

# Sondage auprès des méditant.e.s de MCQRFC sur Zoom



## Niveau de satisfaction et améliorations souhaitées

Rapport final



Mars 2022

par: Paul-Antoine Ouellet, Lyse Masse, Marc Bellemare, Gisèle Martin et Michel Lanctot.

(Pour complément d'information, voir le rapport synthèse et le diaporama (Powerpoint) sur le site web de MCQRFC.)

# *TABLE DES MATIÈRES*

## **1. Contexte et objectifs**

- 1.1 Le contexte
- 1.2 Les objectifs du projet
- 1.3 Les limites de notre rapport

## **2. Approche méthodologique**

- 2.1 Au plan théorique
- 2.2 Au plan technique

## **3. Profil des répondant.e.s**

- 3.1 Population visée
- 3.2 Sexe
- 3.3 Âge
- 3.4 Limitations physiques
- 3.5 Présence d'un groupe en présentiel à proximité
- 3.6 Local du groupe en présentiel

## **4. Participation aux rencontres de méditation sur Zoom**

- 4.1 Nombre de rencontres
- 4.2 Équipement utilisé
- 4.3 Plateformes sur Internet
- 4.4 Difficultés rencontrées
- 4.5 Accueil à la rencontre sur Zoom
- 4.6 Facilité à méditer

## **5. Après la pandémie**

- 5.1 Préférences pour méditer après la pandémie
- 5.2 Moments qui conviennent le mieux pour méditer sur Zoom
  - 5.2.1 Jours souhaités
  - 5.2.2 Moments de la journée souhaités
  - 5.2.3 Heures souhaitées



## 6. Niveau de satisfaction, selon huit indicateurs de qualité

- 6.1 Satisfaction générale
- 6.2 Durée de la méditation
- 6.3 Durée de la rencontre
- 6.4 Recueillement
- 6.5 Textes choisis
- 6.6 Horaire actuel
- 6.7 Aisance à partager
- 6.8 Sentiment d'appartenance

## 7. Améliorations souhaitées

- 7.1 Compilation et analyse
- 7.2 Les améliorations retenues par le comité

## 8. Des perles

## 9. Conclusion

## 10. Annexes

- 10.1 La résolution AG 25.5, procès-verbal de l'AGA du 11 septembre 2021
- 10.2 Les membres du comité
- 10.3 Les étapes habituellement reconnues pour réussir un sondage
- 10.4 Questionnaire « *Évaluation de la satisfaction des personnes ayant médité sur Zoom* » et le message accompagnant l'envoi du questionnaire
- 10.5 Compilation des réponses quantitatives au sondage (questions fermées)
- 10.6 Liste des améliorations souhaitées: priorité 1 et 2
- 10.7 Arbre de discussion-décision
- 10.8 Mot de remerciement

## 11. Références

- 11.1 Questionnaire « *Situation des personnes âgées et futur(e)s âgé(e)s dans la MRC Pierre-de-Saurel* », Myriam Thériault, chargée de projet et de recherche, Communagir, 2014
- 11.2 Rapport Léger intitulé « *Étude de satisfaction - Sondage auprès des personnes âgées des résidences membres du RQRA* », pour le Regroupement québécois des résidences pour aînés, juin 2017
- 11.3 Article sur internet "*Comment créer un sondage*" : <https://fr.wikihow.com/cr%C3%A9er-un-sondage>



*1.*

*CONTEXTE*

*et*

*OBJECTIFS*



# *1. CONTEXTE ET OBJECTIFS*

## **1.1 Le contexte**

En mars 2020 le Québec, comme tous les pays du monde, est plongé dans une pandémie causée par la COVID-19. Le monde entier commence à vivre sous diverses règles de distanciation sociale et de confinement, règles prescrites par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). De nombreux services, organismes et ressources socio-sanitaires ont **dû s'adapter très rapidement** aux modalités et exigences de la Santé publique du Québec.

Dans cette perspective, l'organisme MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA (MCQRFC) s'est adapté et a modifié son offre de services. Il a **rapidement mis sur pied** des rencontres de méditation par visioconférence sur la plateforme Zoom. Ainsi 10 groupes de méditation virent le jour sur la plateforme Zoom, dès le 24 mars 2020.

En septembre 2021, l'Assemblée générale annuelle (AGA) de MCQRFC accepte unanimement un projet de résolution (annexe 10.1) portant sur l'évaluation du niveau de satisfaction des méditant.e.s sur Zoom. L'organisme MCQRFC profite de cette occasion pour accueillir les suggestions et recommandations des méditant.e.s par Zoom, afin d'améliorer ou de consolider ses services.

## **1.2 Les objectifs du projet.**

Suite à la résolution adoptée par l'AGA (annexe 10.1), deux objectifs sont formulés :

- 1. Évaluer le niveau de satisfaction des méditant.e.s qui ont participé aux rencontres sur Zoom;**
- 2. Accueillir les suggestions des méditant.e.s concernant les rencontres de méditation sur Zoom.**

Afin de réaliser ces objectifs, un comité, formé de cinq membres (annexe 10.2), fut mis sur pied. Ses travaux ont débuté le 22 octobre 2021. Pour réaliser ses travaux, le comité s'est réuni à 12 reprises sur la plateforme Zoom. Un travail de recherche, de planification et de conception du questionnaire fut d'abord réalisé, suivi de l'administration du sondage, de la compilation et de l'analyse des résultats et enfin de la rédaction et présentation du rapport final.

Tous les documents et travaux réalisés par le comité sont conservés au secrétariat de MCQRFC, afin de faciliter d'autres démarches ou recherches similaires dans l'avenir. Selon nous, il y a dans ce « dossier historique du comité du sondage 2022 » des outils, travaux et instruments susceptibles d'aider des personnes ou groupes de MCQRFC à poursuivre leurs réflexions et trouver des éléments de réponse à certaines problématiques.

### **1.3 Les limites de notre rapport**

Rappelons au départ que notre projet de sondage, tel que spécifié dans la résolution AG 25.5 de l'AGA 2021 (Annexe 10.1), concerne uniquement les méditant.e.s qui ont utilisé la plateforme Zoom, sous la responsabilité de MCQRFC. Notre mandat n'englobe pas la méditation en présentiel.

Les membres du comité ne sont pas des experts en matière de sondage ni d'enquête d'opinion, mais avant tout des méditant.e.s impliqué.e.s et convaincu.e.s de l'importance de se donner des outils d'évaluation et d'amélioration de la qualité. Nous avons fait une démarche rigoureuse, se référant notamment aux approches méthodologiques modernes, reconnues et usuelles en matière de sondage. Enfin nous avons respecté rigoureusement l'esprit et la lettre de notre mandat, tels que définis dans la résolution AG 25.5.

Notre sondage s'est déroulé du 21 décembre 2021 au 9 janvier 2022, pendant la période des Fêtes et du confinement imposé à cause de la pandémie. Nous sommes bien conscients que le climat qui a régné pendant cette période a peut-être influencé certains résultats.

De plus, tous les travaux du comité se sont réalisés sur Zoom : l'utilisation de la visioconférence, malgré qu'il soit difficile de mesurer son impact, a peut-être limité certains aspects de nos travaux.

Les membres du comité demeurent disponibles pour le CA, ou pour toutes autres instances désignées, afin de compléter certaines informations si besoin est.

Enfin, le rapport complet du comité sera rendu disponible sur le site Web de MCQRFC, après l'AGA du 12 mars 2022.

2.

*APPROCHE*

*MÉTHODOLOGIQUE*



## *2. APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE*

### **2.1 Au plan théorique**

Nous avons fait plusieurs recherches notamment sur le Web avant de choisir la méthode la plus appropriée à notre étude. Nous avons envisagé diverses méthodes : entrevues en présence, focus groupes, entrevues téléphoniques et sondage électronique par questionnaire.

Nous devons nous adapter à la réalité de la pandémie due à la COVID-19 et plus particulièrement aux consignes de distanciation physique imposées par la Santé publique du Québec.

Dans cette perspective, le comité a finalement opté pour :

**le sondage électronique par questionnaire.**

Nous nous sommes inspirés principalement de trois documents :

- «Les étapes habituellement reconnues pour réussir un sondage» (annexe 10.3),
- « Comment créer un sondage » (référence 11.3),
- le questionnaire réalisé par Myriam Thériault, pour la MRC Pierre-de-Saurel, en 2014 (référence 11.1).

De façon simple et adaptée à nos besoins, ces outils nous ont servi de guide tout au long de notre démarche.



## 2.2 Au plan technique

Dès le début de l'**élaboration du questionnaire**, nous avons dégagé des indicateurs de qualité spécifiques à la méditation chrétienne, précisé nos questions relatives au profil des méditant.e.s et invité les répondant.e.s à formuler deux améliorations souhaitées et émettre d'autres commentaires, si désiré. Ainsi nous avons construit, validé et testé quatre versions différentes du questionnaire.

Par la suite, soucieux de garantir le plus de qualité et de rigueur possible à notre démarche, nous avons effectué un « **pré-test** » de notre questionnaire. Pour ce faire, nous avons invité les 10 animateur.trice.s et animatrices des groupes de méditation sur Zoom de MCQRFC à remplir notre questionnaire. Ces animateur.trice.s sont des méditant.e.s de longue date et possèdent une bonne connaissance de la méditation chrétienne selon l'approche de John Main<sup>1</sup>. Les animateur.trice.s ont tous et toutes accepté notre invitation, nous les en remercions sincèrement. En plus de répondre à notre questionnaire, les animateur.trice.s ont rempli une Grille d'analyse du libellé de la 4<sup>e</sup> version de notre questionnaire. Leurs réponses au questionnaire et à cette grille d'analyse nous ont permis de réviser notre questionnaire et d'en élaborer une cinquième et dernière version (annexe 10.4).

Commence alors l'étape proprement dite du **sondage**. Nous avons procédé, le 21 décembre 2021, à l'envoi électronique de notre questionnaire aux 161 méditant.e.s sur Zoom. Les répondant.e.s ont eu 19 jours pour répondre au sondage, soit du 21 décembre 2021 au 9 janvier 2022. Afin de susciter le plus grand nombre possible de réponses au sondage, les répondant.e.s pouvaient choisir entre trois façons de répondre et de nous retourner le questionnaire :

**par courriel – par la poste – par téléphone.**

---

<sup>1</sup> John Main, *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure*, Préface de Laurence Freeman, Éd. Le Passeur, 2010

Au cours de la période du 21 décembre au 9 janvier, Marc Bellemare, secrétaire exécutif de MCQRFC et membre du comité du sondage, a envoyé un premier rappel général le 28 décembre, puis un deuxième rappel personnalisé, le 5 janvier, aux méditant.e.s n'ayant pas encore répondu au questionnaire. Un rappel verbal fut aussi fait par les membres du comité au cours des rencontres de méditation sur Zoom. Suite à toute cette opération, 93 méditant.e.s ont répondu au sondage, ce qui représente 58 % de la population visée, un excellent résultat ! Un mot de remerciement a d'ailleurs été envoyé à chacun.e de ces 93 répondant.e.s (annexe 10.8).

Après avoir reçu les 93 questionnaires complétés, nous avons procédé à la **compilation et à l'analyse** des réponses au sondage. Les réponses « quantitatives » aux questions fermées ont été compilées à l'aide de l'application Excel et les réponses « qualitatives » aux questions ouvertes ont été recueillies, triées et analysées à l'aide d'un arbre de discussion-décision (annexe 10.5). Cette façon de faire permet de visualiser le processus de décision, de mieux comprendre et intégrer l'analyse des résultats et d'uniformiser la qualité de cette démarche.

Enfin, après avoir franchi toutes ces étapes, nous avons débuté la **rédaction du rapport**. Pour ce faire, nous nous sommes inspirés du Rapport Leger intitulé « *Étude de satisfaction - Sondage auprès des personnes âgées des résidences membres du RQRA* », juin 2017 (référence 11.2). Ce rapport nous a permis de suivre une méthode de présentation des résultats simple et par ailleurs complète.

3.

*PROFIL  
DES RÉPONDANT.E.S*



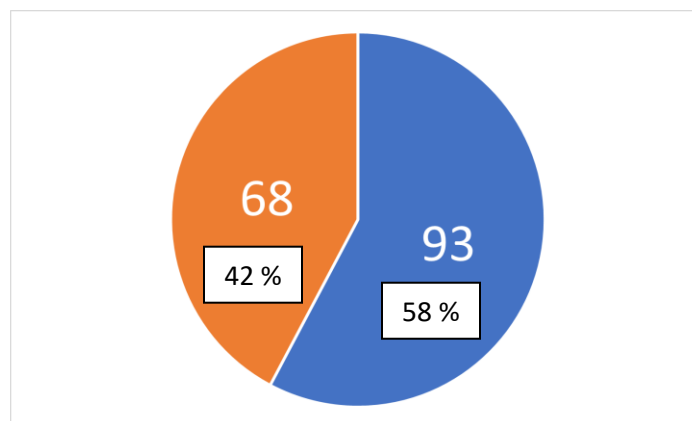
## 3. PROFIL DES RÉPONDANT.E.S

### 3.1 Population visée :

161 méditant.e.s sur Zoom ont reçu l'invitation à remplir le questionnaire du sondage.

93 méditant.e.s ont rempli et retourné le questionnaire à MCQRFC, soit 58% de la population visée.

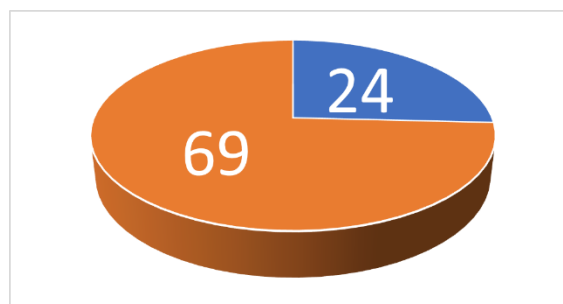
68 méditant.e.s n'ont pas répondu.



### 3.2 Sexe :

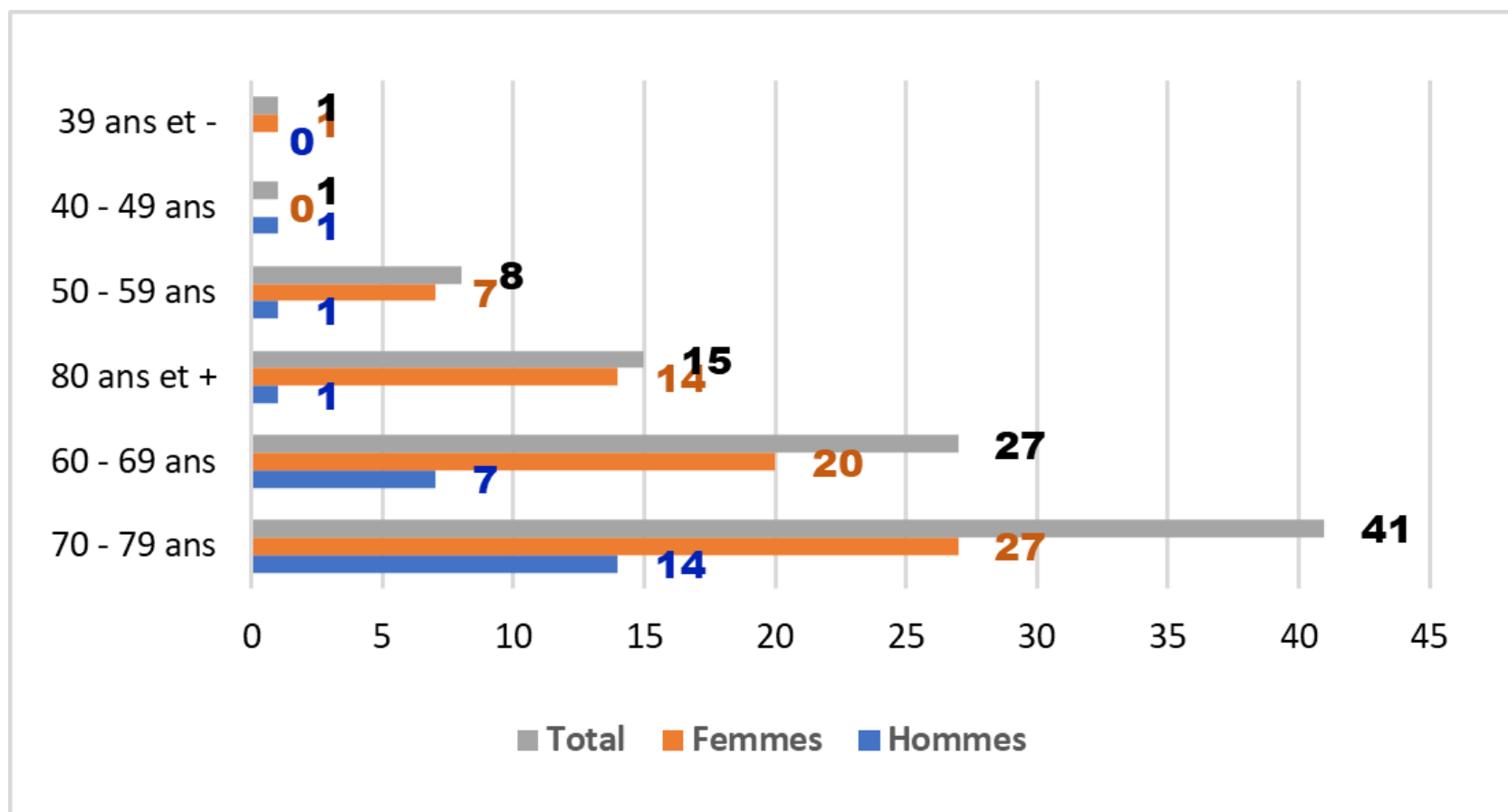
Femmes : 69 (74 %)

Hommes : 24 (26 %)



### 3.3 Âge :

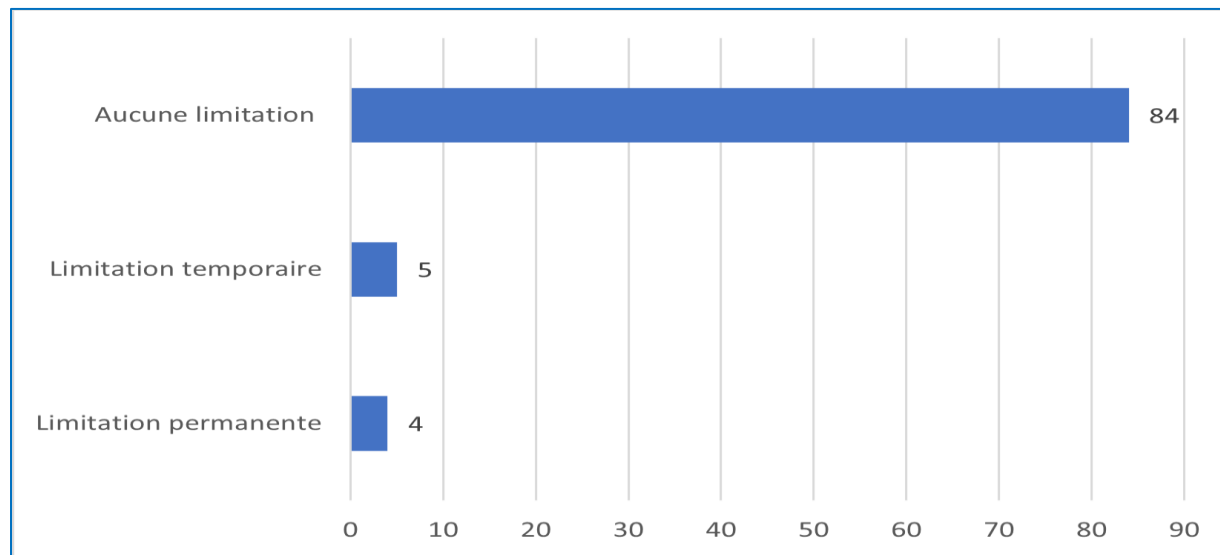
Moins de 39 ans :	1 % des répondant.e.s,	soit	1 femme,	0 homme
40 à 49 ans :	1 % des répondant.e.s,	soit	0 femme,	1 homme
50 à 59 ans :	9 % des répondant.e.s,	soit	7 femmes,	1 homme
60 à 69 ans :	29 % des répondant.e.s,	soit	20 femmes,	7 hommes
70 à 79 ans :	44 % des répondant.e.s,	soit	27 femmes,	14 hommes
80 ans et plus :	16 % des répondant.e.s,	soit	14 femmes,	1 homme



### 3.4 Limitations physiques :

<b>Pas de limitation :</b>	<b>84 répondant.e.s</b>	<b>(90 %)</b>
<b>Limitation permanente :</b>	<b>4 répondant.e.s</b>	<b>( 4 %)</b>
<b>Limitation temporaire :</b>	<b>5 répondant.e.s</b>	<b>( 6 %)</b>

(Limitation empêchant la participation à un groupe en présentiel: 6 répondant.e.s)

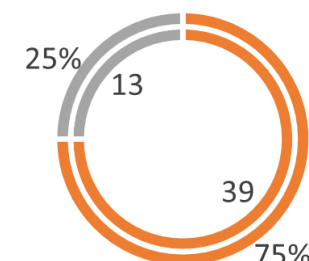


### 3.5 Présence d'un groupe en présentiel à proximité :

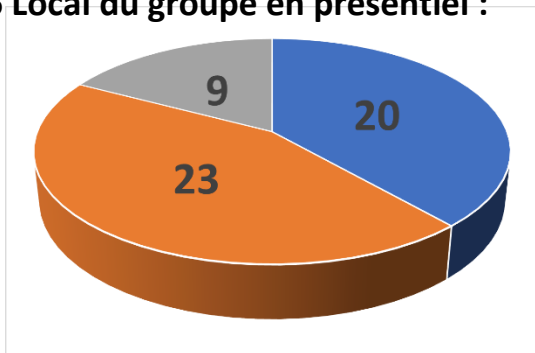
<b>Oui :</b>	<b>52 répondant.e.s (58 %)</b>
<b>Non :</b>	<b>38 répondant.e.s (42 %)</b>



<b>Peuvent s'y rendre :</b>	<b>39 répondant.e.s</b>	<b>(75 % des répondant.e.s qui ont un groupe à proximité)</b>
<b>Ne peuvent s'y rendre :</b>	<b>13 répondant.e.s</b>	<b>(25 % des répondant.e.s qui ont un groupe à proximité)</b>



### 3.6 Local du groupe en présentiel :



Locaux adaptés :	20	(39 % des groupes à proximité)
Locaux non adaptés :	23	(44 % des groupes à proximité)
Information non disponible :	9	(17 % des groupes à proximité)

### D'après les résultats au sondage, quel est le profil des méditant.e.s MCQRFC sur Zoom?

Le taux élevé de réponses obtenues (58%) nous permet de généraliser les résultats du sondage à l'ensemble de la population visée, soit les participant.e.s aux rencontres de méditation sur Zoom telles que mises en place par MCQRFC.

Trois fois plus de femmes que d'hommes fréquentent les groupes de méditation sur Zoom.

La majorité des répondant.e.s (68) ont entre 60 et 79 ans.

Un nombre élevé (14) de femmes de plus de 80 ans fréquente les groupes de méditation sur Zoom.

Le peu d'hommes de plus de 80 ans s'explique en partie par la plus faible espérance de vie des hommes au Québec.

Très peu de jeunes adultes participent aux rencontres de méditation sur Zoom : seulement 10 répondant.e.s ont moins de 60 ans.

La plupart des répondant.e.s n'ont pas de limitation physique.

Seulement 10% des répondant.e.s ont des limitations, qu'elles soient permanentes ou temporaires.

Ces limitations empêchent quelques méditant.e.s de se rendre à une rencontre en présentiel.

### Que nous dit le sondage sur l'accès aux groupes en présentiel ?

Un peu plus de la moitié des répondant.e.s ont un groupe en présentiel à proximité.

Les autres répondant.e.s (42 %) n'ont pas de groupe en présentiel à proximité. Ils n'ont pu se joindre à un groupe de méditation que grâce aux rencontres virtuelles sur Zoom.

Le quart des répondant.e.s qui ont un groupe à proximité ne peuvent s'y rendre. Les raisons suivantes expliquent cette incapacité : la pandémie et le confinement, la maladie, les limitations physiques ou encore des difficultés diverses de déplacement.

Environ la moitié des locaux des groupes en présentiel ne sont pas adaptés, ce qui représente une difficulté supplémentaire pour les méditant.e.s présentant une limitation physique.

4.

*PARTICIPATION  
AUX RENCONTRES  
DE MÉDITATION  
SUR ZOOM*

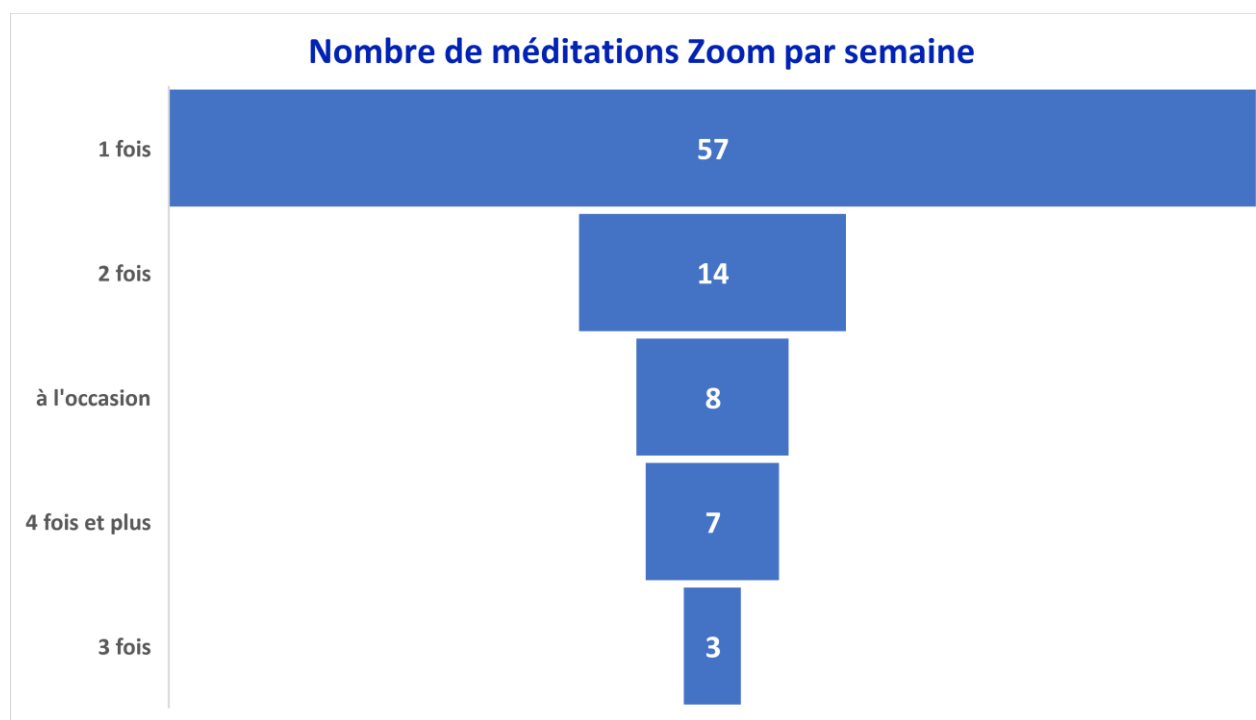




## 4. PARTICIPATION AUX RENCONTRES DE MÉDITATION SUR ZOOM

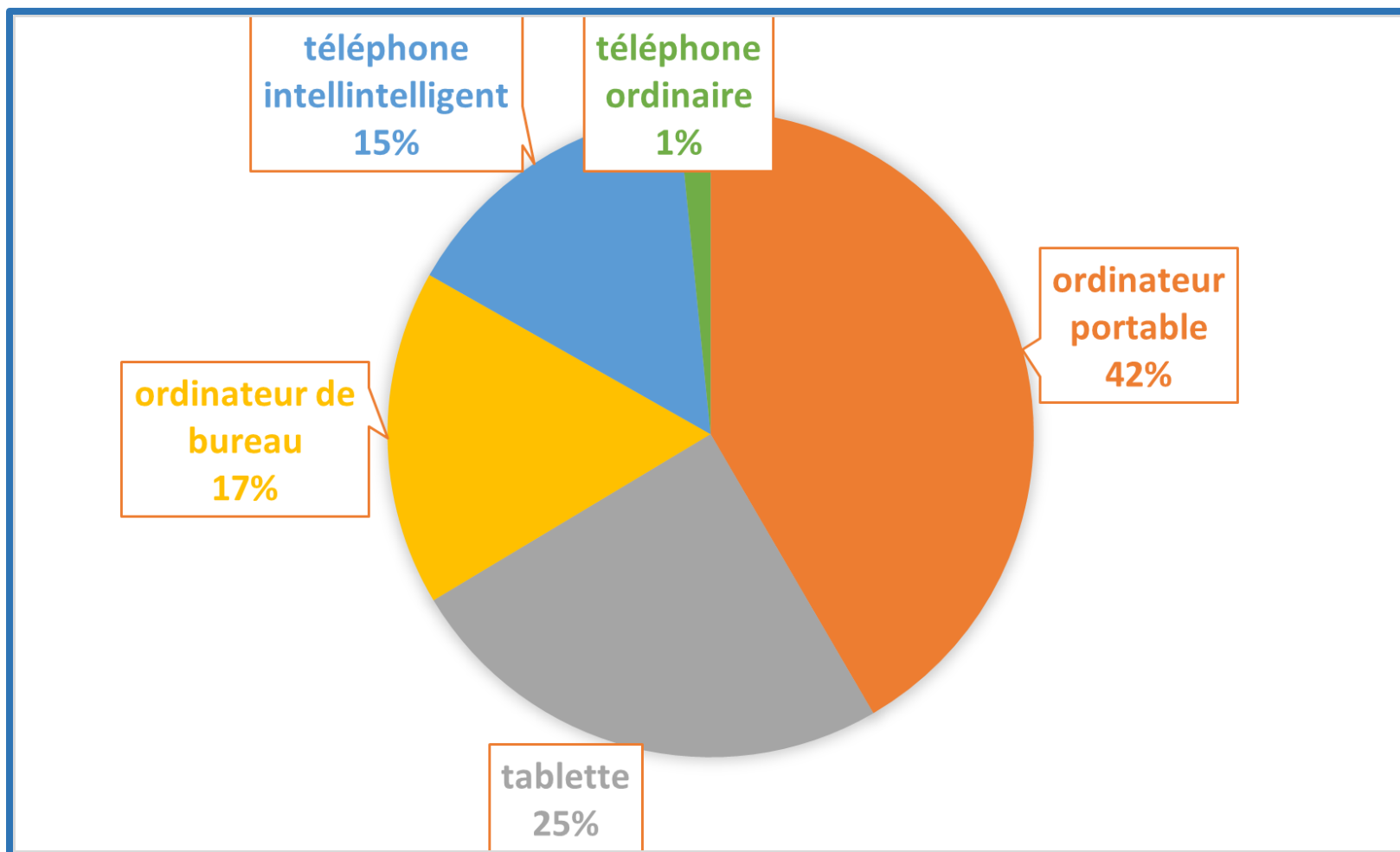
### 4.1 Nombre de rencontres sur Zoom auxquelles les répondant.e.s ont participé

1 rencontre par semaine :	57 répondant.e.s	(64 %)
2 rencontres par semaine :	14 répondant.e.s	(16 %)
À l'occasion :	8 répondant.e.s	( 9 %)
4 rencontres et plus par semaine :	7 répondant.e.s	( 8 %)
3 rencontres par semaine :	3 répondant.e.s	( 3 %)



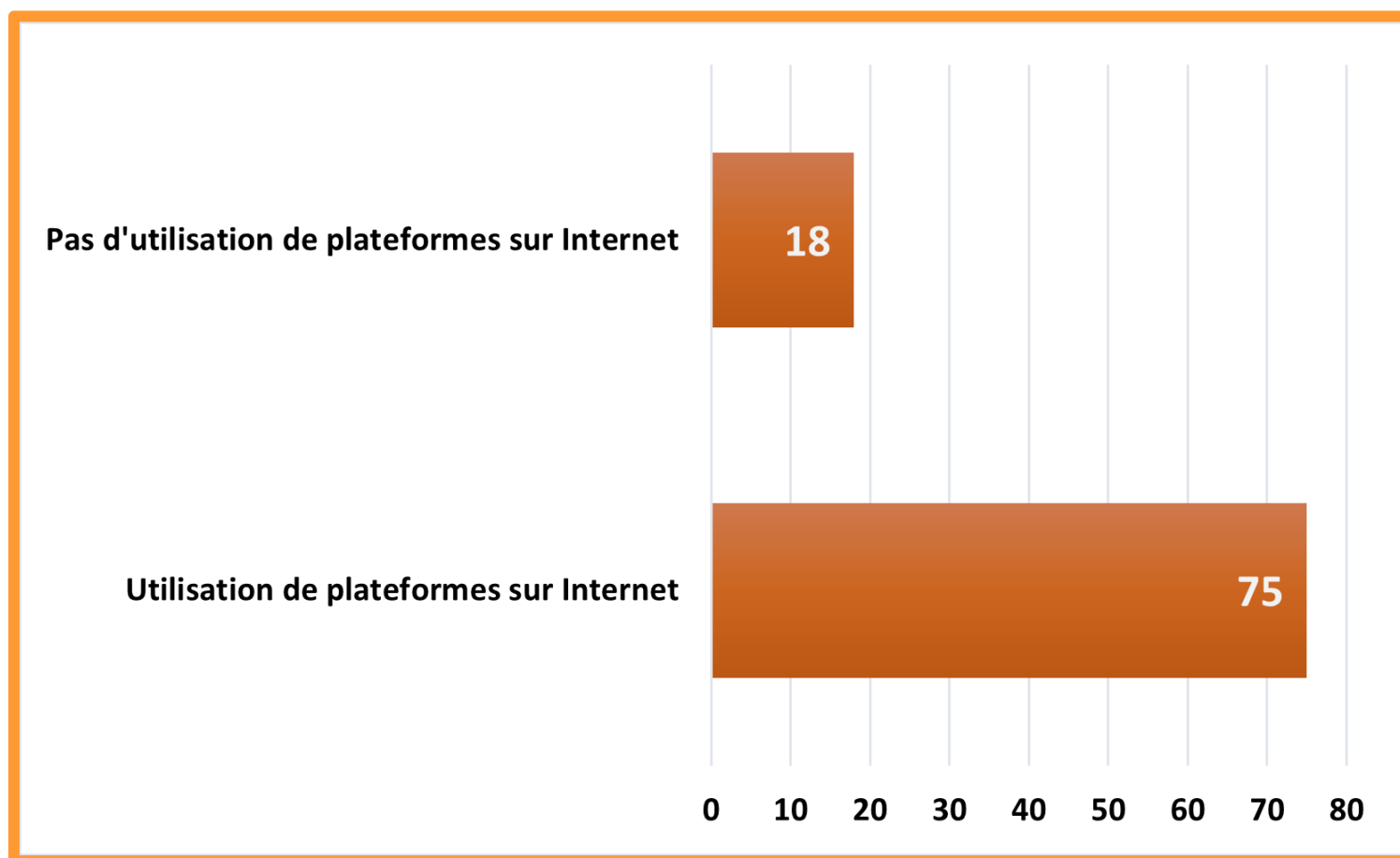
## 4.2 Équipement utilisé pour participer aux rencontres sur Zoom

Ordinateur portable :	52 répondant.e.s
Tablette :	31 répondant.e.s
Ordinateur de bureau :	21 répondant.e.s
Téléphone intelligent :	19 répondant.e.s
Téléphone ordinaire :	2 répondant.e.s



### 4.3 Plateformes sur Internet pour rencontrer des proches et suivre des cours :

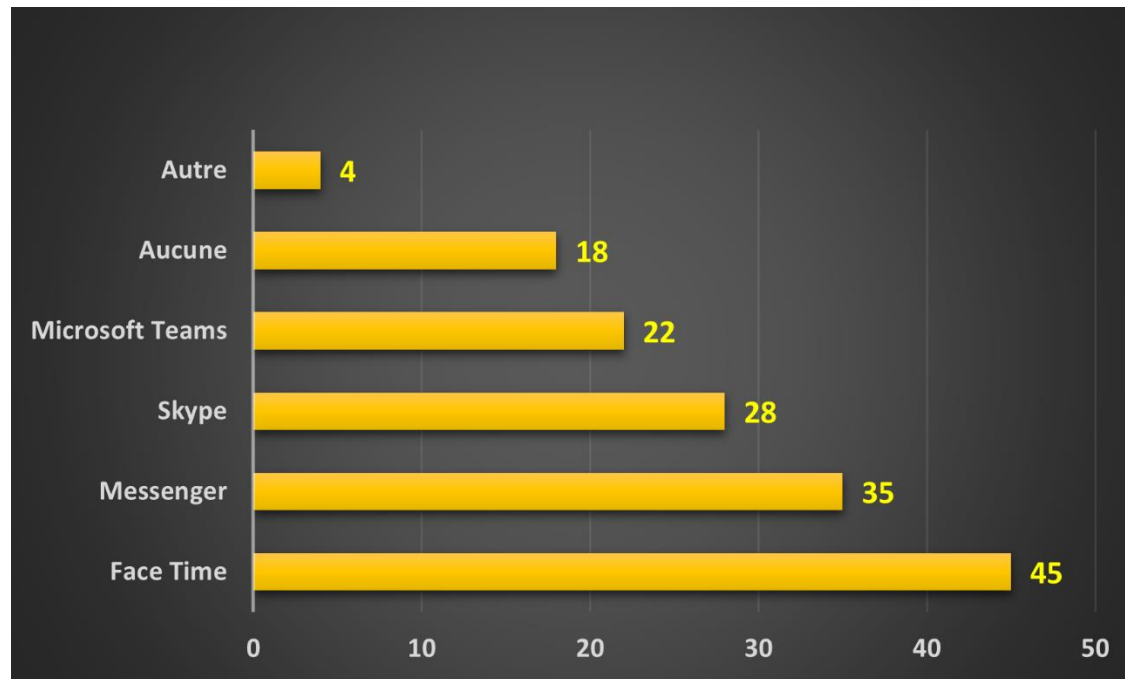
Utilisation de plateformes sur Internet :	75 répondant.e.s	(81 %)
Pas d'utilisation de plateformes sur Internet :	18 répondant.e.s	(19 %)



Plateformes utilisées :

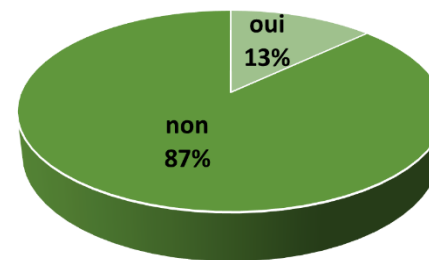
Face Time :	45 répondant.e.s
Messenger :	35 répondant.e.s
Skype :	28 répondant.e.s
Microsoft Teams :	22 répondant.e.s

Autres plateformes utilisées : Zoom, Google Meet, WebEx, Web Development Courses



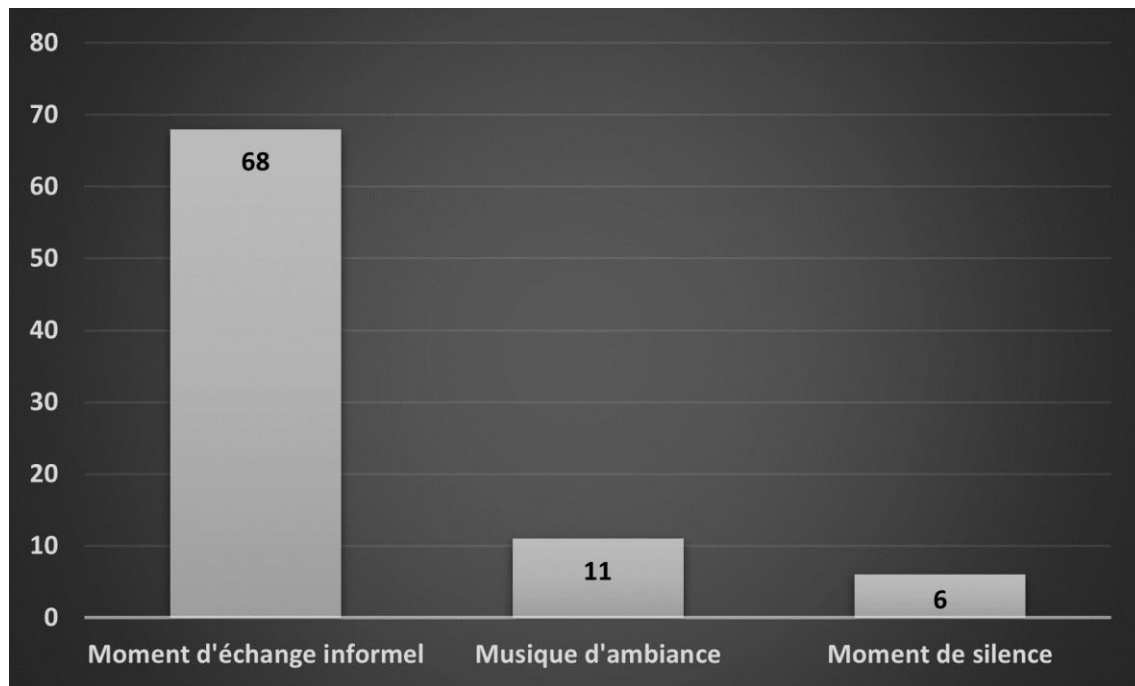
#### 4.4 Difficultés rencontrées pour se joindre à un groupe de méditation sur Zoom :

Pas de difficulté :	80 répondant.e.s	(87 %)
Difficultés éprouvées :	12 répondant.e.s	(13 %)



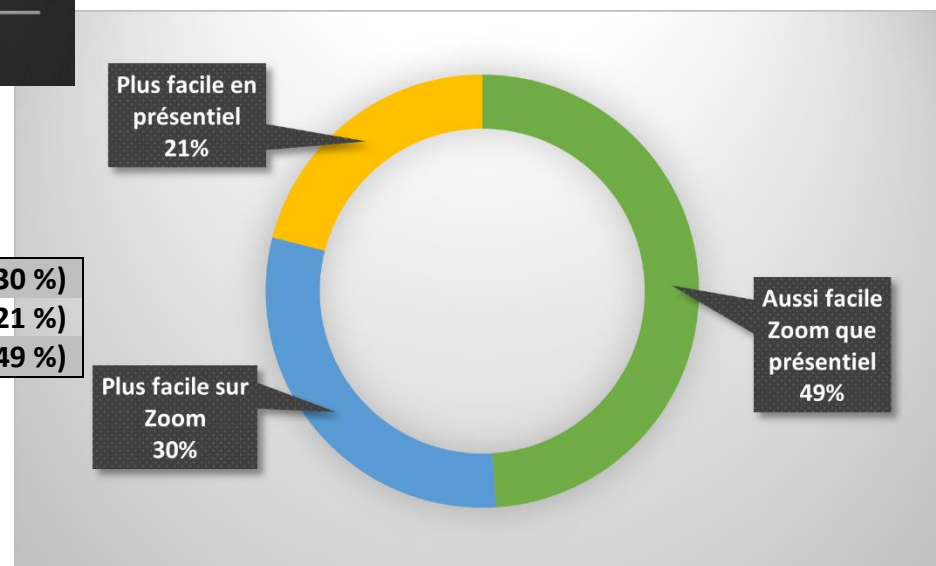
#### 4.5 Préférences concernant l'accueil à la rencontre sur Zoom :

Moment d'échanges informels :	68 répondant.e.s	(80%)
Musique d'ambiance :	11 répondant.e.s	(13%)
Moment de silence :	6 répondant.e.s	( 7 %)



#### 4.6 Facilité à méditer

Plus facile de méditer sur Zoom :	27 répondant.e.s	(30 %)
Plus facile de méditer en présentiel :	19 répondant.e.s	(21 %)
Facile de méditer des deux façons (Zoom et présentiel) :	45 répondant.e.s	(49 %)



## Que nous indique le sondage sur la participation des méditant.e.s aux rencontres sur Zoom?

La plupart des répondant.e.s (57) ont participé à une seule rencontre sur Zoom par semaine, reproduisant ainsi le même type de fréquentation que dans les groupes en présentiel.

Vingt-quatre répondant.e.s ont profité de l'offre de rencontres sur Zoom pour méditer en groupe plus d'une fois par semaine. Huit répondant.e.s ont médité de façon occasionnelle, conciliant ainsi les contraintes de leur emploi du temps avec l'offre de rencontres sur Zoom.

Les répondant.e.s ont utilisé différents appareils électroniques pour se joindre à Zoom : un ordinateur portable ou de bureau, une tablette ou encore un téléphone intelligent.

Seulement deux répondant.e.s ont utilisé un téléphone ordinaire pour se joindre à une rencontre sur Zoom.

De très nombreux répondant.e.s (81 %) utilisent diverses plateformes sur Internet pour rencontrer des proches de façon virtuelle et pour suivre des cours. Nous en concluons que les répondant.e.s sont en général très familier.ère.s avec l'utilisation d'Internet, ce qui a dû faciliter leur adaptation aux rencontres de méditation sur Zoom.

Peu de répondant.e.s (13 %) ont d'ailleurs éprouvé des difficultés à se joindre à une rencontre de méditation sur Zoom. Les difficultés rencontrées relèvent en général d'un ajustement à la technologie et elles sont surmontées au bout de quelques rencontres, souvent grâce au soutien offert par les animateur.trice.s.

Certain.e.s répondant.e.s ont dû s'acheter un nouvel ordinateur plus performant ou se procurer une caméra pour se joindre à Zoom.

À leur arrivée à la rencontre sur Zoom, la majorité des répondant.e.s (80 %) préfèrent être accueilli.e.s par un moment d'échanges informels, ce qui renforce sûrement leur sentiment d'appartenance au groupe.

Le tiers des répondant.e.s trouvent que c'est plus facile de méditer sur Zoom qu'en présentiel, ce qui s'explique par les raisons suivantes : les contraintes liées à la pandémie, les difficultés relatives aux déplacements, le grand âge, la maladie, les limitations physiques, les contraintes personnelles et familiales et l'absence de groupe à proximité.

La moitié des répondant.e.s se sent aussi à l'aise de méditer sur Zoom qu'en présentiel. Ils apprécient les rencontres virtuelles à cause de la grande facilité d'accès à ces groupes et ils aiment les rencontres en présentiel à cause de la chaleur qu'on y trouve, des liens qui s'y tissent plus facilement, d'un sentiment très présent d'appartenance à une communauté et à une région.

Tant dans les rencontres sur Zoom qu'en présentiel, les répondant.e.s soulignent l'atmosphère de recueillement qui y règne, ils se sentent en union avec le groupe et ils se disent enrichis par le partage et la diversité des textes.

5.

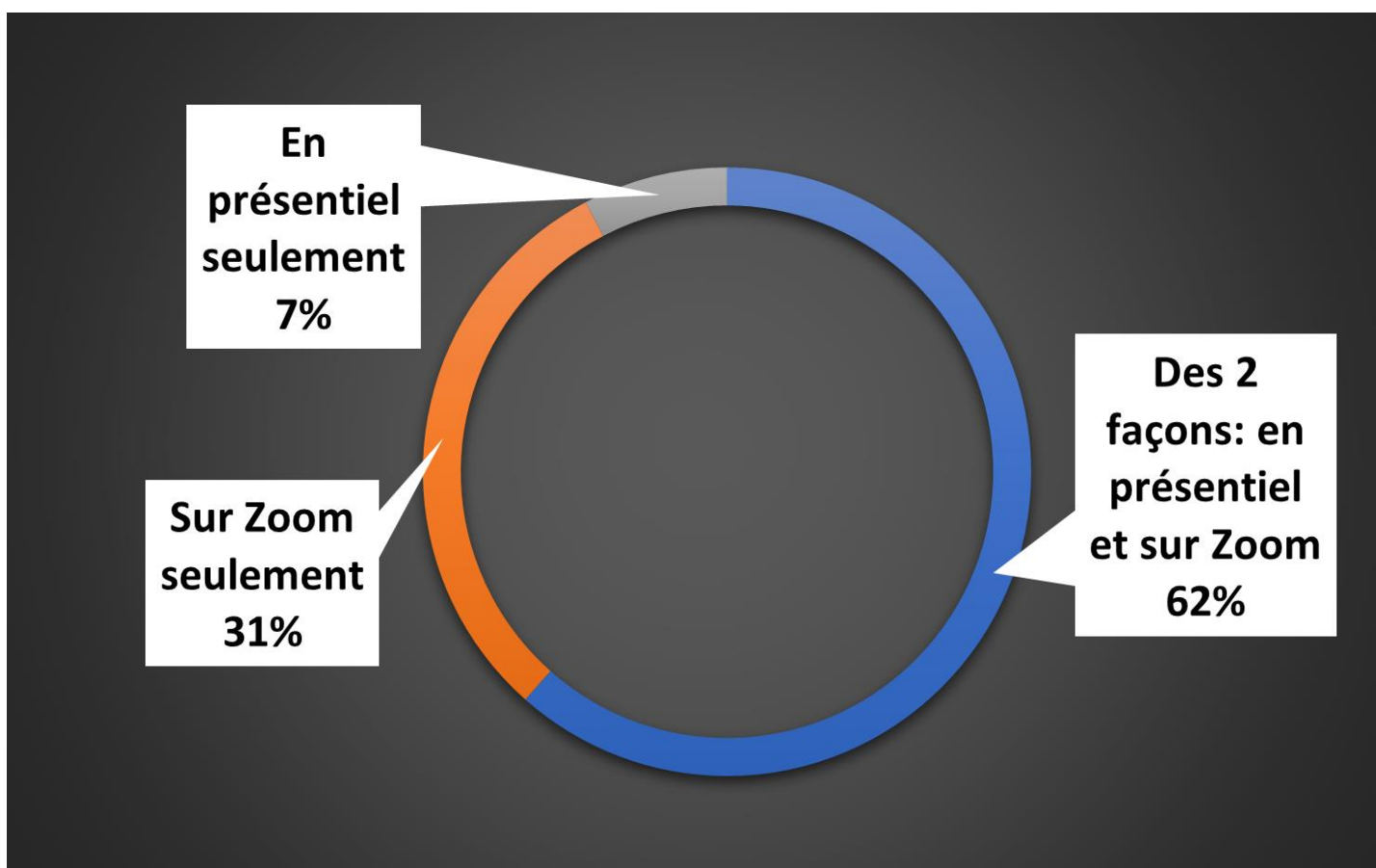
# *APRÈS LA PANDÉMIE*



## 5. APRÈS LA PANDÉMIE

### 5.1 Préférences pour méditer après la pandémie

Sur Zoom et en présentiel :	56 répondant.e.s	(62 %)
Sur Zoom seulement :	28 répondant.e.s	(31 %)
En présentiel seulement :	7 répondant.e.s	( 7 %)

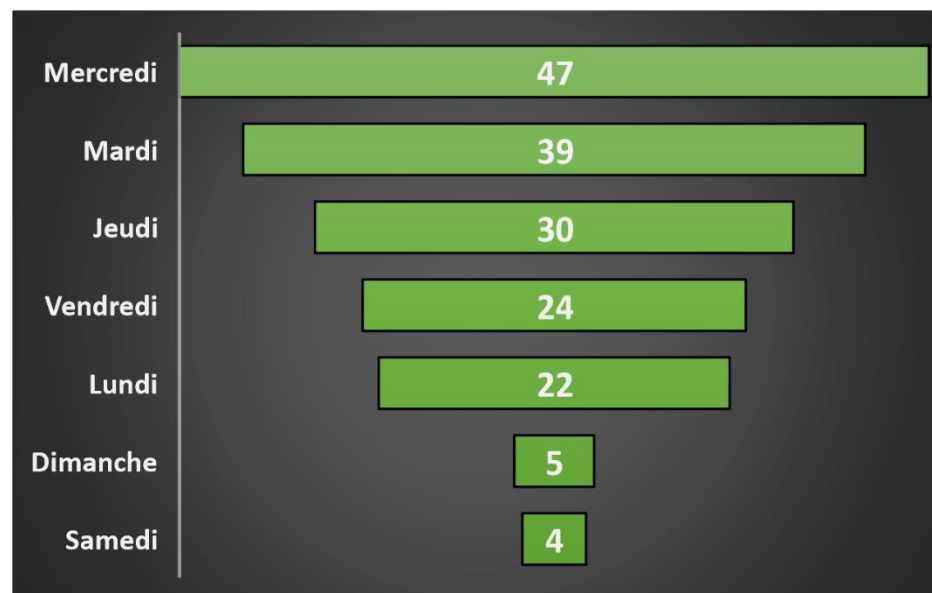




## 5.2 Moments qui conviennent le mieux pour méditer sur Zoom

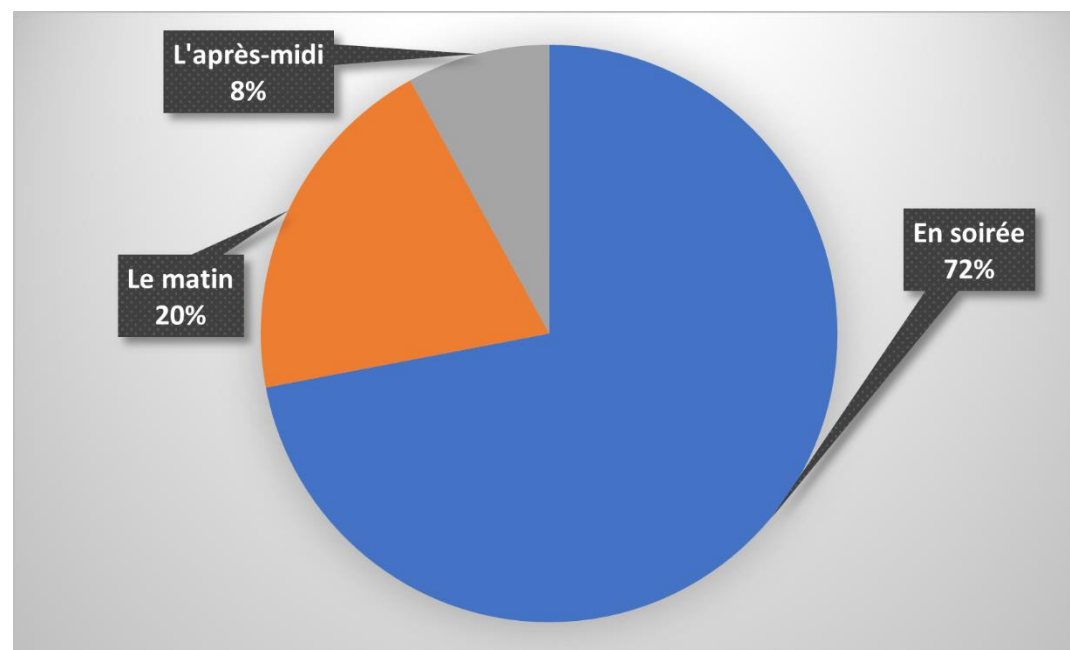
### 5.2.1 Jours souhaités

Mercredi :	47 répondant.e.s
Mardi :	39 répondant.e.s
Jeudi :	30 répondant.e.s
Vendredi :	24 répondant.e.s
Lundi :	22 répondant.e.s
Dimanche :	5 répondant.e.s
Samedi :	4 répondant.e.s



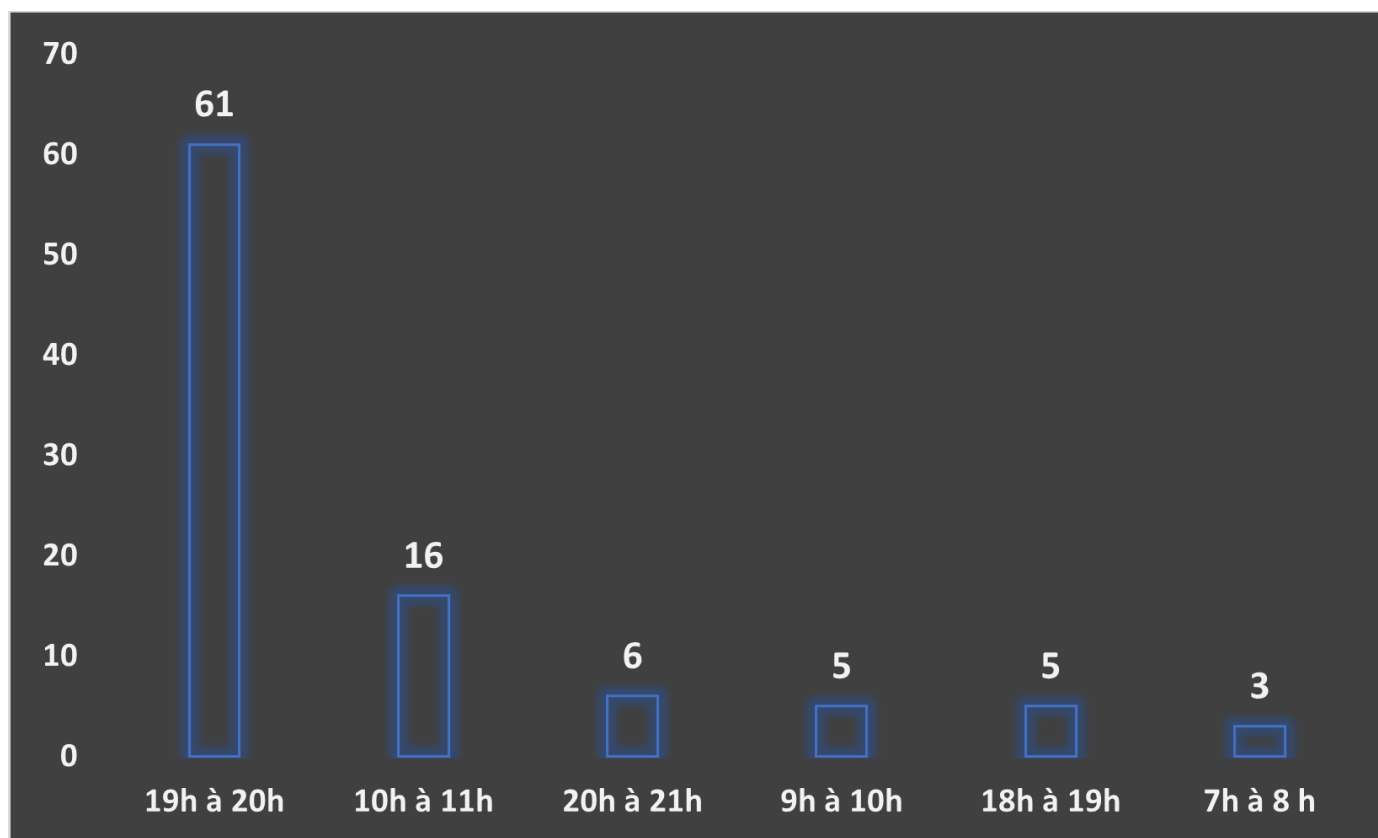
### 5.2.2 Moments de la journée souhaités

En soirée :	68 répondant.e.s	(72 %)
Le matin :	19 répondant.e.s	(20 %)
L'après-midi :	7 répondant.e.s	(8 %)



### 5.2.3 Heures souhaitées

19h à 20h :	61 répondant.e.s
10h à 11h :	16 répondant.e.s
20h à 21h :	6 répondant.e.s
9h à 10h :	5 répondant.e.s
18h à 19h :	5 répondant.e.s
7h à 8h :	3 répondant.e.s
21h à 22h :	3 répondant.e.s
Les autres horaires :	entre 0 et 2 répondant.e.s chacun



## Après la pandémie, que souhaitent les méditant.e.s ?

Une grande majorité des répondant.e.s (93 %) désirent participer à des rencontres sur Zoom après la pandémie, de façon exclusive ou en alternance avec un groupe en présentiel.

La mise en place des deux modalités rejoint un plus grand nombre de personnes que les seules rencontres en présentiel et elle augmente les occasions de méditer en communauté.

Les rencontres sur Zoom correspondent à un réel besoin et il nous semble essentiel de les poursuivre tout en maintenant les rencontres en présentiel.

93 % des jours souhaités sont des jours de semaine, ce qui ressemble étonnamment à l'offre actuelle de rencontres sur Zoom ! Neuf répondant.e.s souhaitent se joindre à une rencontre sur Zoom pendant la fin de semaine : y aurait-il lieu d'offrir une rencontre le samedi ou le dimanche ?

Par rapport aux moments de la journée, l'offre actuelle de rencontres sur Zoom, soit le matin et en soirée, satisfait la majorité des méditant.e.s. Seul.e.s quelques méditant.e.s souhaiteraient se joindre à une rencontre en après-midi.

Une grande majorité des répondant.e.s sont satisfait.e.s de l'heure des rencontres offertes actuellement, soit 10h à 11h le matin et 19h à 20h le soir.

Des rencontres un peu plus tôt en avant-midi seraient appréciées par quelques méditant.e.s.

Aucune plage horaire souhaitée en après-midi n'attire un nombre significatif de répondant.e.s (1 ou 2 répondant.e.s par plage horaire).

En soirée, des rencontres à 18h ou à plus de 20h seraient aussi appréciées.

Un groupe virtuel plus tard en soirée ou au cours de la fin de semaine permettrait peut-être de rejoindre des adultes plus jeunes qui travaillent et qui ont des enfants à la maison.

6.

*NIVEAU DE  
SATISFACTION,  
SELON HUIT INDICATEURS DE QUALITÉ*

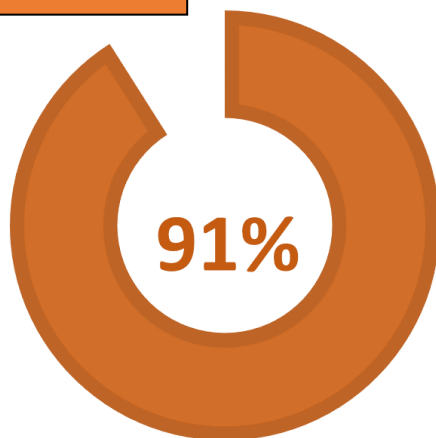


## 6. NIVEAUX DE SATISFACTION, SELON HUIT INDICATEURS DE QUALITÉ

<b>MOYENNE GÉNÉRALE: 87 %</b>	
Satisfaction générale :	91 %
Durée de la méditation :	94 %
Durée de la rencontre :	91 %
Recueillement et méditation :	89 %
Textes choisis :	88 %
Horaire actuel des rencontres :	87 %
Aisance à partager :	81 %
Sentiment d'appartenance :	78 %

Le plus bas:  
**Sentiment  
d'appartenance**

SATISFACTION  
GÉNÉRALE:



Le mieux:  
**DURÉE DE LA  
MÉDITATION**



Un peu d'amélioration:  
Aisance à partager

## Quel est le niveau de satisfaction des méditant.e.s sur Zoom ?

Le niveau élevé de satisfaction générale nous indique que la méditation sur Zoom se porte très bien et envoie un message de grande appréciation aux animateur.trice.s de ces groupes.

Dans leurs commentaires, de très nombreux répondant.e.s ont exprimé leur reconnaissance envers MCQRFC, leur appréciation vis-à-vis des animateur.trice.s et leur attachement à leurs groupes respectifs de méditation sur Zoom. Plusieurs ont exprimé le souhait que les rencontres sur Zoom se poursuivent après la pandémie.

La durée habituelle du temps de méditation, soit 20 minutes, est de façon évidente très appréciée. Quelques répondant.e.s (8) suggèrent d'allonger ce temps à 25 ou 30 minutes.

De façon presque unanime, les répondant.e.s sont satisfait.e.s de la durée des rencontres de méditation sur Zoom, soit une heure.

Les rencontres sur Zoom soutiennent les participant.e.s dans leur pratique quotidienne de la méditation et certain.e.s répondant.e.s disent avoir commencé à méditer grâce aux rencontres sur Zoom.

Plusieurs répondant.e.s disent apprécier beaucoup l'atmosphère de recueillement ressentie tant dans les rencontres sur Zoom que dans les rencontres en présentiel.

Quelques suggestions sont faites par les répondant.e.s pour favoriser le recueillement pendant les rencontres sur Zoom:

- avoir un fond d'écran le plus neutre possible,
- prévoir un moment tampon entre les échanges informels du début et le temps de méditation,
- ne pas admettre les retardataires après le début de la méditation,
- s'assurer de fermer son micro et peut-être même sa vidéo pendant la méditation.

Les textes choisis, ainsi que le partage, soutiennent les participant.e.s dans leur cheminement spirituel.

Plusieurs répondant.e.s émettent des suggestions et commentaires sur le choix des textes :

- s'en tenir à des textes courts d'environ une page, une page et demie,
- varier les auteurs et les sources : textes de John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer, lettres de l'École internationale de la Méditation chrétienne (par Kim Nataraja), textes d'Évangile, autres documents présents sur le site Web de MCQRFC,



- quelques répondant.e.s émettent des souhaits particuliers :
  - s'en tenir à des textes portant sur la méditation,
  - choisir des textes suscitant une réflexion chrétienne, en lien avec la Parole de Dieu,
- permettre aux participant.e.s de choisir le texte à l'occasion,
- recevoir les textes à l'avance,
- ne pas nécessairement en refaire la lecture pendant la rencontre,
- que la lecture du texte soit faite toujours par la même personne ou, au contraire, que les participant.e.s puissent en faire la lecture de temps en temps,
- quelques répondant.e.s trouvent parfois les textes difficiles à comprendre.

L'horaire actuel des rencontres est très apprécié. Quelques souhaits sont toutefois émis quant aux jours et aux heures des futures rencontres qui se tiendront sur Zoom (voir chapitre 5).

L'indicateur de qualité « aisance à partager » étant un peu moins élevé, il y a peut-être lieu de s'interroger sur la façon de soutenir l'aisance à partager des méditant.e.s.

Quelques répondant.e.s expriment avoir besoin de temps avant de se sentir à l'aise de partager en groupe.

Le partage doit rester libre et volontaire.

Il est recommandé par certain.e.s répondant.e.s de parler en « Je » et de s'exprimer sur son vécu lors du temps de partage, plutôt que seulement répéter les phrases du texte.

L'animateur.trice doit encadrer le temps de partage de façon que tous les participant.e.s qui le désirent puissent prendre la parole.

Il est suggéré de s'en tenir à des échanges brefs et de limiter au besoin la longueur du temps d'intervention de certain.e.s participant.e.s.

Certain.e.s répondant.e.s indiquent qu'il est difficile de s'exprimer tout de suite après le temps d'intériorisation qu'est la méditation.

Le niveau de satisfaction le plus bas concerne le sentiment d'appartenance. Il semble plus difficile de susciter un fort sentiment d'appartenance et une bonne cohésion de groupe sur Zoom qu'en présentiel.

À cet égard, quelques répondant.e.s suggèrent de soigner tout particulièrement la façon d'accueillir les méditant.e.s en début de rencontre. Plusieurs répondant.e.s expriment par ailleurs que les rencontres de méditation sur Zoom ont comblé leur besoin de se sentir en contact avec d'autres personnes, particulièrement en temps de confinement.

Certain.e.s répondant.e.s apprécient le fait de pouvoir méditer et partager avec des méditant.e.s d'autres régions que la leur.

Quelques répondant.e.s insistent sur la nécessité de mettre en place un comité de formation pour les animateur.trice.s, ce qui pourrait soutenir ces dernier.ère.s dans la façon d'animer une rencontre virtuelle.



# 7.

## *AMÉLIORATIONS SOUHAITÉES*





# 7. AMÉLIORATIONS SOUHAITÉES

## 7.1 Compilation et analyse

Suite aux niveaux de satisfaction élevés exprimés par les méditant.e.s, voici que nous présentons leurs « améliorations souhaitées », répondant ainsi à la seconde partie de notre mandat (annexe 10.1). L'ensemble des suggestions exprimées par les répondant.e.s constitue un guide et des outils pratiques qui pourront être utiles aux décideurs de MCQRFC et contribueront, selon nous, à maintenir l'excellence de la pratique de la méditation chrétienne.

Les répondant.e.s au questionnaire avaient la possibilité d'émettre deux suggestions d'amélioration, par ordre de priorité. Nous avons reçu 61 énoncés qui se répartissent comme suit :

- améliorations souhaitées, priorité 1 : 45 énoncés,
- améliorations souhaitées, priorité 2 : 16 énoncés.

La liste de toutes les améliorations souhaitées se retrouve à l'annexe 10.6. Après analyse, nous avons regroupé les améliorations souhaitées par thèmes, faisant ainsi écho aux indicateurs de qualité<sup>1</sup> que nous avons choisis pour identifier les niveaux de satisfaction des méditant.e.s, à savoir :

- l'accueil,
- le recueillement,
- l'horaire des rencontres,
- la durée de la méditation,
- le choix des textes,
- l'aisance à partager,
- le sentiment d'appartenance.

---

<sup>1</sup> Voir chapitre no 6



Par la suite, chacun.e des 5 membres du comité a choisi, parmi les 61 améliorations souhaitées, les six énoncés qu'il jugeait prioritaires. Après la mise en commun de ces 30 énoncés, les membres du comité ont retenu une liste d'améliorations que nous vous présentons dans le présent chapitre, au point 7.2.

Si l'on considère que les résultats du sondage nous révèlent un niveau de satisfaction générale de plus de 90% (9.1 /10) et une moyenne de 87% (8,7/10) à l'ensemble des huit indicateurs de qualité, nous sommes avant tout dans une démarche de maintien de l'excellence. Le comité a donc convenu de manifester une certaine prudence dans le choix et le nombre de suggestions à retenir et nous avons retenu principalement les suggestions de type consolidation aux fins de notre rapport. Il ne faudrait pas risquer de déséquilibrer le fonctionnement actuel de la méditation sur Zoom de MCQRFC car sa performance est, selon nous, déjà optimale.

## 7.2 Les améliorations retenues par le comité

L'auteur du questionnaire no 47 précise comment il voit la perspective dans laquelle devraient s'inscrire les « améliorations souhaitées ». Les membres du comité partagent cette vision :

**« Laisser à chaque groupe son autonomie, ne pas leur imposer un cadre trop rigide. »**

C'est avec cette perspective en tête que nous vous présentons les améliorations retenues par le comité :

### **Poursuivre les groupes de méditation sur Zoom et prévoir des passerelles de communication et d'entraide avec le présentiel :**

- Continuer à offrir et encadrer les groupes de méditation sur Zoom;
- Organiser, si possible, des rencontres en présentiel pour les personnes qui méditent ensemble sur Zoom;
- Favoriser les échanges et l'entraide entre les animateur.trice.s des groupes en présentiel et ceux et celles des groupes sur Zoom.

### **Surmonter les difficultés techniques :**

- Rendre disponible un tutoriel afin d'apprendre le fonctionnement de la plateforme Zoom aux nouveaux participant.e.s et aux nouveaux animateur.trice.s;
- Si nécessaire, adjoindre à l'animateur.trice un.e co-hôte afin de faire l'admission des participant.e.s à la rencontre et aider les personnes qui éprouvent des difficultés techniques.



### **Élargir l'horaire :**

- Offrir si possible un groupe virtuel de méditation pendant la fin de semaine;
- Si de nouveaux groupes se mettent en place, choisir des plages horaires différentes de celles qui sont déjà offertes.

### **Faciliter l'accès aux groupes de méditation sur Zoom :**

- Permettre et faciliter l'accès à l'ensemble des groupes offerts sur la plateforme Zoom;
- Que chaque méditant.e puisse se joindre à n'importe quel groupe offert sur Zoom, dans le respect du fonctionnement propre à chacun de ces groupes.

### **Susciter un sentiment d'appartenance au groupe :**

- Accueillir les participant.e.s à la rencontre de façon personnalisée;
- Permettre un moment d'échanges informels avant l'heure prévue du début de la rencontre.

### **Allonger le temps de méditation:**

- Dans les groupes actuels ou à venir, si un tel désir est exprimé, allonger le temps de méditation à 25 ou 30 minutes.

### **Préserver le temps de recueillement :**

- Prévoir un moment tampon entre le moment d'échanges informels et le temps de méditation, par l'écoute d'une pièce musicale, par un moment de silence ou encore par la lecture d'un court texte;
- Couper le micro de l'animateur.trice et ceux des participant.e.s pendant le temps de méditation;
- Ne pas admettre les retardataires pendant le temps de méditation.

### **Diversifier le choix des textes :**

- Choisir des textes qui s'inscrivent dans la tradition de la méditation chrétienne;
- Varier les auteurs et les sources : John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer, l'École internationale de la Méditation chrétienne (par Kim Nataraja), textes d'Évangile et autres documents présentés sur le site Web de MCQRFC;
- Retenir des textes courts d'environ une page à une page et demie.

### **Faciliter le partage :**

- Faciliter et encadrer la prise de parole pendant le temps de partage, au besoin avec l'aide d'un.e co-animateur.trice;
- Permettre à chaque méditant.e de s'exprimer s'il ou elle le désire;
- Dans les groupes plus nombreux, inviter les participant.e.s qui veulent prendre la parole à le faire brièvement.

8.

# *DES PERLES*



## 8. DES PERLES



À la question 3.6 de notre questionnaire, les répondant.e.s étaient invité.e.s à commenter leur expérience de méditation sur Zoom. Ils et elles ont répondu généreusement à cette invitation, nous avons recueilli un total de 62 commentaires. Certains de ces commentaires ont particulièrement touché les membres du comité. Nous les avons surnommés familièrement nos « perles ».

En voici quelques-unes :

*« J'apprécie pouvoir m'exprimer au sujet de cette méthode Zoom pour continuer à faire communauté avec des personnes qui pratiquent la méditation chrétienne. »*

*« Je suis à l'aise avec le fonctionnement actuel. Je sens l'accueil de l'animateur.trice, sa simplicité, sa bienveillance et le non-jugement. »*

*« J'apprécie ce que Méditation chrétienne a investi de temps et d'énergie pour permettre ces rencontres virtuelles. Merci pour votre dévouement. Un mot clé pour moi est « simplicité ». J'apprécie grandement que la personne qui dirige la rencontre ait de grandes connaissances sur les approches spirituelles et sur la méditation. C'est ce que j'apprécie par Zoom, la compétence des personnes ressources. Merci ! »*

*« Les rencontres hebdomadaires ont comblé ce besoin de rencontrer d'autres personnes « non masquées ». Méditer ensemble, dialoguer ensemble, entendre le partage de personnes qui vivent les mêmes défis m'ont apporté de l'espérance en ce temps de pandémie. J'ai apprécié cette expérience et je suis reconnaissante envers ceux et celles qui s'occupent d'organiser ces rencontres. Un gros merci. »*

*« La méditation en Zoom permet aussi de bien sentir en soi que l'Esprit est partout, en tout, au cœur de chacune des personnes. C'est une possibilité inouïe et facile qui vient chez nous et donne le goût de continuer. Merci à ceux et celles qui ont initié cette expérience de foi universelle. »*

*« Le fait que ces méditations soient chrétiennes me plaît beaucoup. La méditation, le silence, sont une autoroute vers la plénitude, et avec le Christ comme compagnon de route, là pour moi c'est le nec plus ultra, une « respiration d'amour »! Avec le Christ comme souffle, cela me porte de plus en plus à me donner aux autres dans la paix et le bonheur, à avoir une existence pleine de sens. Comme si rien d'autre ne comptait plus que de devenir amour. »*

*" Je puis vous assurer de ma prière afin que vous puissiez poursuivre cette importante mission que le Seigneur vous confie. »*

9.

# *CONCLUSION*



## 9. CONCLUSION

Au terme de sa démarche, le comité confirme que les services de méditation sur Zoom de MCQRFC sont de très grande qualité et ce, de façon non équivoque : le niveau de satisfaction générale se situe à 91 % et le niveau moyen de satisfaction à l'ensemble des huit indicateurs de qualité est de 87 %.

Les méditant.e.s qui ont répondu au sondage ont formulé plusieurs « améliorations souhaitées » (61), dont neuf (9), après analyse, furent retenues par le comité. Nous croyons que la mise en œuvre de ces neuf améliorations retenues est susceptible de consolider les services actuels et d'en maintenir l'excellence.

La démarche de mise en place des améliorations retenues par le comité aurait avantage à se faire avec la collaboration soutenue des animateur.trice.s et responsables de groupes de méditation. Nous rejoignons ainsi l'énoncé no 3, tel que défini dans la mission<sup>2</sup> de MCQRFC :

« Assurer la formation continue des responsables et des personnes qui collaborent à l'animation de leur communauté ou de leur région. »

Enfin nous terminons avec une « perle » formulée par un.e des répondant.e.s :

*« J'aime les deux, mais je préfère Zoom. Je n'ai pas à sortir de chez moi. L'hiver c'est plus facile à cause de la température imprévisible. Nous sommes plusieurs sur Zoom, les textes me nourrissent énormément. Puis les partages sont très riches. De nouvelles personnes s'y joignent et enrichissent le groupe. C'est formidable. Bref, la diversité des textes et des partages me comble d'une richesse incroyable. Cependant, en présentiel, je bénéficie d'un contact humain avec des personnes très chaleureuses et profondes que j'aime énormément. Leurs partages sont tout aussi nourrissants. »*

Que dire d'autre ... sinon que tant les groupes sur Zoom que les groupes en présentiel ont leur place dans la communauté des méditant.e.s de MCQRFC. Les groupes sur Zoom rejoignent une population que les seuls groupes en présentiel ne peuvent desservir et, ce faisant, ils élargissent et enrichissent la palette des services déjà offerts par MCQRFC depuis 30 ans.

---

<sup>2</sup> Documents administratifs, 1.12 La mission de MCQRFC, Site Web de MCQRFC



*10.*

*ANNEXES*



# ANNEXE 10.1

## La résolution AG-25.5, procès-verbal de l'AGA du 11 septembre 2021.

### Référant à la résolution de l'AGA 2021 (AG 25.5) :

Considérant :

Que depuis plus d'un an et demi MCQRFC anime et gère plus de 10 groupes de méditation chrétienne par semaine sur la plateforme Zoom ,  
Que cette approche de méditer en VISIOCONFÉRENCE est nouvelle et que nous ne possédons pas d'évaluation objective des membres méditant.e.s,

### Proposition:

#### **AG-25.5 Proposition de Paul-Antoine Ouellet ... - Annexe 8**

**"Qu'un comité de travail ad hoc soit formé afin d'évaluer le niveau de satisfaction des méditant.e.s qui utilisent la plateforme Zoom, d'accueillir leurs suggestions et de faire rapport à l'AGA 2022."**

#### Précisions :

Paul-Antoine envisage la création d'un comité de 5 personnes dont lui-même et Marc Bellemare.  
Il demande si 3 personnes présentes voudraient donner leur nom.

Il prévoit de 8 à 10 réunions de 2 heures.

Un questionnaire serait préparé et validé d'ici Noël; il serait administré vers la mi-janvier.

Un rapport serait proposé vers la mi-mars, d'abord au CA, puis à l'AGA-2022.

**Adoption proposée par ...Paul-Antoine Ouellet... appuyée par ...Giraud Ekanmian...**

**Vote : Pour : \_\_\_\_\_ Contre : \_\_\_\_\_ Abstention : \_\_\_\_\_ Unanimité :   x**



## **ANNEXE 10.2**

### **Les membres du comité.**

- Marc Bellemare** *Baccalauréat en théologie + cours et stage de maîtrise professionnelle (45 cr.), retraité de l'enseignement, méditant depuis 2007, animateur d'un groupe de Méditation chrétienne Zoom depuis 2020 et secrétaire exécutif de MCQRFC depuis 2008.*
- Michel Lanctot** *Retraité de la ville de Montréal comme agent de révision, bénévole engagé, organisateur-administrateur-photographe, chevalier de Colomb, méditation d'abord avec Unitas, responsable d'un groupe de Méditation chrétienne en présentiel.*
- Gisèle Martin** *Retraîtée, missionnaire laïque en Afrique, baccalauréat en pédagogie, enseignante au primaire et secondaire, organisatrice communautaire en CLSC, méditante depuis 2007 à Valleyfield, puis en Zoom depuis son déménagement dans la région du Bas-Saint-Laurent.*
- Lyse Masse** *Retraîtée, a travaillé comme psychologue en CLSC, méditante puis animatrice d'un groupe mensuel de méditation chrétienne à la Maison Orléans.*
- Paul-Antoine Ouellet** *Cours de soins infirmiers, postscolaire en neuropsychiatrie, baccalauréat en psychoéducation, maîtrise en communication (majeure sur les sondages), 18 ans D.G. dans le réseau de la déficience intellectuelle, méditant depuis 30 ans.*



## ANNEXE 10.3

### Les étapes habituellement reconnues pour réussir un sondage

- 1. Utilisez tous les outils disponibles :** Notamment les questionnaires portant sur le même thème ou un thème similaire.
- 2. Soyez concis :** Limitez le nombre de questions.  
(pas plus de 9 questions principales; peu de sous-questions)
- 3. Commencez en douceur :** La première question est considérée comme la plus importante : évitez de commencer par des questions trop personnelles et précises.
- 4. Soyez spécifique :** Une idée, une question précise, pas de question vague à tiroirs, choisissez des mots simples et d'usage usuel selon la population cible.
- 5. Clarifiez, clarifiez et clarifiez encore :** Expliquez, précisez, rendez explicite tout ce qui pourrait être interprété (pour bien comprendre la question.)
- 6. Restez pertinent :** Afin que le répondant reste concentré sur le sondage.
- 7. N'utilisez pas « OUI/NON » :** Si vraiment nécessaire, faites-le avec prudence.  
(Utilisez plutôt une échelle de 1 à 10.)
- 8. Préférez les chiffres aux mots :** Utilisez peu les mots, les chiffres "1 à 10" sont préférables (le principe de Likert):
  - Le chiffre "1" au lieu de « pas ou peu probable »
  - Le chiffre "10" au lieu de « très satisfaisant »
- 9. Optez pour l'anonymat :** Ne demandez pas s'ils préfèrent l'anonymat, mais offrez l'anonymat dès le début.
- 10. Soyez imaginatif et rendez agréable votre sondage :** Par des images, des couleurs, des logos ou autres moyens visuels.



## ANNEXE 10.4

### Questionnaire « *Évaluation de la satisfaction des personnes ayant médité sur Zoom* » et le message accompagnant l'envoi du questionnaire

#### 10.4.1 - PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE DU SONDAGE AUX MÉDITANT.E.S ZOOM

##### Rappel :

Lors de l'AGA 2021, il fut convenu de mettre sur pied un « un comité de travail ad hoc afin d'évaluer le niveau de satisfaction des méditant.e.s qui utilisent la plateforme Zoom.....»

Ci-dessous, voici un extrait du Procès-verbal de l'AGA-MCQRFC-2021 :

##### **AG-25.5 Proposition de Paul-Antoine Ouellet ... - Annexe 8**

**"Qu'un comité de travail ad hoc soit formé afin d'évaluer le niveau de satisfaction des méditant.e.s qui utilisent la plateforme Zoom, d'accueillir leurs suggestions et de faire rapport à l'AGA 2022."**

##### Précisions :

Paul-Antoine envisage la création d'un comité de 5 personnes dont lui-même et Marc Bellemare. Il demande si 3 personnes présentes voudraient donner leur nom.

Il prévoit de 8 à 10 réunions de 2 heures.

Un questionnaire serait préparé et validé d'ici Noël; il serait administré vers la mi-janvier.

Un rapport serait proposé vers la mi-mars, d'abord au CA, puis à l'AGA-2022.

**Adoption proposée par ...Paul-Antoine Ouellet... appuyée par ...Giraud Ekanmian...**

**Vote : Pour : \_\_\_\_\_ Contre : \_\_\_\_\_ Abstention : \_\_\_\_\_ Unanimité :   x**

Un Comité d'évaluation des méditations MCQRFC Zoom a donc été formé avec Marc Bellemare, Michel Lanctot, Gisèle Martin, Lyse Masse et Paul-Antoine Ouellet. Ses travaux ont débuté le 22 octobre 2021.



**Ce questionnaire s'adresse exclusivement aux méditant.e.s qui ont médité par Zoom, à un moment ou l'autre, une ou plusieurs fois, depuis le début de la pandémie.**

Nous vous invitons à répondre au questionnaire ci-inclus, afin que nous puissions identifier votre niveau de satisfaction et accueillir vos suggestions. Par la suite, le comité va analyser vos réponses, commentaires et suggestions, afin de construire son rapport final. Ce rapport sera présenté à l'AGA-MCQRFC-2022 qui se tiendra par Zoom le samedi 12 mars prochain.

Vous êtes invité.e.s à commencer dès maintenant (ce 21 décembre 2021) et à nous **retourner** le tout (**questionnaire complété**) **avant le 9 janvier prochain** à [info@meditationchretienne.ca](mailto:info@meditationchretienne.ca).

Vous aurez donc 19 jours pour ce faire.

**Votre contribution va faire toute la différence.**

**Merci de votre habituelle collaboration !**

**Paul-Antoine Ouellet**, responsable, au nom des 5 membres du Comité d'évaluation des méditations MCQRFC Zoom



## SONDAGE

Évaluation de la satisfaction des personnes ayant médité sur Zoom

### CE QUESTIONNAIRE S'ADRESSE AUX MÉDITANT.E.S (Méditation chrétienne MCQRFC) QUI ONT MÉDITÉ SUR LA PLATEFORME ZOOM

Il vise à connaître votre niveau de satisfaction et à recevoir vos suggestions et commentaires. Cette démarche fait suite à une proposition présentée et adoptée à l'unanimité lors de l'Assemblée générale annuelle (AGA-MCQRFC-2021). De plus, il s'agit d'une démarche du Conseil d'administration (CA-MCQRFC) visant à améliorer les services offerts à ses membres.

C'est dans cette perspective que nous sollicitons votre participation à **ce sondage**, **en répondant** à ce questionnaire rapidement et **en nous le retournant** complété, **avant le 9 janvier 2022**.

Ces travaux sont sous la responsabilité d'un comité de travail composé de :  
Marc Bellemare, Michel Lanctot, Gisèle Martin, Lyse Masse et Paul-Antoine Ouellet.

Vous disposez de **3 façons de répondre** à ce questionnaire:  
**1) envoi courriel** ou **2) envoi postal** ou **3) par téléphone**

- 1) Le questionnaire vous sera envoyé par courriel et vous nous le retournerez complété **par courriel** au secrétariat de MCQRFC à : [info@meditationchretienne.ca](mailto:info@meditationchretienne.ca)
- 2) Le questionnaire vous sera envoyé : 1- par la poste, sur demande  
ou 2- par courriel... vous l'imprimerez pour y répondre  
À retourner complété, **par la poste**, à : Méditation chrétienne (MCQRFC)  
105, chemin du Richelieu, bureau B  
McMasterville (Québec) J3G 1T5
- 3) **Si** les deux premiers moyens vous sont **inaccessibles**, veuillez aviser Paul-Antoine Ouellet (819-297-2248) de votre volonté de répondre à ce sondage **par téléphone**, en lui indiquant les 3 meilleurs moments (date, jour et heure) pour ce faire. Un membre du comité vous contactera alors par téléphone, pour prendre en note vos réponses.

Les réponses que vous nous donnerez dans ce questionnaire seront traitées de façon confidentielle et anonyme. Seul le secrétariat de la MCQRFC connaît votre adresse courriel, vos numéros de téléphone et autres informations personnelles.



## QUESTIONNAIRE à répondre par les méditant.e.s Zoom

### INSTRUCTIONS :

- ✓ Si vous répondez sur une **copie papier**, pour chaque question à choix multiples, placez un "X" dans le carré de votre choix.
  - Si vous avez besoin de changer votre réponse, assurez-vous d'effacer votre réponse incorrecte ou de la raturer, avant de faire le choix d'une autre réponse.
- ✓ Par contre, si vous répondez **par internet sur la copie en WORD**, vous devez tout d'abord télécharger et enregistrer le questionnaire.
  - Pour répondre aux questions à choix multiples, cliquez sur le carré correspondant à votre choix, un "X" apparaîtra.
  - Si vous avez besoin de changer votre réponse, recliquez sur le carré pour enlever le "X", avant de faire le choix d'une autre réponse.
  - Les lignes prévues à certaines questions vont se déplacer au fur et à mesure que vous écrirez; après avoir rédigé votre réponse, vous pouvez, si vous le désirez, effacer les lignes non utilisées.
  - Quand vous aurez fini de répondre au questionnaire, enregistrez-le et joignez-le, en fichier attaché, à votre courriel de retour.
  - S'il vous plaît, indiquez "Sondage questionnaire complété" comme "Objet" de votre courriel de retour.
- ✓ À moins d'indications contraires, donnez une **SEULE réponse par question**.

### 1. Par rapport aux communautés de méditation chrétienne MCQRFC en présentiel :

1.1 Y a-t-il un groupe de méditation MCQRFC en présentiel, près de chez vous ?

oui  non

1.2 Avez-vous la possibilité d'aller y méditer en personne ?

oui  non





## 2. Par rapport aux communautés virtuelles de méditation MCQRFC avec Zoom

### 2.1 De quel(s) équipement(s) électronique(s), disposez-vous pour y participer ?

- Ordinateur de bureau
- Ordinateur portable
- Tablette
- Téléphone intelligent
- Téléphone ordinaire

### 2.2 Avez-vous rencontré des difficultés ?

- oui  non
- si oui, lesquelles:

---

---

---

---

### 2.3 À votre arrivée sur Zoom pour méditer, comment préférez-vous être accueilli.e.s ?

- par un moment de silence
- par un moment d'échange informel avec les participants déjà entrés
- par une musique d'ambiance

### 2.4 En dehors des rencontres de méditation chrétienne MCQRFC Zoom, avez-vous déjà utilisé d'autres plateformes que Zoom, pour rencontrer des personnes en virtuel (sur Internet) ? oui non

- Si oui, cochez les plateformes que vous avez déjà utilisées :

- Face Time
- Messenger
- Microsoft Teams
- Skype
- Autre: \_\_\_\_\_

Page 3 sur 7

## 3. La méditation chrétienne (MCQRFC) sur la plateforme Zoom :

### 3.1 Est-ce plus facile, pour vous, de méditer...

... sur Zoom ?  **ou** ... en présentiel ?  **ou** ... des 2 façons, Zoom et présentiel ?

Pourquoi ?

---

---

### 3.2 De manière habituelle, vous participez à combien de méditation(s) chrétienne(s) MCQRFC, par semaine sur Zoom ?

à l'occasion  1 fois  2 fois  3 fois  4 fois et plus

### 3.3 De façon générale, quel est votre niveau de satisfaction concernant la méditation chrétienne MCQRFC sur Zoom?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
insatisfait.e									très satisfait.e
pas apprécié									combli.e
cochez : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									

### 3.4 Sur une échelle de 1 à 10, quel est votre niveau de satisfaction concernant :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
insatisfait.e									très satisfait.e
pas apprécié									combli.e

### 3.4.1 Le recueillement pendant la période de méditation

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cochez : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									

### 3.4.2 Êtes-vous à l'aise de vous exprimer au moment du partage ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cochez : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									

### 3.4.3 Votre sentiment d'appartenance au groupe (faire communauté)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cochez : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									

Page 4 sur 7





3.4.4 L'horaire actuel (jours et heures proposés)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cochez :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.4.5 La durée de la rencontre (une heure)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cochez :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.4.6 La durée du temps de méditation (habituellement 20 minutes)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cochez :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.4.7 Les textes de réflexion choisis

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cochez :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.5 Suggestions ou améliorations souhaitées, par ordre de priorité:

1- .....

2- .....

3.6 Autres commentaires:

.....

.....

4. Quelle sera votre préférence pour méditer, après que les limitations dues à la pandémie seront levées:

- Retour en présence seulement
- Rester en Zoom seulement
- Utilisation de ces deux méthodes

5. Quel moment vous convient le mieux, pour méditer avec MCQRFC sur Zoom ?

5.1 Jour(s) souhaité(s) pour méditer avec un groupe de méditation chrétienne sur Zoom:

- Lundi
- Mardi
- Mercredi
- Jeudi
- Vendredi
- Samedi
- Dimanche

5.2 Moment(s) de la journée souhaité(s) pour méditer avec un groupe de méditation chrétienne sur Zoom:

- AM
- PM
- SOIR

5.3 Heure(s) souhaitée(s) pour méditer avec méditation chrétienne sur Zoom:

- |                                               |                                                 |                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <u>AM</u> de 6h à 7h <input type="checkbox"/> | <u>PM</u> de 13h à 14h <input type="checkbox"/> | <u>SOIR</u> de 18h à 19h <input type="checkbox"/> |
| de 7h à 8h <input type="checkbox"/>           | de 14h à 15h <input type="checkbox"/>           | de 19h à 20h <input type="checkbox"/>             |
| de 8h à 9h <input type="checkbox"/>           | de 15h à 16h <input type="checkbox"/>           | de 20h à 21h <input type="checkbox"/>             |
| de 9h à 10h <input type="checkbox"/>          | de 16h à 17h <input type="checkbox"/>           | de 21h à 22h <input type="checkbox"/>             |
| de 10h à 11h <input type="checkbox"/>         | de 17h à 18h <input type="checkbox"/>           | de 22h à 23h <input type="checkbox"/>             |
| de 11h à 12h <input type="checkbox"/>         |                                                 |                                                   |

6. Votre profil en tant que méditant.e sur Zoom:

6.1 Sexe  Homme  Femme

6.2 Groupe d'âge

39 ans et moins	40 à 49 ans	50 à 59 ans	60 à 69 ans	70 à 79 ans	80 ans et plus
Votre groupe d'âge :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.3 Limitation fonctionnelle

- oui  non
- si oui,  permanente  temporaire
- si oui, cette limitation vous empêche-t-elle d'aller méditer en présentiel ?  
 oui  non

6.4 Le local du groupe de méditation en présentiel, près de chez vous, est-il adapté pour les personnes à mobilité réduite ?

- oui  non  ne sait pas



**MERCI BEAUCOUP D'AVOIR PRIS LE TEMPS DE RÉPONDRE !  
MERCI POUR VOTRE COLLABORATION !**

Pour des questions relatives au questionnaire,  
vous pouvez contacter :

Paul-Antoine Ouellet, responsable du Comité d'évaluation des  
méditations chrétiennes MCQRFC sur la plateforme Zoom  
819-297-2248 ou paouellet88@gmail.com

Pour des questions relatives aux communautés de  
Méditation chrétienne (MCQRFC) sur Zoom,  
vous pouvez contacter:

Marc Bellemare, secrétaire exécutif de MCQRFC  
450-446-4649 ou info@meditationchretienne.ca

Pour connaître les résultats de ce sondage, vous êtes invité.e.s  
à participer à l'AGA-MCQRFC-2022, le samedi 12 mars prochain.

Par la suite, vous pourrez en prendre connaissance  
sur le site web de MCQRFC : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca) .



Page 7 sur 7



# ANNEXE 10.5

## Compilation des réponses quantitatives au sondage (questions fermées)

Document 8.4.2

### Sondage MCQRFC

#### Compilation finale des réponses quantitatives au Sondage (Toutes les 93 réponses reçues de méditant.e.s Zoom sont compilées)

Questions			Nombre
1,1	groupe à proximité	oui	52
		non	38
1,2	peut y aller	oui	39
		non	38
2,1	équipement électron.	ord. bureau	21
		ord. portable	52
		tablettes	31
		téléph. intel.	19
		téléph. ord.	2
2,2	difficile	oui	12
		non	80
2,3	être accueilli.e.s	silence	6
		échange	68
		musique	11
2,4	plateformes internet	Face Time	45
		Messenger	35
		Micros. teams	22
		Skype	28
		Autre	4
		Aucune	18
3,1	plus facile :	zoom	27
		présentiel	19
		deux façons	45
3,2	méditations zoom	à l'occasion	8
		1 fois	57
		2 fois	14
		3 fois	3
3,2	méditations zoom	4 fois et plus	7
		Moyenne	
		9,1	
		3,3	
3,4,1	recueillement	8,9	
3,4,2	aise à partager	8,1	
3,4,3	sentiment appart.	7,8	
3,4,4	horaire actuel	8,7	

3,4,5	durée rencontre	9,1
3,4,6	durée méditation	9,4
3,4,7	textes de réflexion	8,8

		Nombre	
4	Après pandémie	en présence	7
		sur zoom	28
		2 méthodes	56
5,1	jour souhaités	Lundi	22
		Mardi	39
		Mercredi	47
		Jendredi	30
		Vendredi	24
		Samedi	4
		Dimanche	5

5,2	moments souhaités	AM	19
		PM	7
		Soir	68

5,3	heures souhaitées	6h à 7h	1	13h à 14h	1
		7h à 8h	3	14h à 15h	2
		8h à 9h	1	15h à 16h	2
		9h à 10h	5	16h à 17h	2
		10h à 11h	16	17h à 18h	1
		11h à 12h	0		
		18h à 19h	5		
19h à 20h	61				
20h à 21h	6				
21h à 22h	3				
22h à 23h	0				

6,1 et 6,2	Hommes	Femmes	Total
30 ans et -	0	1	1
40 - 49 ans	1	0	1
50 - 59 ans	1	7	8
60 - 69 ans	7	20	27
70 - 79 ans	14	27	41
80 ans et +	1	14	15
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>69</b>	<b>93</b>

6,3	limitation	permanente	4
		temporaire	5
		pas préentiel	6
6,4	local adapté	aucune	78
		oui	20
		non	23
		ne sait pas	30



## ANNEXE 10.6

### Liste des améliorations souhaitées : priorité 1 et 2

#### Question 3.5.1 Suggestions ou améliorations souhaitées, 1<sup>re</sup> priorité :

- 1) Les textes sont toujours envoyés d'avance alors il serait intéressant que chaque participant prenne du temps pour le lire avant la rencontre si possible afin d'éviter la double lecture.
- 2) La personne qui anime devrait accueillir (« Bonjour X ») chaque personne qui entre dans le « salon zoom » de la rencontre.
- 3) Pour la question 2.3, nous sommes des êtres sociaux et je considère qu'un court échange entre les participant.e.s est une bonne chose. J'ai toujours cru que la possibilité de se joindre une quinzaine de minutes avant le début de la méditation fut instaurée à cette fin, tout comme c'est le cas en présentiel. Cela étant dit, il est impératif de discipliner le processus de façon à ce que dès l'heure annoncée de la rencontre, seul l'animateur.trice puisse prendre (et donner) la parole.
- 4) J'aime le temps d'échange avant le début de la méditation. Je suggère que nous gardions le silence 5 minutes avant le début de la méditation pour se recueillir et se recentrer.
- 5) Une musique douce pour indiquer la fin de la méditation au lieu du tintement actuel.
- 6) Que la période de méditation soit augmentée à 30 minutes.
- 7) Parfois des textes méditation chrétienne provenant d'autres auteurs que John Main (si possible).
- 8) Augmenter la méditation à 25 minutes.
- 9) Est-il vraiment nécessaire de partager après la méditation ? Envisager de partager nos réflexions sur les textes avant la méditation pourrait nous éviter de briser l'état de bien-être apporté par la méditation.
- 10) La durée de méditation est rarement autre que 20 minutes. Pourrait-on envisager de méditer plus longuement certaines journées.

- 11) Arriver plus à temps.
- 12) On pourrait allonger le temps de méditation à 25 minutes.
- 13) Un temps de 5 minutes de silence avant le moment de méditer serait je pense propice.
- 14) Je participe en anglais une fois par mois, l'expérience est plus dénudée. Il semble que nos rencontres en français sont plus sociales, ce n'est pas mauvais en soit, ça augmente le sens de l'appartenance au groupe. Il faut juste faire attention de ne pas trop en faire. En anglais, c'est rare que les gens ajoutent des commentaires ou ont des questions. On reçoit plus de nouvelles de WCCM.
- 15) J'aimerais que la méditation elle-même dure 30 minutes C'est sûr que de se dire bonjour au début c'est gentil, mais tout ce brouhaha ne nous prépare pas au silence de la méditation.
- 16) Écouter notre cœur et Parler en JE pendant le partage.
- 17) Que la méditation chrétienne demande aux méditant.e.s de supprimer les décors dérangeant par exemple au moyen d'un écran ou d'un mur neutre afin de favoriser la concentration et le recueillement.
- 18) À l'accueil, par des échanges informels mais éviter les discussions et laisser de la place aux autres.
- 19) Ça devrait être une période de salutations entre nous pas de discussions. Chacun devrait pouvoir s'exprimer. L'accueil devrait permettre aussi des moments de SILENCE.
- 20) Les textes auraient avantage parfois à être plus courts.
- 21) Demander aux participant.e.s de s'exprimer sur leur vécu plutôt que de répéter des phrases du texte.
- 22) Que la MCQRFC trouve un moyen de réaliser une méditation les dimanches vers 10h.
- 23) Augmenter le temps de la méditation de 20 à 30 minutes.
- 24) Les personnes, qui ne méditent pas selon la position demandée ou les suggestions proposées pour bien méditer, devraient à mon avis fermer leur vidéo. Car on en voit parfois qui s'installe pour dormir plutôt que méditer.
- 25) Ne pas alourdir les méditations par des textes trop longs.
- 26) Le choix de texte ne me parle pas toujours...
- 27) Laisser à chaque groupe leur autonomie, ne pas imposer des cadres trop rigides.





- 28) temps de méditation de 30 minutes.
- 29) Faire une rencontre à 20h30 au lieu de 19h, plus facile pour moi en fin de soirée car nous soupons souvent à 19h.
- 30) 30 minutes de méditation c'est un peu long, j'aimerais mieux 20.
- 31) Des textes de l'Évangile pourraient être utilisés pour nos réflexions.
- 32) J'aimerais que ça commence à 7h30.
- 33) Textes plus courts et plus de temps pour méditer.
- 34) Les textes sont toujours envoyés d'avance alors il serait intéressant que chaque participant prenne du temps pour le lire avant la rencontre si possible afin d'éviter la double lecture.
- 35) Ce serait plaisant des rencontres de méditation le dimanche.
- 36) Faire plutôt des méditations de 30 minutes.
- 37) Quelques minutes avant le début de la rencontre, mettre de la musique douce pour nous préparer à entrer dans le silence.
- 38) Je ne suis pas toujours à l'aise avec l'échange suite à la lecture des textes... il me semble souvent que ça me « sort » de mon moment de méditation que j'aimerais bien garder. Parfois il serait peut-être bon, oui, de recevoir les textes à l'avance, mais ne pas les reprendre à la soirée de méditation.
- 39) Se limiter à une heure maximum pour l'ensemble de la rencontre.
- 40) Ce serait bien d'avoir la chance de faire une lecture de temps en temps.
- 41) S'en tenir à un déroulement simple qui est le même de semaine en semaine.
- 42) S'en tenir à un thème pour la soirée, celui de l'enseignement proposé.
- 43) Éviter des choses qui peuvent distraire, (musique, papiers qui apparaissent à l'écran, alors qu'on cherche à "entrer en soi" pour méditer et calmer le mental et les émotions.
- 44) Les enseignements ont rapport à la méditation.
- 45) S'en tenir à des échanges brefs pour les personnes qui voudraient s'exprimer.



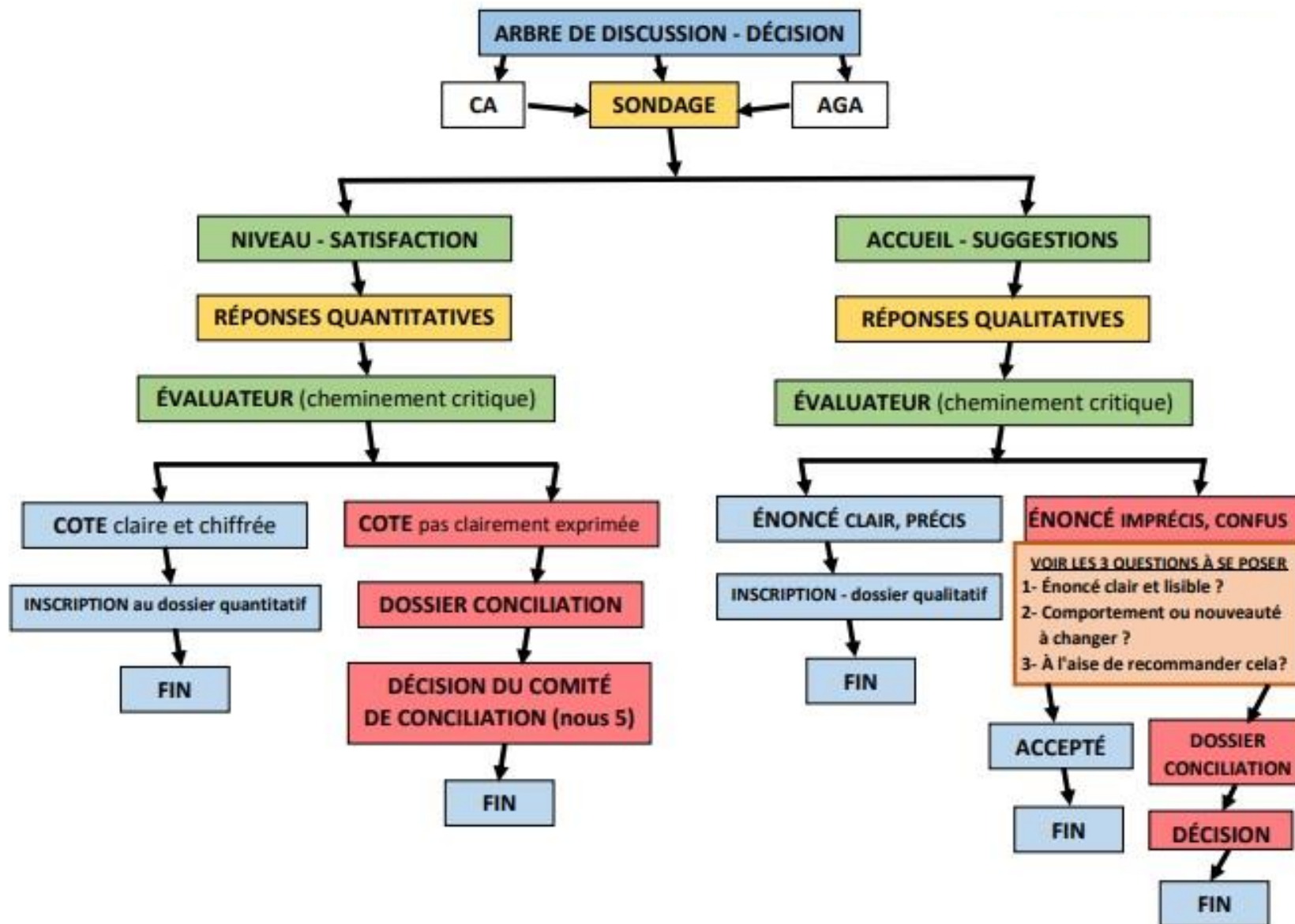
## Question 3.5.2 Suggestions ou améliorations souhaitées, 2<sup>e</sup> priorité

- 1- Que le partage soit optionnel.
- 2- Que le partage tourne davantage autour d'une réflexion chrétienne.
- 3- Lors du partage, donner d'abord la parole une seule fois aux participant.e.s et participantes, afin que chaque personne ait le temps de parler; ensuite, une fois ce premier tour effectué, offrir la parole une deuxième fois aux personnes qui le désirent. Dans les grands groupes, j'apprécierais que la personne qui anime invite ceux et celles qui veulent parler à le faire brièvement.
- 4- La question 3.4.1 doit être réglée. Les intrusions sonores causées par les micros ouverts ou les admissions après l'heure annoncée du début sont une source de distraction très désagréable. Bien que le Père Dancause nous rappelle qu'il faut laisser le bruit être, je crois qu'il est important de régler ce problème en utilisant la fonctionnalité qui permet de couper tous les micros et en ne permettant pas d'admission après le début de la session de méditation.
- 5- Pour les lectures je suggère que ce soit toujours la même personne qui fasse les lectures.
- 6- Est-ce possible de connaître les textes 4 semaines à l'avance ou de nommer le prochain texte pour la semaine à venir ?
- 7- Que la durée de la rencontre de méditation dans son ensemble passe de 60 à 40 minutes. Des textes plus courts et uniquement un texte.
- 8- Que le comité permanent de formation et support aux animateur.trice.s se mette en marche le plus vite possible.
- 9- Difficile de « limiter » la longueur d'intervention de certain.e.s participant.e.s.
- 10- Continuer à former les responsables de groupe.
- 11- Les gens qui arrivent en retard ou l'animateur.trice technicien oublie parfois de fermer leurs micros.
- 12- TLM partagent, petits sous-groupes aideraient à la participation des gens plus timides ou introvertis.
- 13- J'aimerais que ça commence à 7h30.
- 14- Je préfère le Zoom mais j'aimerais une rencontre informelle en présence, au moins une fois par année, si possible.
- 15- Le temps d'échange pourrait aussi être plus long. La rencontre pourrait être un peu plus longue...  
Se limiter à une page maximum (1 à 1 ¼) pour l'ensemble des textes de réflexion.
- 16- Avoir d'autres textes de méditation que ceux de John Main contenus dans « Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure ».



# ANNEXE 10.7

## Arbre de discussion-décision





# ANNEXE 10.8

## Mot de remerciement

Aux 93 répondant.e.s

Objet : Votre réponse au questionnaire du sondage 2022 de MCQRFC

Madame, Monsieur,

Le 21 décembre dernier, nous avons sollicité votre collaboration pour répondre à un sondage concernant le niveau de satisfaction des méditant.e.s sur la plateforme Zoom. Près de 58 % des personnes sollicitées ont accepté notre invitation. Nous sommes heureux de vous compter parmi celles et ceux qui ont répondu positivement à notre demande.

La communauté de méditation chrétienne de MCQRFC vous remercie très sincèrement de votre collaboration. Il s'agit d'un geste généreux de votre part. Nous vous en sommes très reconnaissants. Votre collaboration, ajoutée à celle des autres répondant.e.s, représente déjà un gage de succès de la démarche de MCQRFC.

En terminant, nous profitons de l'occasion pour vous inviter à participer à l'assemblée générale annuelle (l'AGA-2022) de MCQRFC qui se tiendra sur Zoom, le samedi 12 mars prochain, à 9h30. Vous êtes invité.e à vous inscrire le plus tôt possible sur le site Web de MCQRFC (<https://www.meditationchretienne.ca/inscription-a-lassemblee-generale-annuelle-aga-2022/>) ou en communiquant avec le secrétariat de MCQRFC (450-446-4649 – [info@meditationchretienne.ca](mailto:info@meditationchretienne.ca)). Les résultats du sondage 2022 seront alors dévoilés : soyez les premier.ère.s informé.e.s !

À la suite de l'assemblée générale, vous trouverez le rapport complet du comité du sondage 2022 sur le site Web de MCQRFC.

Le comité d'évaluation des méditations chrétiennes MCQRFC sur Zoom :  
Paul-Antoine Ouellet, Lyse Masse, Marc Bellemare,  
Gisèle Martin et Michel Lanctot.



# *11.*

# *RÉFÉRENCES*



## *11. RÉFÉRENCES*

11.1 Questionnaire "*Situation des personnes âgées et futur(e)s âgé(e)s dans la MRC Pierre-de-Saurel*", Myriam Thériault, chargée de projet et de recherche, Communagir, 2014

<http://www.saintrobert.qc.ca/include/fichier.php?id=457>

11.2 Rapport Léger intitulé « *Étude de satisfaction - Sondage auprès des personnes âgées des résidences membres du RQRA* », pour le Regroupement québécois des résidences pour aînés, juin 2017

[https://www.rqra.qc.ca/client\\_file/upload/Rapport\\_leger\\_RQRA\\_sondage\\_satisfaction\\_clientele.pdf](https://www.rqra.qc.ca/client_file/upload/Rapport_leger_RQRA_sondage_satisfaction_clientele.pdf)

11.3. Article sur Internet "*Comment créer un sondage*"

<https://fr.wikihow.com/cr%C3%A9er-un-sondage>

