

# TÉMOIGNAGES ATELIERS COLLECTIFS

## Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

Oui

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Contenu et rythme  
Locaux et t.

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Fréquence 9 fois. Pas de pauses  
dév. Bien.

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

Respiration. La prise

Autres remarques

Merci pour le thé, la bonne  
humeur et l'homogénéité du groupe

# Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

Très bien, organisée,

.....

.....

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Fréquences étaient très bien, les horaires étaient  
un peu compliqués avec le périphérique, l'intervenant  
était très bien et locaux très bien

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Les horaires c mieux le matin

.....

.....

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

Oui

.....

Autres remarques

.....

.....

# Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

oui - il permet de se  
relaxer et oublier ses douleurs  
neuropathiques

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

horaire et intervenant

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Je souhaiterais plus de séances

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

s'allonger et penser à relaxer  
chaque membre

Autres remarques

bonne ambiance

## Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

Ces ateliers ont été très  
pertinents

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Horaires très bien, locaux bien situés  
et intervenante au Top

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Peut-être ne pas organiser les séances  
au mois de mai à cause des différents jours  
fériés

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

L'association de la respiration avec un mot positif  
sur une partie du corps qui fait mal

Autres remarques

À faire découvrir à un maximum de personnes

## Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

Oui tout à fait !

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Qu'il soit mené par Marie, très  
b'écoute être entourée de  
personnes atteintes de la même  
maladie que moi.

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

la visualisation, respiration de  
dilatation chaud / froid  
la récupération.

Autres remarques

Rare de cette découverte  
très utile de poursuivre !

## Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

Oui parfaitement

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

La fréquence, les horaires, les locaux, l'organisation générale mais surtout l'intervenant sont très satisfaisants

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Aucune, sauf à continuer une fois par mois, par la suite

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

Oui, même plusieurs

Autres remarques

Tous mes remerciements pour ce cycle qui a été très bénéfique.

## Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

Oui, absolument

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Marie est très accessible et professionnelle. Pop!  
Local parfait - Horaire → un peu tôt

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

Chésia cardiaque / Sean  
Co-paol

Autres remarques

Merci par cette prise en charge et merci Marie par ton application.

# Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

Oui -  
.....  
.....  
.....

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

fréquence et intervenant.  
.....  
.....

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Non  
.....  
.....

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

"oui et non"  
.....  
.....

Autres remarques

.....  
.....

## Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

Totalement

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Lieu adapté - Intervenante  
Empathique et pédagogique -  
Tout est parfait.

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Aucune suggestion particulière.

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

Oui - Notamment la possibilité  
de gérer au mieux les douleurs neuropathiques  
et la fatigue permanente.

Autres remarques

Désirez de participer à d'autres  
cycles.

Un grand merci à  
Marie.

## Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

Oui, carrément même plus !!!

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

aspects positifs : la fréquence, l'intervenante très professionnelle et à l'écoute et en recherche face à notre souci : très bonne organisation ;

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

oui faire des clones de notre intervenante !!!  
LOL !!

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

oui, celle des différentes techniques de respiration et visualisation.

Autres remarques

je souhaiter que d'autre atelier de sophrologie soit mis en place car cela m'aide et nous aide à gérer notre pathologie au quotidien  
la sophrologie a été pour moi une aide très précieuse

# Questionnaire de satisfaction

Survey  
Monkey

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

Oui et même au-delà

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

- intervenante super, à l'écoute, compétente
- l'horaire est très bien
- 1 fois par semaine, c'est idéal pour ne pas oublier
- le local est parfait
- très bien organisé

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Demander que ce ne soit que 8 semaines  
j'aurais aimé continuer car les  
week.

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

Oui, avec le couple pour gérer  
l'effort, la fatigue

Autres remarques

Les coursiers sont hop  
confortable, j'm'endort...



## QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

Ce second cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes, pourquoi ?

Oui, les thèmes abordés et les exercices effectués sont toujours pertinents.

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Autres remarques

S'il y a des moments d'extreme bien être.  
Respiration - concentration sur les sensations.

## QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

Ce second cycle d'ateliers a-t'il répondu à vos attentes, pourquoi ?

oui → retrouver le groupe a été positif

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Chaque semaine serait bien  
Félicitations pour l'emplacement

Autres remarques

la sophrologie = recettes de bien être

## QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

Ce second cycle d'ateliers a t'il répondu à vos attentes, pourquoi? <sup>Oui</sup>

L'évolution positive de quelques participants

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale)?

Autres remarques

Les changements positif de la plupart des participants

## QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

**Ce second cycle d'ateliers a t'il répondu à vos attentes, pourquoi ?**

1) Du bonheur de retrouver le groupe

2) Du bonheur de retrouver l'animatrice

3) Le fait de comparer les techniques et la pratique. Au second cycle, on se lâche plus

**Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?**

Aucune

**Autres remarques**

Un 3ème cycle!

## QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

Ce second cycle d'ateliers a-t'il répondu à vos attentes, pourquoi ?

ce 2<sup>nd</sup> cycle a permis d'approfondir nos "bases"  
en sophro et de partager des moments  
conviviaux car on se connaissait tous bien / mieux

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Pas de suggestions, l'homme peut être de réaliser ses  
ateliers toutes les semaines et non 1 semaine / 2 afin que  
l'on ~~se~~ garde plus à l'esprit la sophro toute la  
semaine (et permettrait peut être plus de réaliser les exercices le soir !)

Autres remarques

J'ai retenu le fait que l'on peut arriver à découvrir  
Rapidement ! En effet, en quelques minutes, on arrive à faire  
le vide lors des séances et cela ~~est~~ conforté dans le  
fait de pouvoir y arriver seule et que lors de moments difficiles  
que l'on a une porte de sortie "sophro" !

## QUESTIONNAIRES DE SATISFACTION GROUPE 2

### Questionnaire de satisfaction

#### **Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?**

*Oui cet atelier a répondu à mes attentes, j'avais besoin de techniques simples et faciles à maîtriser pour me détendre et évacuer la fatigue. Il m'a donné envie de suivre des cours individuels.*

#### **Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?**

L'aspect le plus positif est l'intervenante : Marie est très pédagogue, elle s'adapte à tout le monde, elle reste toujours souriante et bienveillante.

La fréquence est suffisante pour s'organiser facilement au niveau de l'emploi du temps et ne pas décrocher avec ce qui a été vu la fois précédente. Les locaux sont très agréables et faciles d'accès en transports en commun.

#### **Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?**

L'horaire : 17h c'est tôt lorsqu'on travaille et qu'on n'est pas à proximité, 18h serait plus adapté

Une musique de fond, douce et inspirant la zénitude, facilitant peut être la concentration et la suggestion, m'a manqué.

#### **Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?**

Plusieurs : la respiration 3 niveaux, le pompage des épaules, le SDN et la cohérence cardiaque. Reste à instaurer un rituel pour faciliter une pratique régulière .

#### **Autres remarques**

L'attitude de certains participants a « dégradé » la qualité de la prestation offerte. Certains semblaient attendre une méthode miracle, et étaient de ce fait plutôt négatifs par rapport aux retours qui pouvaient être faits.

Ça m'a personnellement gêné, j'ai ressenti trop d'ondes négatives pour être à l'aise avec le groupe. D'autant que ce n'est pas un groupe de paroles de malades atteints de SEP mais un atelier pour améliorer la qualité de vie, donc plein de « positivité ».

## Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

Certainement

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Voix d'autres personnes atteintes de SEP, amélioration du sommeil

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Prévenir plutôt des éventuelles absences

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

Les 4 modes de respiration

Autres remarques

## Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

oui il m'a permis de lâcher prise

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

les horaires me vont bien ?  
fréquence par semaine aussi

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

2 semaines par 2 semaines

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

la respiration par le ventre

Autres remarques

## Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?

Oui même au delà

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

tout cela + convivialité

souple

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

pas de suggestion d'amélioration

Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?

toutes servent à expérimenter à la maison

Autres remarques

## Questionnaire de satisfaction

**Ce cycle d'ateliers a-t-il répondu à vos attentes ?**

OUI.... Je ne connaissais pas la Sophrologie, je l'ai découvert

**Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?**

La fréquence est suffisante, l'intervenante est très professionnelle et à l'écoute des patients, rien à dire sur la localisation des locaux (proximité station métro)..... quand à l'horaire, 17H30 aurait été préférable pour moi (contraintes professionnelles)

**Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?**

Modification de l'horaire (en accord avec l'ensemble des patients)

**Avez-vous identifié une technique particulière qui vous soit utile dans votre quotidien ?**

.....  
.....  
.....

**Autres remarques**

.....  
.....  
.....

# Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t'il répondu à vos attentes ?

Je souhaitais me réconcilier avec la sophrologie suite à une mauvaise image que l'on m'en avait donné. chose faite, au-delà de mes attentes la rencontre avec une prof et un gpe super sympa! Reste à continuer de penser aux exercices. ---

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

La liberté avant tout!! la liberté d'expression physique, prise de la parole = respect de chacun. Intervenante très drôle mais très dynamique aussi, du coup des séances rythmées avec la récompense de la détente finale = TOP. Lundi sur 2 = TOP. 1h30 = TOP

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Rien à améliorer par ma part!  
Juste l'envie de continuer la sophro avec Valie et le pot groupe sympa que j'ai comme une impression, un sentiment d'inachevé et ça c'est vraiment dommage.

Autres remarques

.....  
.....

# Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a t'il répondu à vos attentes ?

oui, en me donnant quelques pistes pour  
réduire ma fatigue

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

horaires, lieu, locaux agréables  
à 5 minutes de chez moi  
Animatrice très à l'écoute et très sympathique

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

ateliers trop courts, pas assez de séances

Autres remarques

## Questionnaire de satisfaction

Ce cycle d'ateliers a-t'il répondu à vos attentes ?

Je suis très satisfaite de l'atelier  
malgré l'appréhension de la  
rencontre des autres personnes  
attente de [REDACTED]

Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

Tout, il faudrait malgré  
plus de séances.  
Animatrice top et très  
professionnelle

Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?

plus de séances

Autres remarques

# Questionnaire de satisfaction

**Ce cycle d'ateliers a t'il répondu à vos attentes ?**

..... Je m'attendais rien de particulier mais j'ai appris beaucoup.....  
..... Une interaction avec les participants et attention à chacun.....  
..... Un groupe agréable et attachant.....  
..... Et une découverte de la sophrologie, une belle découverte.....

**Quels sont les aspects positifs de cet atelier (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?**

..... la fréquence, les horaires, les locaux idéales pour moi.....  
..... qui travaille juste à côté.....

**Avez-vous des suggestions d'amélioration (fréquence, horaire, intervenant, locaux, organisation générale) ?**

**Autres remarques**