

# Évaluation quantitative et qualitative de l'atelier Développez votre mieux-être avec la sophrologie caycédienne®



## Contexte

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.

(rapport CESP - Centre d'expertise en santé publique)

## La sophrologie caycédienne®, c'est :

- » Une méthode qui étudie la conscience et les valeurs de l'existence
- » Une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel
- » Des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit

## Descriptif de l'atelier

Huit séances hebdomadaires d'une heure 30 chacune, sur deux sites de l'agglomération nancéenne. Chaque séance est dédiée à une pratique et une théorie spécifiques à la gestion du stress. Protocole du « mieux-être et sophrologie » de Sofrocay®  
Financement Labelvie

## Bénéficiaires plus de 60 ans

Seul critère d'inclusion pour les participants : niveau 5 ou 6 du référentiel Groupe Iso-Ressources (GIR)

## Méthode de recueil des données

L'évaluation a reposé sur deux types de recueil de données, de septembre 2018 à septembre 2019 :

- **Données quantitatives** recueillies à l'aide d'un questionnaire. Les réponses ont été remplies par la sophrologue et auto-administrés, saisis manuellement et analysés à l'aide du logiciel Lime Survey®
- **Données qualitatives** recueillies au cours d'entretiens réalisés par le CESP, en face à face et téléphoniques, semi-directifs, enregistrés, retranscrits intégralement et analysés manuellement

## Objectifs des questionnaires réalisés auprès des participants

### T0 (avant les ateliers) 34 questions

- 26 questions Pour vous connaître
- 1 question Activité physique
- 2 questions Sommeil
- 5 questions Sophrologie

### T1 (après les ateliers) 24 questions

- 14 questions Suite à l'atelier
- 1 question Activité physique
- 2 questions Sommeil
- 7 questions Sophrologie

## Résultats des questionnaires

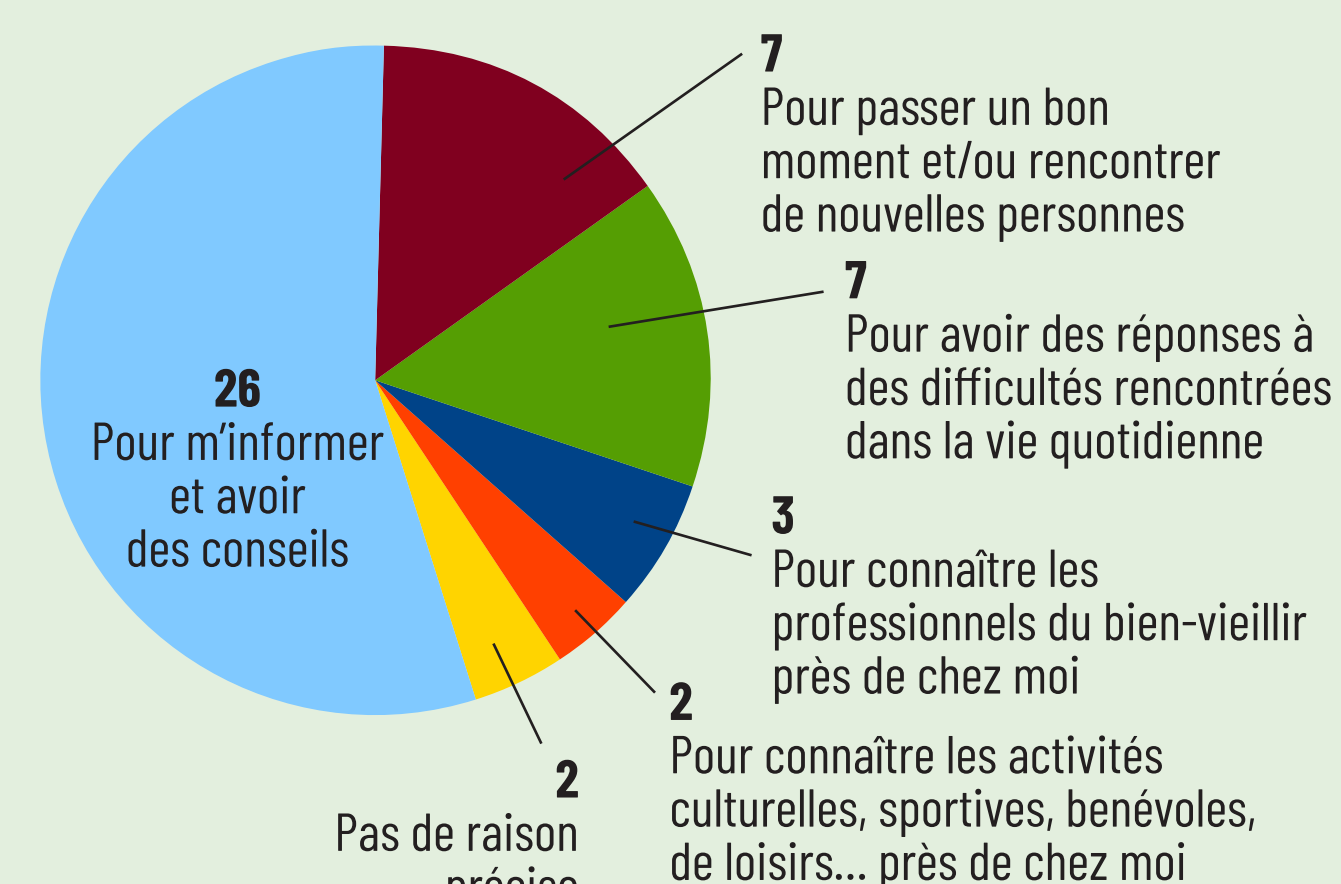
### Nombre de questionnaires par site

54 questionnaires recueillis, tous sites confondus

Ateliers ONPA		Ateliers club Essey seniors	
T0	T1	T0	T1
■ 14 participants	■ 8 participantes :	■ 20 participants :	■ 13 participants :
■ 21 questionnaires remplis	8 femmes	18 femmes, 2 hommes	12 femmes, 1 homme
	■ 8 questionnaires remplis	■ 20 questionnaires remplis	■ 13 questionnaires remplis

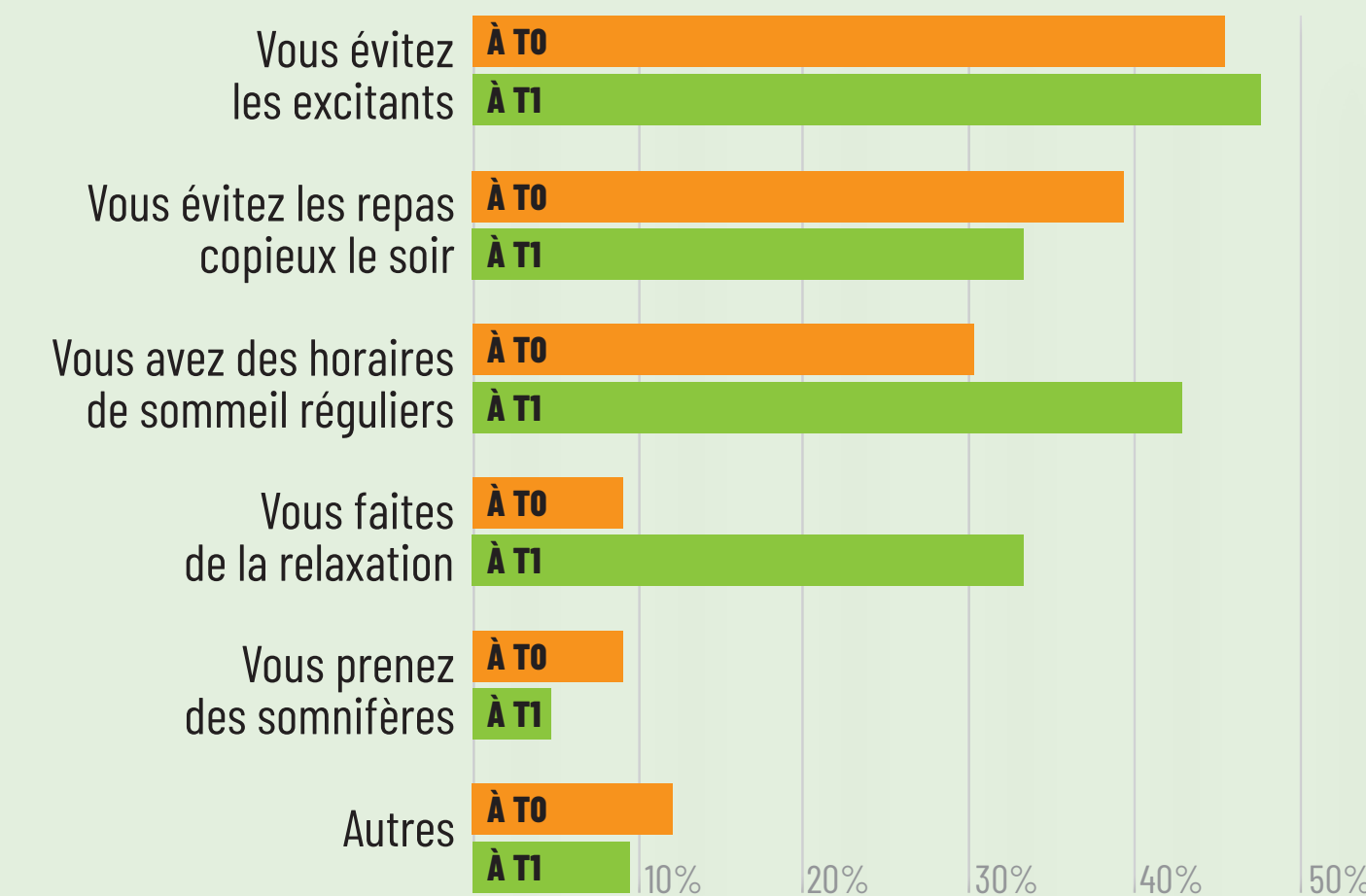
### Les attentes des participants à T0

Pourquoi assistez-vous à ces ateliers ?



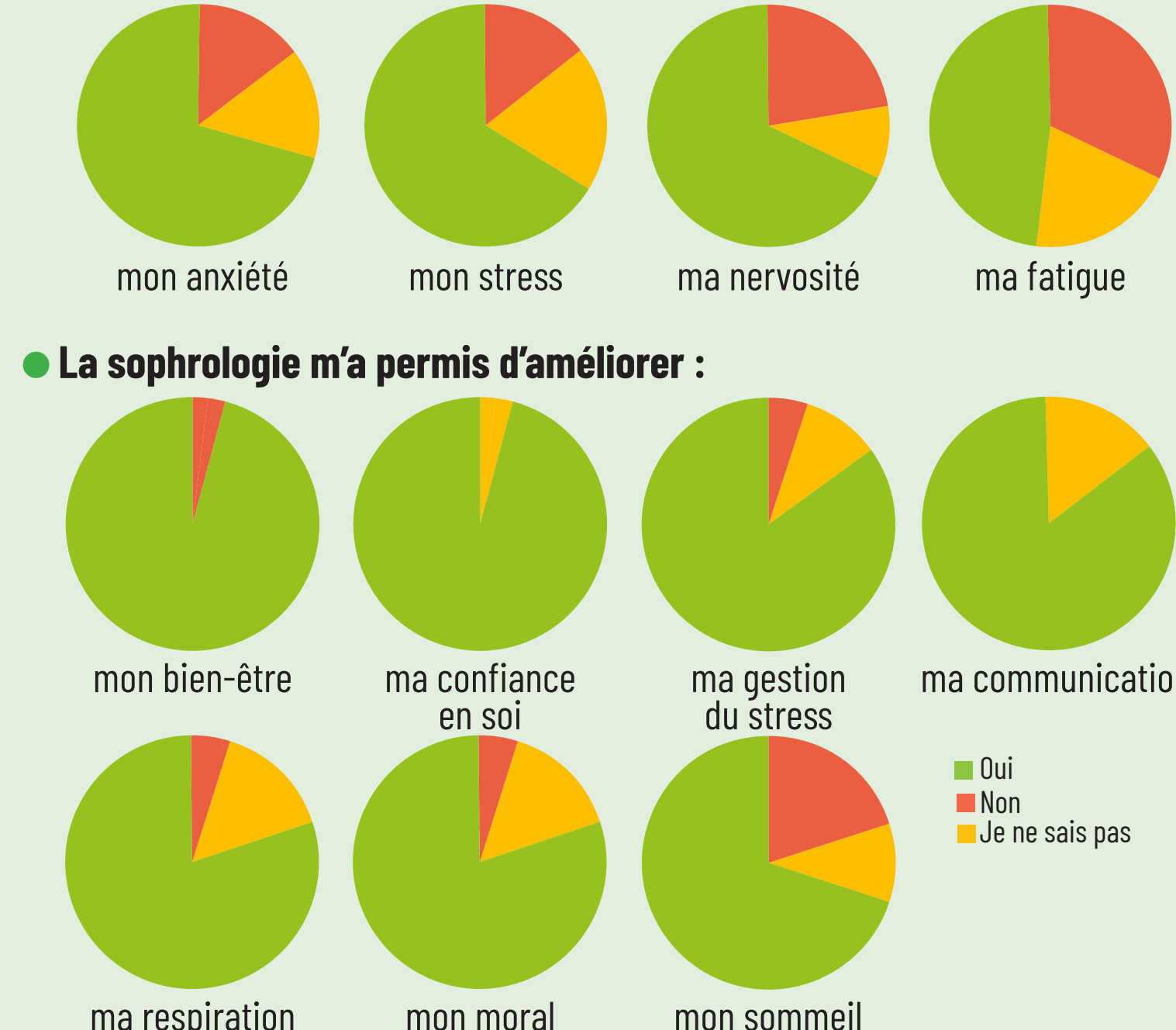
### Gestion du sommeil

Pour bien dormir, vous utilisez les moyens suivants :



### Les effets ressentis à T1

Les séances m'ont permis de diminuer :



### Indices de satisfaction



## Objectifs des entretiens

### réalisés auprès des participants aux ateliers

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

### réalisés auprès des parties prenantes : financeur, opérateur, associations accueillant les activités

Évaluer la mise en place du projet

## Résultats des entretiens

### Satisfaction

- **Séances** Appréciation du déroulement (durée, nombre, professionnalisme et adaptabilité de l'intervenant), attention au chauffage de la salle
- **Ambiance** Bonne et détendue, pour certains au-delà des attentes
- **Partants** pour de nouveaux ateliers

### Effets ressentis à la fin des ateliers

- **Positifs** pour la majorité des participants, non négligeable
- **Prolongés** pour ceux qui continuent les exercices

### Effets ressentis à 6 mois

- **Diminution** du stress et de l'anxiété, 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

### 17 entretiens, tous sites confondus

- 14 entretiens semi-directifs réalisés avec les participants (10 entretiens téléphoniques et 4 physiques)
- 3 entretiens réalisés avec les parties prenantes

### Pratique à 6 mois

- La majorité se dit suffisamment autonome pour la reproductibilité des exercices
- Certains indiquent que plus la pratique est longue, meilleurs sont les effets. Des mécanismes automatiques sont enclenchés.

## Conclusion Un atelier pertinent et efficace

- **Pertinence** des ateliers de Sophrologie Caycédienne® comme outil d'amélioration du bien-être quotidien, en prévention des troubles anxieux et de leurs conséquences
- **Bénéfices psychologiques** essentiellement ressentis, amélioration profonde du bien-être
- **Pérennité des bénéfices** induite par la régularité de la pratique et acquisition rapide de l'autonomie nécessaire
- **Dynamique de groupe** facteur facilitateur pour certains participants
- **Volonté exprimée** à T0 et à T1 de réintégrer un atelier de sophrologie

