

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

## Niveau de satisfaction et améliorations souhaitées



### Rapport synthèse

Mars 2022

par

**Paul-Antoine Ouellet, Lyse Masse, Marc Bellemare, Gisèle Martin et Michel Lanctot**

**(Pour complément d'information, voir le rapport final et le diaporama (PowerPoint) sur le site Web de MCQRFC.)**

\*\*\*\*\*

Lors de l'assemblée générale annuelle de 2021 de MCQRFC, la résolution suivante fut adoptée : «Évaluer le niveau de satisfaction des méditant.e.s qui utilisent la plateforme Zoom, accueillir leurs suggestions et faire rapport à l'AGA 2022».

Pour réaliser ce mandat, un comité formé de 5 personnes fut mis sur pied. Il a débuté ses travaux le 22 octobre 2021. Le travail du comité a consisté à concevoir un questionnaire, le valider en pré-test auprès des animateur.trice.s Zoom, réaliser un sondage, compiler et analyser les résultats, puis rédiger son rapport. Ce rapport sera présenté à l'AGA le 12 mars 2022 et rendu disponible par la suite sur le site Web de MCQRFC.

Que nous apprennent les 93 répondant.e.s au sondage?

- 3 fois plus de femmes que d'hommes fréquentent les groupes sur Zoom.
- La majorité des méditant.e.s ont entre 60 et 79 ans.
- 42 % des répondant.e.s n'ont pas de groupe de méditation à proximité de chez eux. Ils ont pu participer à un groupe de méditation grâce aux rencontres de méditation sur Zoom.
- 10 % des répondant.e.s ont des limitations physiques, 6 % des limitations temporaires et 4 % des limitations permanentes.
- 44 % des locaux des groupes de méditation en présentiel ne sont pas adaptés.
- 64 % des répondant.e.s ont participé à une rencontre de méditation par semaine sur Zoom.
- 27 % des répondant.e.s ont participé à deux rencontres ou plus par semaine.
- Seulement 13 % des méditant.e.s ont eu de la difficulté à se joindre à Zoom, au cours de leurs premières rencontres.
- La moitié des répondant.e.s se sent aussi à l'aise de méditer sur Zoom qu'en présentiel.
- Le tiers des répondant.e.s trouve même que c'est plus facile de méditer sur Zoom qu'en présentiel.
- Après la pandémie, **93 %** des répondant.e.s désirent participer à des rencontres sur Zoom, de façon exclusive ou en alternance avec un groupe en présentiel.
- L'horaire actuel est très apprécié, mais quelques changements sont souhaités : un groupe la fin de semaine, un temps de méditation de 25 à 30 minutes dans certains groupes.

Le questionnaire nous a permis d'évaluer le niveau de satisfaction des méditant.e.s selon huit indicateurs de qualité. Voici les résultats obtenus :

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

Le niveau élevé de satisfaction générale indique que la méditation sur Zoom se porte très bien et envoie un message de grande appréciation aux animateurs.trices de ces groupes. 93 % des répondant.e.s ont exprimé le souhait que les rencontres sur Zoom se poursuivent après la pandémie, ils sont reconnaissants envers MCQRFC de les avoir mises sur pied.

Les répondant.e.s au questionnaire étaient invité.e.s à suggérer, par ordre de priorité, quelques améliorations à apporter aux rencontres de méditation sur Zoom. À partir des 61 améliorations formulées par les répondant.e.s, le comité en a retenu neuf. Nous précisons dans notre rapport comment chacune pourrait être opérationnalisée<sup>1</sup>. En voici la liste:

- Poursuivre les groupes de méditation sur Zoom et prévoir des passerelles de communication et d'entraide avec le présentiel.
- Surmonter les difficultés techniques.
- Élargir l'horaire.
- Faciliter l'accès aux groupes de méditation sur Zoom.
- Susciter un sentiment d'appartenance au groupe.
- Allonger le temps de méditation.
- Préserver le temps de recueillement.
- Diversifier le choix des textes.
- Faciliter le partage.

Les répondant.e.s étaient aussi invité.e.s à commenter leur expérience de méditation sur Zoom. Voici un exemple qui parle de la satisfaction ressentie envers les animateurs.trices et un autre qui résume le bien-fondé à la fois des groupes de méditation sur Zoom et des groupes en présentiel :

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

*« 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>1</sup> Vous trouverez, dans la 2<sup>e</sup> annexe, la façon dont chacune de ces 9 améliorations retenues pourrait être actualisée.

## 1<sup>re</sup> Annexe

# *NIVEAUX DE SATISFACTION, SELON HUIT INDICATEURS DE QUALITÉ*

**MOYENNE GÉNÉRALE: 87 %**

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**

Le mieux:  
**DURÉE DE LA  
MÉDITATION**



**SATISFACTION  
GÉNÉRALE:**

**91%**

Un peu d'amélioration:  
**Aisance à partager**

# 2<sup>e</sup> Annexe

## 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:**

- Allonger le temps de méditation à 25 ou 30 minutes, dans les groupes où un tel désir est exprimé.

### **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 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.