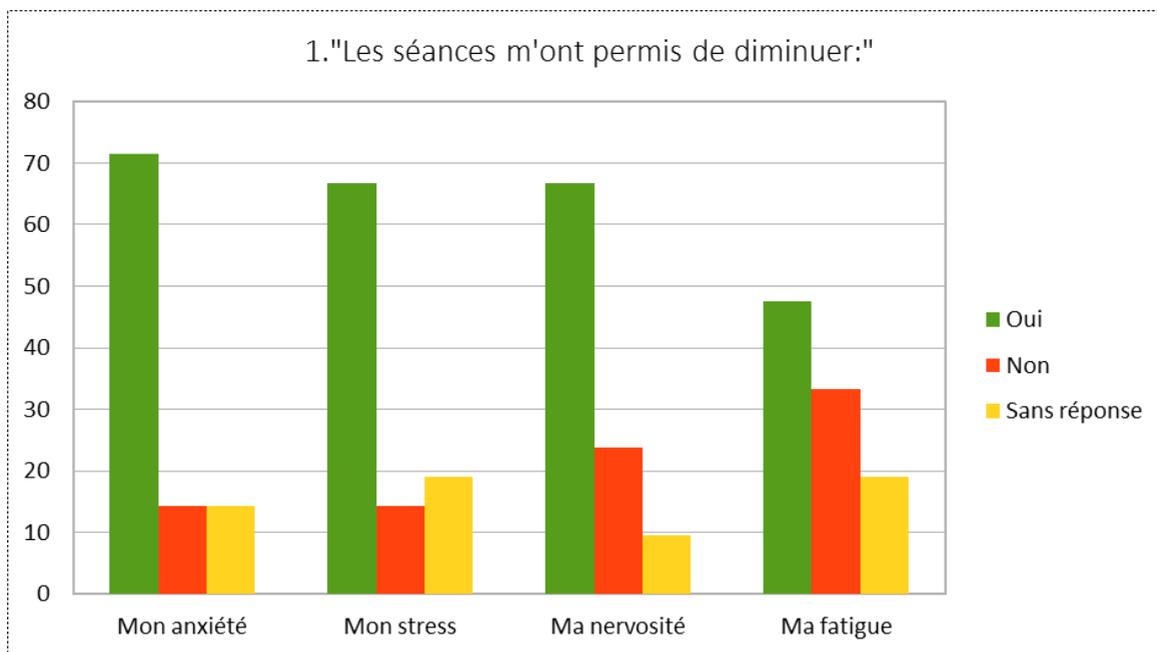


Figure 11 : Améliorations ressenties

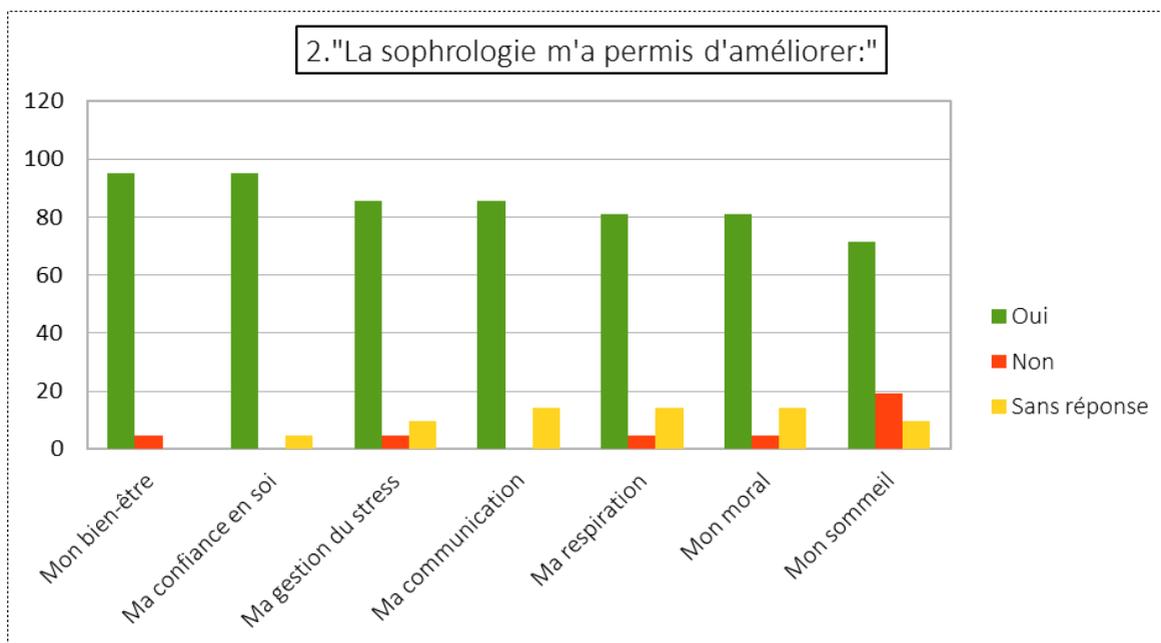


Figure 12 : Effet général ressenti

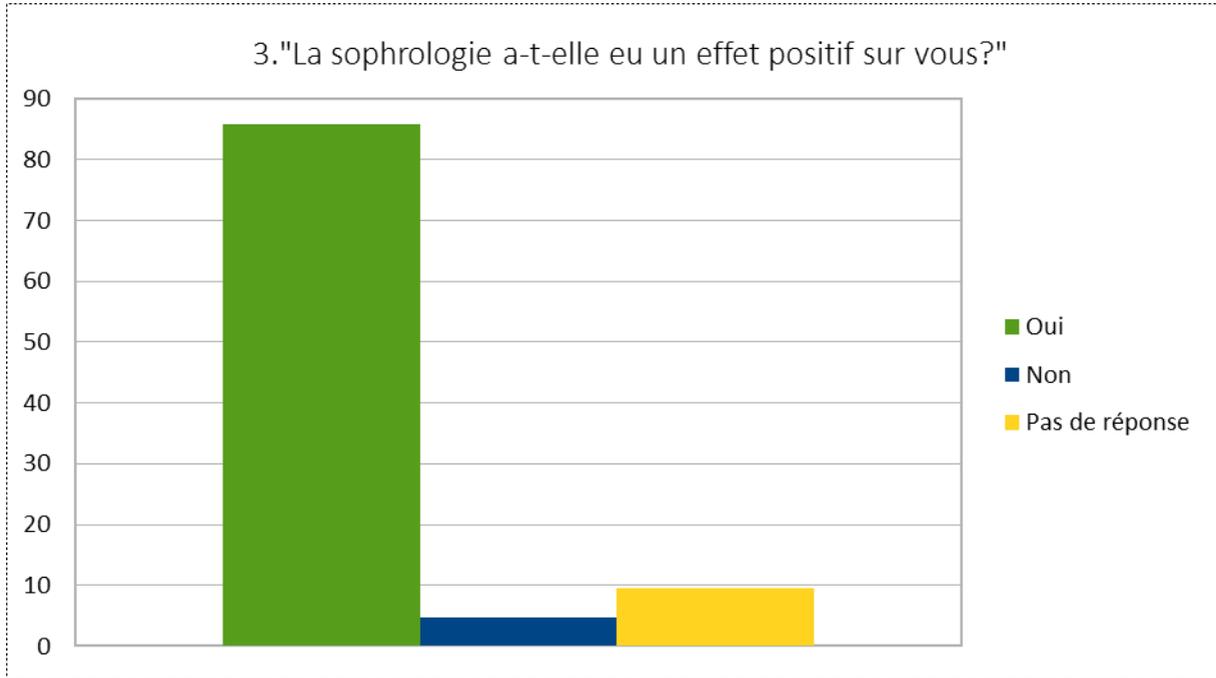
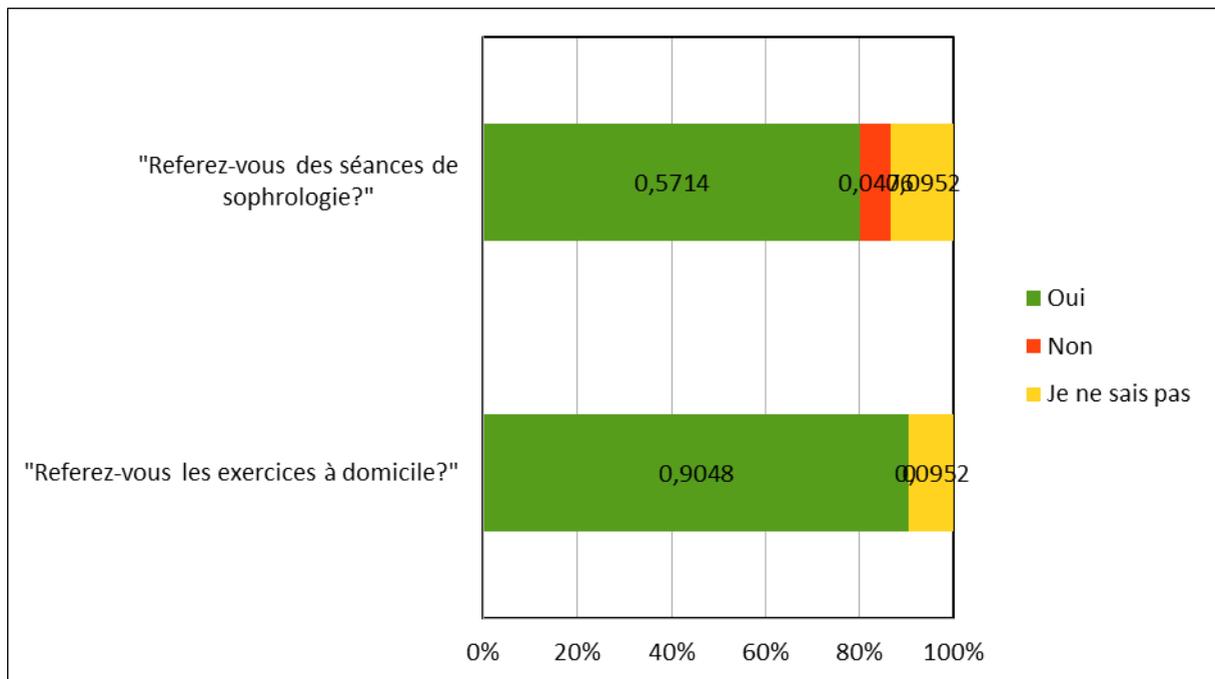


Figure 13 : Souhait de poursuivre la sophrologie



## IV.2. DONNEES ISSUES DES ENTRETIENS QUALITATIFS

L'analyse qualitative a été réalisée sur la base des 17 entretiens réalisés avec les participants et acteurs du projet.

### IV.2.1 L'appréciation des séances

- Le déroulement :

Bien que demeurant une découverte pour la plupart des participants, les répondants évoquent pour la grande majorité d'entre eux un bénéfice réel lié à la pratique de la Sophrologie Caycedienne® au sein des ateliers.

Afin d'être à l'aise avec la pratique, certains d'entre eux avouent avoir eu besoin des trois premières séances en moyenne pour pouvoir se familiariser avec la méthode et se laisser guider pleinement par l'intervenant.

La durée et le nombre des ateliers a convenu à la grande majorité des répondants. Cependant, il a régulièrement été rapporté qu'une séance introductive afin de faire connaissance avec le groupe, ainsi qu'une séance supplémentaire uniquement dédiée au retour d'expérience auraient été les bienvenues ; certains auraient été satisfaits d'un nombre de séances supérieur à celui proposé.

Une participante a suggéré l'usage de petites étiquettes ou badge mentionnant le prénom de chaque participant, pour faciliter les échanges au sein du groupe.

Les participants recevaient un enregistrement audio des séances, transmises à chacun par e-mail ; cet outil a été grandement apprécié, facilitant pour certains la pratique seul, au domicile.

Tous les répondants, sans exception, ont naturellement fait part de leur satisfaction au regard du professionnalisme et de l'adaptabilité de l'intervenant.

Concernant les séances à l'ONPA, tous les répondants du groupe ont évoqué la difficulté rencontrée suite au défaut de chauffage de la salle où se déroulait l'atelier.

- L'ambiance :

Les personnes ne se connaissaient pas ou peu avant la constitution des groupes, ce qui n'a en rien été un frein à l'implication dans le groupe ; globalement l'ambiance était perçue comme bonne, voire très bonne, et détendue.

Certains participants évoquent encore cet atelier entre eux et reconnaissent volontiers que l'impact de celui-ci a été au-delà de leurs attentes.

#### IV.2.2 Les effets ressentis, depuis la fin des ateliers jusqu'à 6 mois après

- Sur les 14 personnes interrogées :
  - 10 affirment que les séances de sophrologie ont eu un effet positif sur elles,
  - 3 affirment ne pas avoir ressenti d'effets (2 d'entre elles n'ont effectué qu'une partie des séances ; 1 a participé à tous les ateliers sans « y croire »),
  - 1 personne affirme ne pas avoir ressenti d'effet particulier mais affirme avoir observé beaucoup d'effets au long terme chez certains participants,
  - 9 personnes affirment continuer à ressentir les bénéfices, tout en continuant à pratiquer de façon régulière ou « à la demande »,
    - 1 personne reconnaît avoir continué à ressentir les bénéfices quelques semaines après la fin de l'atelier, en parallèle à l'effort de pratique qu'elle fournissait ; elle a depuis arrêté (évoquant le manque d'autodiscipline) et ne continue pas à ressentir les effets bénéfiques sans la pratique,
    - les 4 autres personnes ont cessé par choix ou par contrainte.

Toutes les personnes entretenues, même sans maintien de la pratique, affirment que les exercices sont reproductibles au domicile.

- Les bénéfices évoqués 6 mois après la fin des ateliers :
  - Diminution du stress
  - Diminution de l'anxiété

- Apaisement
- Sérénité
- Calme
- Bien-être
- Positivisme
- Stabilité émotionnelle
- Amélioration de la confiance en soi
- Prise de parole en public rendue possible
- Endormissement facilité
- Légère amélioration de la qualité du sommeil

#### IV.2.3 La pratique, depuis la fin des ateliers jusqu'à 6 mois après

Les éléments les plus récurrents lors des entretiens physiques et téléphoniques sont les suivants :

- Plus la pratique de la sophrologie dure dans le temps, plus les effets s'implémentent au quotidien de façon naturelle, sans sollicitation particulière ; certaines personnes (les plus à l'aise/familiales avec la sophrologie) évoquent même des mécanismes automatiques, enclenchés sur demande, amenant à un état de détente de lâcher prise quasi instantané.
- En cas d'expérience récente, la pratique d'une séance (totale ou partielle) suffit à induire un effet positif sur le participant.
- Tous se disent suffisamment autonomes pour reproduire les séances à domicile.
- Si l'envie et la satisfaction sont évidentes, une partie des participants admet avoir plus d'entrain à pratiquer en groupe que seul.
- Tous reconnaissent un bienfait non négligeable, bien souvent inattendu et sont partants pour de nouveaux ateliers en groupe

#### IV.2.4 Impact non attendu

La présidente du club Essey seniors a évoqué une amélioration notable de la communication au sein des membres ayant participé à l'atelier, facilitant l'implication de certains dans des activités nouvelles.

#### IV.2.5. Autres résultats

L'existence d'un atelier de sophrologie déjà proposé par l'ONPA semble avoir été un élément altérant la bonne compréhension des enjeux accompagnant l'accueil de l'atelier de Sophrologie Caycedienne®.

Les dates programmées n'ont pas été communiquées à tous les inscrits, induisant le manquement fortuit de certaines séances pour certains participants.

Par ailleurs, l'indisponibilité d'une salle au moment de la réalisation des séances a induit la location d'une salle supplémentaire, répercutée sur le tarif de participation aux ateliers.

---

## V. CONCLUSION

---

### V.1. UN ATELIER PERTINENT ET EFFICACE

L'analyse des données et réponses recueillies au cours de cette évaluation permettent d'établir la pertinence des ateliers de Sophrologie Caycedienne® comme outil d'amélioration du bien-être quotidien, notamment en prévention des troubles anxieux et de leurs conséquences.

Les bénéfices ressentis sont essentiellement psychologiques, ce qui participe à une amélioration profonde du bien-être.

La pérennité des bénéfices semble être induite par la régularité de la pratique et l'autonomie nécessaire à celle-ci est rapidement acquise ; la dynamique de groupe apparaît comme un facteur facilitateur pour certains participants.

La volonté de réintégrer un atelier de sophrologie a été majoritairement exprimé, à l'issue de la dernière séance ainsi qu'à distance de celle-ci.

En outre, dans une démarche de renforcement des capacités et aptitudes individuelles, la nature des bénéfices ressentis par les participants, majoritairement psychologiques, mettent en exergue la possibilité d'une intégration de cet outil, parmi ceux communément proposés dans le cadre de l'accompagnement vers le Bien Vieillir.

### V.2. LES POINTS D'AMÉLIORATION IDENTIFIÉS

L'évaluation a permis de mettre en exergue quelques points qui pourraient être améliorés dans le cas d'une reprogrammation des ateliers de Sophrologie Caycedienne®. Ces différents éléments mériteraient d'être discutés avec les parties prenantes afin d'envisager des pistes concrètes d'amélioration.

- La durée et le nombre des séances. Les participants exprimant le besoin de davantage de séances, il pourrait être envisagé plusieurs cycles sur l'année. Cela encouragerait par ailleurs la pratique personnelle. Quant à la durée, il pourrait être envisagé d'agrémenter les séances d'un « temps social » : l'aspect relationnel avec les autres participants semble en effet le complément essentiel à la pratique de la sophrologie.
- Le cadre expérimental a engendré quelques difficultés de communication, notamment autour des dates et de l'organisation du déroulement des séances. Il conviendrait de mieux travailler cet aspect en amont de l'intervention.
- Le prix peut représenter un frein à la participation.
- Un espace d'échange entre participants pourrait être mis en place afin notamment d'encourager la continuité de la pratique en-dehors du cycle organisé. « Se retrouver seul » ne permet en effet pas de conserver l'enthousiasme de la pratique collective et constitue un véritable frein à une pratique quotidienne. Des rencontres entre les participants, après la fin du cycle, pourraient être envisagées pour répondre à cette difficulté.

## VI. ANNEXES

### ANNEXE 1 – QUESTIONNAIRE TO

#### Questionnaire Sophrologie – TO – Première séance de l'atelier

##### INFORMATIONS RENSEIGNÉES PAR L'ANIMATEUR

Nom de la structure réalisatrice : ASSOCIATION ESSEY SENIORS

Nom de l'atelier : «DEVELOPPEZ VOTRE MIEUX ETRE AVEC LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE»

N° d'anonymisation du participant :

(code insee /année/mois/jour/code atelier/N°ordre)

*Nous vous invitons à participer à l'évaluation de l'atelier en répondant au questionnaire ci-dessous. Cette évaluation étant très utile pour faire évoluer et améliorer le programme, nous vous remercions de bien vouloir renseigner toutes les questions. Conformément à la loi Informatique et Libertés, les informations recueillies sur le questionnaire ont fait l'objet de formalités CNIL. Nous nous engageons à ce que l'exploitation des résultats destinés aux caisses de retraite respecte l'anonymat.*

#### POUR VOUS CONNAITRE

- 1. Vous êtes :**  un homme  une femme
- 2. Votre âge :**  moins 60 ans  60 à 64 ans  65 à 69 ans  70 à 74 ans  75 à 79 ans  80 à 84 ans  85 à 89 ans  90 ans et plus
- 3. Votre situation matrimoniale:**  
 En couple  Divorcé(e), séparé(e)  Célibataire  Veuf(ve)
- 4. Vous habitez (plusieurs réponses possibles) :**  
 seul/e  avec votre conjoint/e  avec un enfant  avec d'autres personnes
- 5. Vous résidez :**  
 en maison  en appartement  en foyer logement  en maison de retraite non médicalisée
- 6. Vos moyens de déplacement au quotidien (plusieurs réponses possibles) :**  
 à pied  à vélo/ en deux-roues  en voiture  en transport en commun  autre

**7. Votre caisse de retraite principale (une réponse possible) :**

CARSAT (CNAV/Assurance retraite)  MSA  Sécurité Sociale – Indépendants  CNRACL

ENIM/CANSSM  CNIÉG (électricité-gaz)  Autre régime,  
préciser : .....

**8. Votre situation (une réponse possible):**

pré-retraité(e)  retraité(e)  en activité professionnelle  sans activité professionnelle

en arrêt de travail (accident, maladie)  en invalidité  demandeur d'emploi

**9. Votre (dernière) activité professionnelle :**

Ouvrier  Employé  Profession intermédiaire (métiers de l'enseignement)

Cadre  Artisan, commerçant  Professions libérales  Agriculteur

Sans activité professionnelle

**10. Par qui ou comment avez-vous eu connaissance de l'atelier ? (plusieurs réponses possibles)**

votre entourage (amical, familial, voisinage...)

un professionnel de santé (médecin, pharmacien, kinésithérapeute, infirmier...)

la presse, les journaux, un site internet

la mairie ou le CCAS

le CLIC ou la maison de l'autonomie

votre caisse de retraite

un salon ou un forum ou une conférence

lors d'un autre atelier

par votre caisse de retraite complémentaire

par une assistance sociale

par un évaluateur des besoins d'aide à domicile

autre, préciser : .....

**11. Avez-vous participé à une conférence présentant les ateliers ?**  Oui  Non

**12. Avez-vous déjà participé à d'autres ateliers ?**  Oui  Non

**12a. Si oui, lesquels (plusieurs réponses possibles):**

Bien vivre sa retraite/ABV  Mémoire  Nutrition  Activité physique

adaptée

Equilibre/prévention des chutes       Habitat       Bienvenue à la retraite

Autre, préciser :

---

**13. Pourquoi assistez-vous à cet atelier (plusieurs réponses possibles) :**

- Vous informer et avoir des conseils sur votre santé et votre bien-être.
  - Passer un bon moment et/ou rencontrer de nouvelles personnes.
  - Connaître les activités culturelles, sportives, bénévoles, de loisirs, etc. près de chez vous.
  - Connaître les professionnels du « Bien vieillir » près de chez vous.
  - Avoir des réponses à des difficultés rencontrées dans la vie quotidienne
  - Autre :
- 

**14. Avec combien de personnes êtes-vous en contact en moyenne par semaine (famille, amis, voisins, facteur, commerçants, aide-ménagère, etc.) ?**

1       2-5       6-9       10 et +

**14a. En êtes-vous satisfait ?**

Très satisfait(e)       Plutôt satisfait(e)       Plutôt insatisfait(e)       Très insatisfait(e)

**15. En cas de besoin, pouvez-vous compter sur un membre de votre entourage ?** :  Oui       Non

**15a. Si oui, lequel (plusieurs réponses possibles) :**       conjoint       enfant       autre

Activités et loisirs	Plusieurs fois par semaine	Plusieurs fois par mois	Plusieurs fois par an	Je ne pratique pas ce type d'activité
<b>16.</b> Vous faites partie d'une association ou d'un club (club de 3ème âge, clubs de jeux, association culturelle, sportive, artistique) ou d'un réseau amical et vous y participez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>17.</b> Vous pratiquez des activités intellectuelles ou culturelles (lecture, concert, théâtre, activités créatives, mots fléchés, cinéma...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>18.</b> Vous pratiquez des activités physiques ou sportives (bricolage, jardinage, marche,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

vélo, natation...)				
--------------------	--	--	--	--

**19a. Au cours des 12 derniers mois, vous avez consulté (plusieurs choix possibles) :**

- un médecin généraliste
  un médecin spécialiste
  un chirurgien-dentiste

**19b. Si vous avez consulté un médecin généraliste, combien de fois l'avez-vous consulté par mois ?**

- Une fois par mois
  2 à 3 fois par mois  
 4 fois par mois
  Plus de 4 fois

Forme et santé	Très bonne	Bonne	Moyenne	Mauvaise
<b>20. Dans l'ensemble, comment évaluez-vous votre santé ?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>21. Comment évaluez-vous votre joie de vivre et votre moral ?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>22. Comment évaluez-vous votre forme physique ?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**23. Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait(e) de la vie que vous menez ?**

- Très satisfait(e)
  Plutôt satisfait(e)
  Plutôt insatisfait(e)
  Très insatisfait(e)

**24. J'ai le sentiment d'être sans énergie :**

- oui, tout à fait
  oui, plutôt
  non, plutôt pas
  non, pas du tout

**25. J'ai besoin de prendre ces substances pour me sentir mieux :**

	Plusieurs fois par jour	Plusieurs fois par semaine	Quelques fois par mois	Jamais
<b>Tabac</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Alcool</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Antidépresseurs</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Anxiolytiques</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**26. J'ai déjà eu recours aux médecines alternatives suivantes :**

	Oui, souvent	Oui, de temps en temps	Oui, une fois	Jamais
Acupuncture	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Homéopathie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ostéopathie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naturopathie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hypnose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre : préciser :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Activité physique

**27. Quelle est votre durée moyenne d'activité physique par jour (ex : marche rapide, vélo, bricolage, jardinage, gymnastique, etc.)**

- moins de 15 min     
 de 15 à 30 min     
 de 30 min à 1h     
 plus d'une heure

#### Sommeil

**28. Pour bien dormir, vous utilisez les moyens suivants (plusieurs réponses possibles) :**

- Vous évitez les excitants (thé, café, soda, etc.)     
 Vous prenez des somnifères  
 Vous faites de la relaxation     
 Vous évitez les repas copieux le soir  
 Vous avez des horaires de sommeil réguliers     
 Autre : précisez :

**29. J'ai le sentiment d'avoir un sommeil réparateur :**

- oui, tout à fait     
 oui, plutôt     
 non, plutôt pas     
 non, pas du tout

#### Sophrologie

**30. Connaissez-vous la sophrologie ?**       oui       non

**31. Avez-vous déjà pratiqué de la sophrologie ?**       oui       non

**32. Avant la séance, je me sens :**

	Oui, tout à fait	Oui, plutôt	Non, plutôt pas	Non, pas du tout
Nerveux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatigué	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Anxieux</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Stressé</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Avec des douleurs</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**33. Je ressens des symptômes liés au stress :**

	<b>Oui, tout à fait</b>	<b>Oui, plutôt</b>	<b>Non, plutôt pas</b>	<b>Non, pas du tout</b>
<b>Contractions musculaires</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Douleur dans la poitrine</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Trouble du sommeil</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Envie d'uriner fréquente</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Diarrhée</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sensation de grattage</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Maux de tête</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Douleur abdominale</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Problème de digestion</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**34. Je ressens des douleurs :**

	<b>Oui, tout à fait</b>	<b>Oui, plutôt</b>	<b>Non, plutôt pas</b>	<b>Non, pas du tout</b>
<b>Cervicales</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Lombaires</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Dans les membres supérieurs</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Dans les membres inférieurs</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Avec des raideurs articulaires</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Merci d'avoir répondu à ce questionnaire.

## ANNEXE 2 – QUESTIONNAIRE T1

### Questionnaire Sophrologie - T1 – Dernière séance de l'atelier

#### INFORMATIONS RENSEIGNÉES PAR L'ANIMATEUR

Nom de la structure réalisatrice : « Association Essey Seniors »

Nom de l'atelier : « Développez votre mieux être avec la sophrologie Caycedienne »

N° d'anonymisation du participant : **54184 1810 04 DD**

(code insee /année/mois/jour/code atelier/N°ordre)

*Vous avez participé à un cycle de prévention. Nous vous invitons à participer à l'évaluation de l'atelier en répondant au questionnaire ci-dessous. Cette évaluation étant très utile pour faire évoluer et améliorer le programme, nous vous remercions de bien vouloir renseigner toutes les questions. Conformément à la loi Informatique et Libertés, les informations recueillies sur le questionnaire ont fait l'objet de formalités CNIL. Nous nous engageons à ce que l'exploitation des résultats destinés aux caisses de retraite respecte l'anonymat.*

**1. Avez-vous participé à toutes les séances de cet atelier ?**  Oui  non

**2. A l'issue de cet atelier, souhaitez-vous participer à un autre atelier ?** (plusieurs réponses possibles):

Bien vivre sa retraite/ABV adaptée  Mémoire  Nutrition  Activité physique

Equilibre/prévention des chutes  Habitat  Bienvenue à la retraite

Autre, préciser :

**3. Avec combien de personnes êtes-vous en contact en moyenne par semaine (famille, amis, voisins, facteur, commerçants, aide-ménagère, etc.) ?**

1  2-5  6-9  10 et +

**3a. En êtes-vous satisfait ?**

Très satisfait(e)  Plutôt satisfait(e)  Plutôt insatisfait(e)  Très insatisfait(e)

Activités et loisirs	Plusieurs fois par semaine	Plusieurs fois par mois	Plusieurs fois par an	Je ne pratique pas ce type d'activité
4. Vous faites partie d'une association ou d'un club (club de 3ème âge, clubs de jeux, association culturelle, sportive, artistique) ou d'un réseau amical et vous y participez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vous pratiquez des activités intellectuelles ou culturelles (lecture, concert, théâtre, activités créatives, mots fléchés, cinéma...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vous pratiquez des activités physiques ou sportives (bricolage, jardinage, marche,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

vélo, natation...)				
--------------------	--	--	--	--

**7a. Au cours des 12 derniers mois, vous avez consulté (plusieurs choix possibles) :**

- un médecin généraliste                       un médecin spécialiste                       un chirurgien-dentiste

**7b. Si vous avez consulté un médecin généraliste, combien de fois l'avez-vous consulté par mois ?**

- Une fois par mois                                       2 à 3 fois par mois  
 4 fois par mois     Plus de 4 fois

Forme et santé	Très bonne	Bonne	Moyenne	Mauvaise
<b>8. Dans l'ensemble, comment évaluez-vous votre santé ?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>9. Comment évaluez-vous votre joie de vivre et votre moral ?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10. Comment évaluez-vous votre forme physique ?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**11. Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait(e) de la vie que vous menez ?**

- Très satisfait(e)                       Plutôt satisfait(e)                       Plutôt insatisfait(e)                       Très insatisfait(e)

**12. J'ai le sentiment d'être sans énergie :**

- oui, tout à fait                       oui, plutôt                       non, plutôt pas                       non, pas du tout

**13. J'ai besoin de prendre ces substances pour me sentir mieux :**

	Plusieurs fois par jour	Plusieurs fois par semaine	Quelques fois par mois	Jamais
<b>Tabac</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Alcool</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Antidépresseurs</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Anxiolytiques</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Homéopathie</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**14. J'ai déjà eu recours aux médecines alternatives suivantes :**

	Oui, souvent	Oui, de temps en temps	Oui, une fois	Jamais
<b>Acupuncture</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Homéopathie</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ostéopathie</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Naturopathie</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Hypnose</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Autre : préciser :</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Activité physique

**15. Quelle est votre durée moyenne d'activité physique par jour (ex : marche rapide, vélo, bricolage, jardinage, gymnastique, etc.)**

- moins de 15 min     
 de 15 à 30 min     
 de 30 min à 1h     
 plus d'une heure

### Sommeil

**16. Pour bien dormir, vous utilisez les moyens suivants (plusieurs réponses possibles) :**

- Vous évitez les excitants (thé, café, soda, etc.)     
 Vous prenez des somnifères  
 Vous faites de la relaxation     
 Vous évitez les repas copieux le soir  
 Vous avez des horaires de sommeil réguliers     
 Autre : précisez :

**17. J'ai le sentiment d'avoir un sommeil réparateur :**

- oui, tout à fait     
 oui, plutôt     
 non, plutôt pas     
 non, pas du tout

### Sophrologie

**18. Les séances m'ont permis de diminuer :**

	Oui, tout à fait	Oui, plutôt	Non, plutôt pas	Non, pas du tout
<b>Ma nervosité</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ma fatigue</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mon anxiété</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mon stress</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**19. Je ressens des symptômes liés au stress :**

	Oui, tout à fait	Oui, plutôt	Non, plutôt pas	Non, pas du tout
<b>Contractions musculaires</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Douleur dans la poitrine</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Trouble du sommeil</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Envie d'uriner fréquente</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Diarrhée</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sensation de grattage</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Maux de tête</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Douleur abdominale</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Problème de digestion</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**20. Je ressens des douleurs :**

	<b>Oui, tout à fait</b>	<b>Oui, plutôt</b>	<b>Non, plutôt pas</b>	<b>Non, pas du tout</b>
<b>Cervicales</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Lombaires</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Dans les membres supérieurs</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Dans les membres inférieurs</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Avec des raideurs articulaires</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**21. La sophrologie a-t-elle eu un effet positif sur vous ?**

oui, tout à fait       oui, plutôt       non, plutôt pas       non, pas du tout

**22. La sophrologie m'a permis d'améliorer :**

	<b>Enormément</b>	<b>Beaucoup</b>	<b>Faiblement</b>	<b>Pas du tout</b>
<b>Ma respiration</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mon bien-être</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ma gestion du stress</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ma confiance en soi</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mon sommeil</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ma communication</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mon moral</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**23. Referez-vous les exercices à domicile ?**       oui       non       je ne sais pas

**24. Referez-vous des séances de sophrologie?**       oui       non       je ne sais pas

Merci d'avoir répondu à ce questionnaire.

### ANNEXE 3 – GUIDE D'ENTRETIEN PARTICIPANTS

#### Développez votre mieux être avec la sophrologie Caycedienne – Evaluation à moyen terme

Nom de la structure réalisatrice : «Association Essey seniors»

N° d'anonymisation du participant : **54184 1810 04 DD**

*Vous avez participé à un cycle de prévention.*

*Je vous remercie de bien vouloir participer à cet entretien d'évaluation, à distance du dernier atelier, à l'issue duquel vous aviez complété le questionnaire T1.*

*Cette évaluation est très utile pour faire évoluer et améliorer le programme ; nous allons aborder ensemble votre ressenti global ainsi que votre satisfaction, résultantes de la participation à ces ateliers.*

*Dans un premier temps nous aborderons les effets qu'on pu avoir sur vous les séances de sophrologie, puis nous aborderons les conditions de réalisation de ces ateliers.*

#### Sophrologie

- Comment avez-vous entendu parler de ces ateliers ?
  
- Pourquoi vous êtes-vous inscrits ?
  
- Qu'avez-vous pensé de ces séances ?
  
  
- Les bénéfices évoqués par les participants sont essentiellement psychologiques, parmi lesquels : diminution de la nervosité, du stress, de l'anxiété ; mais également amélioration du bien-être, de la gestion du stress, de la confiance en soi, de la communication et du moral ainsi que de la respiration.
  - Les ateliers de sophrologie ont-ils eu un effet positif sur vous ?
  
  - Le cas échéant, quels sont les effets positifs de ces séances ?

- A distance de ces ateliers, continuez-vous à ressentir les bénéfices de la sophrologie ?
  
- Si non, pourriez-vous évaluer sur quelle durée ces bénéfices se sont manifestés ?
  
- Les exercices réalisés au cours des ateliers sont-ils facilement reproductibles ?
  
- Pensez-vous avoir acquis une autonomie suffisante à la réalisation de ces exercices, seul-e ?
  
- Continuez-vous à pratiquer la sophrologie ?
  - Si oui, -A domicile ? / dans un lieu dédié ?
    - Seul-e / en groupe ?
  - Si non, -Par choix ?
    - Par contrainte ?

## Déroulement des ateliers

- Globalement, les ateliers auxquels vous avez participé ont-ils répondu à vos attentes ?
  
- Le lieu, la durée, le nombre d'ateliers proposés vous ont-ils paru adaptés ?
  
- L'ambiance générale vous a-t-elle permise de vous sentir à l'aise ?
  
- Etes-vous satisfait-e de l'intervenant-e ? de son approche ?