

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

Niveau de satisfaction et améliorations souhaitées¹

Mars 2022



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

¹Pour complément d'information, voir le rapport final et le rapport synthèse sur le site Web de MCQRFC

Contexte

- *Déclaration d'une pandémie mondiale en mars 2020 par l'Organisation Mondiale de la Santé.*
- *Consignes de distanciation sociale et de confinement émises par la Direction de la Santé publique du Québec, le 13 mars 2020.*
- *Mise sur pied par MCQRFC de 10 groupes de méditation sur la plateforme Zoom, dès le 24 mars 2020.*
- *Adoption d'une résolution à l'AGA-2021 concernant l'évaluation de ces rencontres de méditation sur Zoom.*

Objectifs

- **Suite à cette résolution, deux objectifs sont formulés :**
 - **1. Évaluer le niveau de satisfaction des méditant.e.s qui ont participé aux rencontres de méditation chrétienne MCQRFC sur Zoom;**
 - **2. Accueillir les suggestions des méditant.e.s concernant ces rencontres.**
- **Afin de réaliser ces objectifs, un comité de cinq membres fut mis sur pied.**
- **Ses travaux ont débuté le 22 octobre 2021. Douze réunions furent nécessaires pour réaliser et finaliser son mandat.**

Approche méthodologique

- **Nous avons opté pour un sondage électronique par questionnaire, avec la possibilité d'y répondre par courriel, par la poste ou par téléphone.**
- **Les étapes franchies:**
 - **Élaboration du questionnaire,**
 - **Pré-test auprès des animateur.trice.s Zoom,**
 - **Administration du sondage, du 21 décembre 2021 au 9 janvier 2022,**
 - **Compilation et analyse des résultats,**
 - **Rédaction du rapport.**

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.



Profil des répondant.e.s

- **161 méditant.e.s sur Zoom ont reçu le questionnaire.**
- **93 l'ont rempli et retourné au secrétariat de MCQRFC
soit 58 %, un excellent résultat !**
- **3 fois plus de femmes que d'hommes méditent sur Zoom.**
- **La majorité des méditant.e.s ont entre 60 et 79 ans.**
- **10 % des répondant.e.s ont des limitations physiques.**
- **Environ la moitié des locaux des groupes en présentiel ne sont pas adaptés aux personnes à mobilité réduite.**
- **42 % des répondant.e.s n'ont pas de groupe de méditation en présentiel à proximité de chez eux, mais ils ont pu se joindre à un groupe de méditation grâce aux rencontres sur Zoom.**

PARTICIPATION AUX RENCONTRES SUR ZOOM

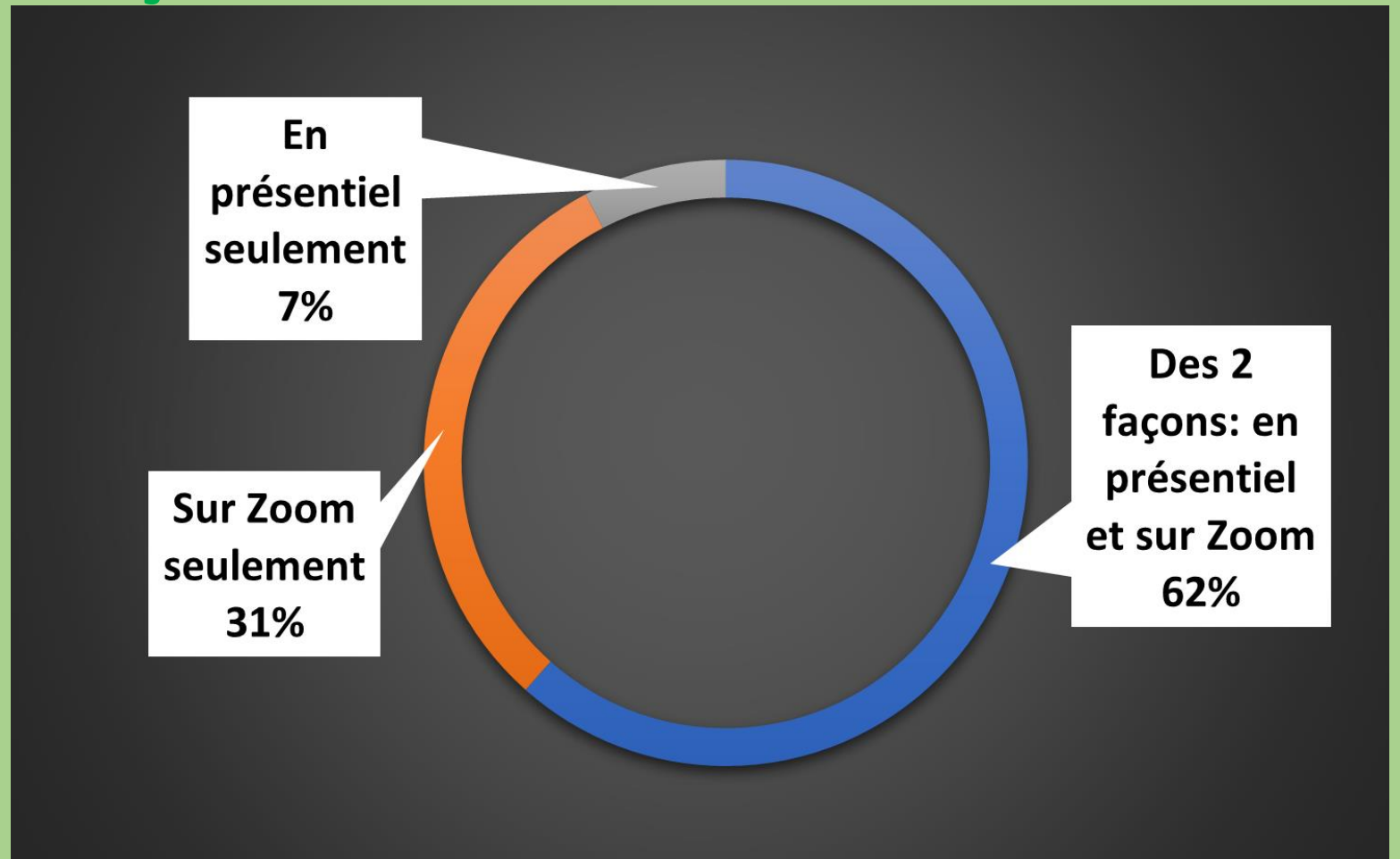
- **57 répondant.e.s ont participé à une seule rencontre par semaine.**
- **24 répondant.e.s en ont profité pour méditer en groupe plus d'une fois par semaine.**
- **Les méditant.e.s ont utilisé divers appareils électroniques pour se joindre au groupe. Deux méditant.e.s ont utilisé un téléphone ordinaire.**
- **Les répondant.e.s sont en général très familiers avec l'utilisation d'Internet, entre autres pour rencontrer des proches et suivre des cours.**
- **Seulement 13 % des répondants ont éprouvé des difficultés à se joindre au groupe sur Zoom, surtout au cours de leurs premières rencontres.**

PARTICIPATION AUX RENCONTRES SUR ZOOM (suite)

- **80 % des méditant.e.s préfèrent être accueillis à la rencontre par un moment d'échanges informels.**
- **50 % des répondant.e.s se sentent aussi à l'aise de méditer sur Zoom qu'en présentiel.**
- **33 % des répondant.e.s trouvent que c'est plus facile de méditer sur Zoom qu'en présentiel, pour les raisons suivantes :**
 - **les contraintes liées à la pandémie,**
 - **les difficultés relatives aux déplacements,**
 - **le grand âge,**
 - **les limitations physiques,**
 - **les contraintes personnelles et familiales,**
 - **l'absence d'un groupe de méditation à proximité.**

Après la pandémie

- 93 % des répondant.e.s désirent continuer à participer à des rencontres sur Zoom, de façon exclusive ou en alternance avec un groupe en présentiel.



Sur Zoom, après la pandémie

- **93 % des jours souhaités sont en semaine, comme l'offre de service actuelle.**
- **9 répondant.e.s souhaitent se joindre à une rencontre pendant la fin de semaine.**
- **La majorité désire continuer en matinée ou en soirée.**
- **77 répondant.e.s sont satisfaits de l'horaire actuel.**
- **Quelques changements sont souhaités, changements qui pourraient accommoder entre autres les adultes plus jeunes qui ont des enfants à la maison.**

Niveaux de satisfaction, selon 8 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 %

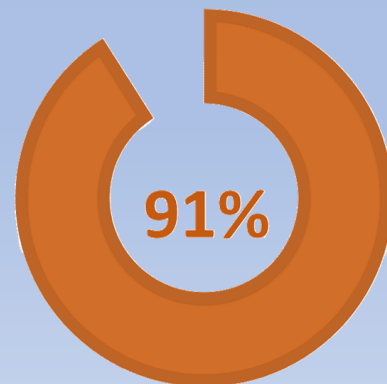
Le mieux:

**DURÉE DE LA
MÉDITATION**



Un peu d'amélioration:
Aisance à partager

**SATISFACTION
GÉNÉRALE:**



Le plus bas:

**Sentiment
d'appartenance**

Niveaux de satisfaction (suite)

- Le niveau élevé de satisfaction générale (91 %) 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.
- 91 % apprécient la durée actuelle du temps de méditation (20 minutes), 8 personnes souhaitent un temps plus long de méditation.
- La durée des rencontres de méditation (1 heure) convient à tout le monde.
- La majorité apprécie l'horaire actuel des rencontres: jours de semaine – 10h à 11h et 19h à 20h.
- Quelques ajouts sont souhaités, par exemple:
 - Une rencontre de méditation pendant la fin de semaine,
 - Une rencontre un peu plus tôt en matinée,
 - Une rencontre un peu plus tard en soirée,
 - Une rencontre avec un temps de méditation de 25 à 30 minutes.

Niveaux de satisfaction (2^e suite)

- **Les méditant.e.s apprécient l'atmosphère de recueillement pendant les rencontres virtuelles.**
- **Les textes choisis et le partage soutiennent leur cheminement spirituel.**
- **L'aisance à partager varie d'un.e méditant.e à l'autre.**
- **Il semble un peu plus difficile de susciter un fort sentiment d'appartenance sur Zoom qu'en présentiel.**
- **Les rencontres de méditation sur Zoom ont comblé le besoin de contact avec d'autres personnes, particulièrement en temps de confinement.**

Les améliorations souhaitées par les répondant.e.s

- Les répondant.e.s ont suggéré 61 améliorations aux rencontres de méditation sur Zoom. Plusieurs de ces améliorations se recoupaient d'un questionnaire à l'autre.
- À partir des 61 améliorations suggérées, chacun des 5 membres du comité en a priorisé 6, pour un total de 30.
- De ces 30 améliorations souhaitées par les méditant.e.s, le comité, après les avoir compilées, triées, analysées et priorisées, en a retenu neuf (9).
- Il est précisé dans notre rapport comment chacune de ces 9 améliorations retenues pourraient être actualisées.

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**
 - Exemple: Organiser, si possible, des rencontres en présentiel pour les personnes qui méditent ensemble sur Zoom.
- **Surmonter les difficultés techniques**
 - Exemple: Rendre disponible un tutoriel, afin d'apprendre le fonctionnement de la plateforme Zoom aux nouveaux participant.e.s et aux nouveaux animateur.trice.s.
- **Élargir l'horaire**
 - Exemple: Offrir un groupe virtuel de méditation pendant la fin de semaine.
- **Faciliter l'accès aux groupes de méditation sur Zoom**
 - Exemple: Permettre et faciliter l'accès à l'ensemble des groupes offerts.

Les améliorations retenues par le comité (suite)

- **Susciter un sentiment d'appartenance au groupe**
 - Exemple: Accueillir les participant.e.s par un moment d'échanges informels.
- **Allonger le temps de méditation**
 - Exemple: Allonger de 25 à 30 minutes le temps de méditation dans les groupes actuels ou à venir, dans la mesure où un tel changement est souhaité.
- **Préserver le temps de recueillement**
 - Exemple: Couper le micro de l'animateur.trice et ceux des participant.e.s pendant le temps de méditation.
- **Diversifier le choix des textes**
 - Exemple: Varier les auteurs et les sources : John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer, textes d'Évangile et documents présentés sur le site Web de MCQRFC.
- **Faciliter le partage**
 - Exemple: Dans les groupes plus nombreux, inviter les participant.e.s qui veulent prendre la parole à le faire brièvement.

En conclusion

La mise en place des améliorations retenues aura avantage à se faire avec la collaboration soutenue des animateur.trice.s et responsables de groupes de méditation.

La mise en œuvre des 9 améliorations souhaitées par les répondant.e.s et retenues par le comité est susceptible de consolider les services actuels et d'en maintenir l'excellence.

Au terme de sa démarche, le comité confirme que les services de méditation chrétienne MCQRFC sur Zoom sont de très grande qualité et ce, de façon non équivoque :

- le niveau de satisfaction générale est de 91 %,*
- Le niveau moyen de satisfaction à l'ensemble des 8 indicateurs de qualité est de 87 %.*

Tant les groupes sur Zoom que les groupes en présentiel ont leur place dans la communauté des méditant.e.s de MCQRFC.

Des perles

- **Perles** = commentaires qui ont particulièrement touché les membres du comité.
- *« Je suis à l'aise avec le fonctionnement actuel. Je sens l'accueil de l'animateur.trice, sa simplicité, sa bienveillance et son 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. »*