

SAISON 2017-2018

ETUDE STATISTIQUE



Olivier NARBOUX

*Psycho-somato-thérapeute - Sexo-conjugothérapeute
Thérapeute de groupe Danse Théâtre Relaxation*

36, rue Victor Hugo - 69220 BELLEVILLE
Tél. 06 14 59 15 62 - www.psychotherapie-narboux.fr

SOMMAIRE

-	1. La démarche	3
-	2. Méthodologie	3
-	3. Rapport statistique par critères.....	4
-	3a Dynamisme	4
-	3b Optimisme.....	4
-	3c Acceptation des problèmes.....	5
-	3d Confiance en soi	5
-	3e Affirmation.....	5
-	3f Prise de décision.....	5
-	3g Concentration.....	5
-	3h Créativité.....	6
-	3i Socialisation.....	6
-	3j Ouverture affective.....	6
-	3k Relation (capacité d'attachement).....	6
-	3l Rapport aux émotions.....	6
-	3m Libido.....	7
-	3n Sensualité.....	7
-	3o Motricité.....	7
-	3p Sensitivité.....	7
-	3q Ancrage.....	7
-	3r Rapport à la mort.....	7
-	3s Progression d'un deuil.....	8
-	3t Stress post traumatique.....	8
-	3u Stress général.....	8
-	3v Évolution d'une maladie.....	8
-	3w Troubles psychosomatiques.....	8
-	3.w.1 Evaluation globale.....	8
-	3.w.1 Evaluation par trouble.....	9
-	4. Tableau récapitulatif	
-	5. Rapport sur les questions ouvertes.....	10
-	6. Observations et conclusions	10
-	7. Annexe	12
-	7a Questionnaire présenté	12

1. LA DÉMARCHE

Je propose depuis 3 ans un atelier hebdomadaire de 2h pour développer l'expression du corps en musique par la danse et le mouvement. Cette pratique de groupe permet un vrai travail personnel psychothérapeutique sur les 3 plans de développement de chaque personne : en solo, en duo et en groupe. Le travail seul favorise la prise de conscience de soi et de son espace. En duo, l'expérience de créer des liens affectifs sur un niveau non-verbal encourage la prise de contact. En groupe, la danse-thérapie favorise un sentiment d'appartenance sociale et entraîne l'affirmation de soi.

L'objectif du mouvement est de réveiller les énergies, de symboliser et identifier les émotions, les conflits, les blocages... Au fil des danses, des souvenirs, des blessures psychiques enfouies et des traumatismes anciens remontent à la conscience.

Chacun s'exprime à sa manière dans un cadre sécurisé que je veux bienveillant, humaniste et sans jugement bien sûr. Chaque séance est toujours séquencée en 5 périodes :

L'ancrage, le réveil corporel, le développement d'une thématique, la clôture en mouvement et en groupe et le temps d'échange et de partage verbal. Ma pratique tire ses sources de diverses influences comme la biodanza, la danse des 5 rythmes, la méditation dynamique, la danse primitive, la sophrologie, le chant, la danse contact improvisation, auxquelles j'apporte mes créations propres comme des tableaux dansés de représentations de différentes situations de la vie par exemple. Pour la saison évaluée, le groupe était constitué de 16 femmes et 1 homme, âgés de 38 à 73 ans qui participent aux séances chaque semaine ou par quinzaine parmi près de 45 ateliers par saison de septembre à juillet.

Avec ce recul sur ces 3 années, j'ai souhaité pouvoir quantifier et mesurer de manière clinique les éventuels bienfaits de cette pratique au sein du groupe que j'encadre afin de mieux faire connaître cette activité auprès du grand public mais aussi auprès de professionnels de santé avec des données réelles chiffrées.

2. MÉTHODOLOGIE

Pour réaliser cette étude et avec l'accord des participants, j'ai élaboré et proposé un questionnaire que j'ai souhaité anonyme et sans obligation de participation. Sur les 17 membres du groupe, j'ai donc collecté 14 retours en juin 2018.

Le questionnaire se composait de 3 parties (voir l'exemplaire en annexe) :

- Informations générales

Il a été demandé à chacun de répondre sur sa situation de famille, le nombre d'enfants, les autres activités thérapeutiques pratiquées et la durée de pratique.

- Niveaux d'évolutions par thème

Il a été demandé d'évaluer le niveau des 23 critères énoncés ci-dessous sur une échelle graduée de 1 à 10 avant la pratique de la danse thérapie et le niveau des mêmes critères sur une échelle graduée de 1 à 10 au jour de réponse. (juin 2018). Les résultats de ce rapport sont exprimés en pourcentage. Il s'agit d'une moyenne faite sur le nombre de réponses en mesurant l'évolution entre la valeur exprimée avant la pratique, et la valeur exprimée au jour de réponse. Ce qui permet de mettre en évidence la baisse ou l'amélioration de chaque critère.

- 2 Questions ouvertes :

- 1) A quels besoins vous concernant répond l'atelier Danse thérapie ?
- 2) Qu'est ce que vous aimez dans l'atelier Danse thérapie ?

Les critères d'évaluations

Les critères évalués ont été proposés ainsi :

Le dynamisme, l'optimisme, l'acceptation des problèmes, la confiance en soi (de moi à moi), l'affirmation (de moi aux autres), la prise de décisions, la concentration, la créativité (tous domaines confondus), la socialisation, l'ouverture affective, les relations (capacité d'attachement), le rapport aux émotions (comme quelque chose de positif), la libido, la sensualité, la motricité (capacité / liberté de mouvement), la sensibilité (sensations corporelles), l'ancrage (le corps habité et posé), le rapport à la mort (acceptation positive), la progression d'un deuil, le niveau de stress post traumatique, le niveau de stress général, l'évolution d'une maladie, les troubles psycho-somatiques (exemples : douleurs, migraines, sensations bizarres, acouphènes, troubles du sommeil...)

3. RAPPORT STATISTIQUE PAR CRITÈRES

Il convient d'observer ici la baisse ou l'amélioration des 23 critères évalués avant et pendant la pratique de la danse thérapie, selon 2 approches distinctes :

- **Statistique globale** sans distinction particulière incluant les retours de tous les participants ayant ou non une autre activité thérapeutique.
- **Statistique suivant les pratiques extérieures** selon si les participants à l'étude participent ou non à une autre activité de bien être mental et corporel. Les différentes pratiques extérieures rapportées parmi les 14 retours sont : la psychothérapie (x7), le Yoga (x3), la méditation (x3), l'hypnose et l'auto-hypnose (x2), le Qi Gong (x1) et des séances auprès de magnétiseurs. Souvent, ce sont les même personnes qui multiplient les activités. On compte 6 participants qui ne font que la danse thérapie. Cette distinction permettra d'apporter un comparatif supplémentaire.

(les chiffres rapportés sont arrondis à l'unité la plus proche)

3.a DYNAMISME

Suivant comment la personne évalue son tonus, son énergie, son entrain.

Evolution du niveau de dynamisme :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	12 %
Pour les participants ayant une pratique extérieures autre	amélioration de	15 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	aucune évolution	

3.b OPTIMISME

Capacité à voir les choses du côté positif avec espoir d'évolution et de bonnes perspectives.

Evolution du niveau d'optimisme :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	25 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	25 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	27 %

3.c ACCEPTATION DES PROBLÈMES

Capacité à accueillir les imprévus et les obstacles sans se buter ni se victimiser mais avec calme et lucidité. Ce peut être aussi une forme de résilience.

Evolution de l'acceptation des problèmes :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	30 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	30 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	30 %

3.d CONFIANCE EN SOI

Croire en son potentiel et à ses capacités, à utiliser et développer ses richesses intérieures et ses compétences.

Evolution du niveau de confiance en soi :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	24 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	25 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	20 %

3.e AFFIRMATION

Prendre sa place face aux autres et pouvoir donner son point de vue. Agir au mieux dans son propre intérêt, défendre son point de vue sans anxiété exagérée ni vanité, exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments et exercer ses droits sans dénier ceux des autres.

Evolution du niveau d'affirmation :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	19 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	21 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	13 %

3.f PRISE DE DÉCISION

Être capable de faire des choix rapides sans être dans l'hésitation permanente, les doutes et les questionnements pouvant être signe d'appréhension.

Evolution du niveau de capacité de prise de décision :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	15 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	15 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	13 %

3.g CONCENTRATION

Capacité à tenir une réflexion volontaire sans être parasité par d'autres pensées ou des événements extérieurs réduisant l'attention.

Evolution du niveau de concentration :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	9 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	10 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	7 %

3.h CRÉATIVITÉ

La créativité doit pouvoir être sans limite quel que soit le domaine, avoir des idées et une totale liberté d'expression pour concevoir, imaginer, inventer et créer.

Evolution du potentiel de créativité :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	14 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	15 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	10 %

3.i SOCIALISATION

Capacité à prendre et trouver sa place, à jouer son rôle dans la société. La liberté de pouvoir aller vers les autres avec enthousiasme, humilité et intérêt.

Evolution du niveau de socialisation :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	14 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	10 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	30 %

3.j OUVERTURE AFFECTIVE

Capacité à se tourner vers les autres en étant plus à l'écoute de ses émotions, sensations et sentiments avec liberté, sérénité et confiance.

Evolution de l'ouverture affective :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	19 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	16 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	27 %

3.k RELATIONS (capacité d'attachement)

Qualité des liens dans les différentes relations avec le bien être et la sécurité de se sentir lié à quelqu'un.

Evolution du potentiel relationnel :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	5 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	1 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	20 %

3.l RAPPORT AUX ÉMOTIONS (comme quelque chose de positif)

Perception de ces émotions (peurs, joie, tristesse, surprise, colère, dégoût) dans une relation et une acceptation positive, soit dans le sens d'émotions moins débordantes si elle sont excessives, soit dans le sens d'une meilleure expression et libération si elles sont réprimées.

Evolution du rapport aux émotions :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	21 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	18 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	30 %

3.m LIBIDO

Ensemble des sensations et pensées vers une énergie de recherche instinctive de vie, de reproduction, de plaisir sensuel et sexuel.

Evolution de niveau de libido :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	7 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	9 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	aucune évolution	

3.n SENSUALITÉ

Potentiel d'expression du plaisir des sens dans une énergie érotique vers soi ou vers les autres dans la douceur, la séduction et le tendresse.

Evolution du niveau de sensualité :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	14 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	15 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	7 %

3.o MOTRICITÉ

Capacité de pouvoir se mouvoir avec aisance et bien être.

Evolution du niveau de motricité :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	13 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	14 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	10 %

3.p SENSITIVITÉ

Potentiel de perception et de ressenti de ses sens dans une pleine conscience.

Evolution du niveau de sensualité :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	26 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	30 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	13 %

3.q ANCRAGE

Habiter son corps, être connecté avec la terre en pleine conscience du moment présent.

Evolution du niveau d'ancrage :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	23 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	25 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	17 %

3.r RAPPORT A LA MORT (acceptation positive)

Capacité à voir la mort comme quelque chose de normal faisant partie de la vie. Acceptation sans peur, tristesse, ni angoisse.

Evolution du rapport positif à la mort :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	15 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	13 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	25 %

3.s PROGRESSION D'UN DEUIL

Evolution du processus de deuil dans le dépassement de la colère et de la tristesse et vers plus d'acceptation et de sens rationnel.

Evolution d'un deuil :

Pour l'ensemble des participants	amélioration de	27 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	amélioration de	26 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	amélioration de	35 %

3.t STRESS POST TRAUMATIQUE

Etat de stress post traumatique (ESPT) : Angoisses, phobies, nervosité, hypervigilance suite à un événement reconnu traumatisant.

Evolution d'un stress post traumatique :

Pour l'ensemble des participants	réduction de	7 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	réduction de	12 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	réduction de	5 %

3.u STRESS GÉNÉRAL

Déséquilibre du système nerveux avec réaction de tension de l'organisme face à quelque chose ressenti comme un danger, entraînant fatigue ou hyperactivité, irritabilité, cogitations excessives, douleurs, insomnies, somatisations, et malheureusement aussi beaucoup d'autres choses...

Evolution du stress général :

Pour l'ensemble des participants	réduction de	6 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	réduction de	8 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	réduction de	2 %

3.v ÉVOLUTION D'UNE MALADIE

Stabilisation, aggravation ou amélioration d'une maladie.

Évolution d'une maladie :

Pour l'ensemble des participants	progression de	8 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	progression de	8 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	aucune évolution	

3.w ÉVOLUTION DES TROUBLES PSYCHOSOMATIQUES

3.w.1 Evaluation globale

Stabilisation, aggravation ou amélioration des troubles fonctionnels et corporels. Il était proposé en exemple : douleurs, migraines, sensations bizarres, acouphènes, troubles du sommeil...

Évolution des troubles psychosomatiques globales :

Pour l'ensemble des participants	réduction de	11 %
Pour les participants ayant une pratique extérieure autre	réduction de	7 %
Pour les participants n'ayant aucune autre pratique extérieure	réduction de	20 %

3.w.2 Evaluation par trouble

Les retours n'ont pas été suffisamment nombreux pour pouvoir être pris en considération.

4. TABLEAU RÉCAPITULATIF

	EVOLUTION GLOBALE	PRATIQUE EXTÉRIEURE	
	<i>sans distinction</i>	<i>avec</i>	<i>sans</i>
Evolution du dynamisme	12,14%	15,45%	0,00%
Evolution de l'optimisme	25,00%	24,55%	26,67%
Evolution sur l'acceptation des problèmes	30,00%	30,00%	30,00%
Evolution de la confiance en soi	24,29%	25,45%	20,00%
Evolution de l'affirmation	19,29%	20,91%	13,33%
Evolution de la prise de décision	15,00%	15,45%	13,33%
Evolution de la concentration	9,23%	10,00%	6,67%
Evolution de la créativité	13,57%	14,55%	10,00%
Evolution de la socialisation	14,29%	10,00%	30,00%
Evolution de l'ouverture affective	18,57%	16,36%	26,67%
Evolution de la capacité d'attachement	5,00%	0,91%	20,00%
Evolution du rapport aux émotions (+)	20,71%	18,18%	30,00%
Evolution de la libido	6,92%	9,00%	0,00%
Evolution de la sensualité	13,57%	15,45%	6,67%
Evolution de la motricité	12,86%	13,64%	10,00%
Evolution de la sensibilité	26,43%	30,00%	13,33%
Evolution de l'ancrage	22,86%	24,55%	16,67%
Evolution du rapport à la mort (+)	15,45%	13,33%	25,00%
Progression d'un deuil	28,57%	26,00%	35,00%
Evolution d'un stress post traumatique	-6,67%	-12,50%	5,00%
Evolution du stress général	-5,77%	-8,00%	1,67%
Evolution d'une maladie	8,00%	8,00%	0,00%
Evolution des troubles psychosomatiques	-11,00%	-7,14%	-20,00%

5. RAPPORT SUR LES QUESTIONS OUVERTES

A quels besoins vous concernant répond l'atelier Danse thérapie ?

Qu'est-ce que vous aimez dans l'atelier Danse thérapie ?

Par respect d'intimité, j'ai choisit de ne pas exposer ici les réponses textuelles à l'identique mais j'ai préféré énumérer et quantifier les termes et les apports cités en fusionnant les 2 questions :

Le mot "**Bienveillance**" est le plus répété à 7 reprises. Les termes "**d'Appartenance et cohésion de groupe**", "**Expression orale et/ou physique**", "**Respect de soi**" et "**Connaissance de soi**" sont employés 6 fois. La notion "**D'ouverture aux autres**" est employée 5 fois. Par 4 répétitions, on trouve les termes "**d'Ancrage**", de "**Non jugement**", de "**Lâcher prise**", de "**Liberté/Libération**", de "**Diversité**", de "**Perception des émotions**". Viennent ensuite les mots , "**Partage**", "**Tendresse**", rapportés chacun à 3 reprises. Les termes de "**Connexion au corps**", "**Bien être**", "**Créativité**", "**Vivant/Vivre**", "**Sécurité**", "**Danser**" se comptent chacun à 2 reprises. Enfin, à l'unité, on liste également : **Bouger, Confiance en soi, Echange, Oser, Réunion corps et coeur, Amitié, Ralentir, Imaginaire et Authenticité.**

6. OBSERVATIONS ET CONCLUSIONS

Les résultats de cette étude permettent de mettre en évidence que la pratique de la danse thérapie a bien des effets bénéfiques. Sur les 23 critères proposés tous vont dans le bon sens, vers plus de mieux être sauf pour l'évolution d'une maladie qui progresse de 8%.

Pour une approche générale, les améliorations les plus remarquables avec une progression de 20 % et plus, portent sur l'optimisme (25%), l'acceptation des problèmes (30%), donc un meilleur lâcher prise, la confiance en soi (25%), un meilleur rapport avec ses émotions (20%), la sensibilité (26%), l'ancrage (23%), la progression d'un deuil (27%). On constate également une baisse des douleurs générales de 27%.

En second plan avec une progression comprise entre 10 à 19 %, on constate un bonne évolution du dynamisme (12%), de l'affirmation (19%), de la prise de décision (15%), de la créativité (14%), de l'ouverture affective (19%), de la sensualité (14%), de la motricité (13%), d'un meilleur rapport à la mort (15%) et une réduction des troubles psychosomatiques de 11%.

J'observe avec surprise que le stress général ainsi que les troubles psychosomatiques sont peu réduit (-6% et -11%) alors que je pensais que cela pourrait être plus. Peut-être que ces critères sont plus difficilement évaluables car souvent plus fluctuants que d'autres comme la confiance en soi par exemple.

S'il on compare cette fois les résultats entre les participants ayant ou non une autre activité, cela permet de bien mettre en évidence le seul apport très positif de l'activité danse thérapie, comme avec l'optimisme qui progresse dans les 2 catégories et même légèrement plus pour ceux ne pratiquant que cette activité (25% avec pratique autre / 27% sans pratique autre). Le bénéfice est identique aussi pour l'acceptation des problèmes avec 30% de mieux pour tout le monde et de 13 à 15%

d'amélioration dans les 2 groupes pour la prise de décision. On voit aussi une bonne progression de la confiance en soi de 25% avec pratique extérieure mais aussi de 20% avec la danse thérapie comme pratique exclusive.

On observe des bénéfices supérieurs chez les participants ayant une autre activité dans les critères comme l'affirmation de soi avec 21% contre 13% pour ceux ne pratiquant pas d'autre activité. Même chose au niveau de la créativité (15% avec pratique autre / 10% sans pratique autre). L'évolution est aussi plus parlante chez ceux ayant une autre pratique concernant la libido et la sensualité (libido 9% avec pratique autre / 0% sans pratique autre. Sensualité 15% avec pratique autre / 7% sans pratique autre) Ce qui peut être logique dans ces domaines grâce aux apports des sexothérapies. Ce domaine étant plus propice au travail individuel. Il est aussi possible que les apports de la méditation et du yoga expliquent une plus forte progression sur la sensibilité et l'ancrage (Sensibilité 30% avec pratique autre / 13% sans pratique autre. Ancrage 25% avec pratique autre / 17% sans pratique autre).

En revanche, les chiffres montrent que le travail exclusif en groupe permet une progression beaucoup plus importante chez les personnes ne pratiquant que la danse thérapie pour tout ce qui concerne le lien et l'ouverture aux autres. La socialisation, l'ouverture affective, la capacité d'attachement et le rapport positif aux émotions progressent en moyenne de 27% chez ces participants contre 11% chez les personnes ayant une pratique autre. (Socialisation 10% avec pratique autre / 30% sans pratique autre) (Ouverture affective 16% avec pratique autre / 27% sans pratique autre) (Capacité d'attachement 1% avec pratique autre / 20% sans pratique autre) (Rapport aux émotions 18% avec pratique autre / 30% sans pratique autre).

Le constat est le même pour le deuil et le rapport à la mort, l'évolution est beaucoup plus forte pour les personnes sans pratique autre. (Rapport à la mort 13% avec pratique autre / 25% sans pratique autre et Deuil 26% avec pratique autre / 35% sans pratique autre).

Selon cette étude et ma propre appréciation des chiffres (Il peut évidemment y avoir d'autres...) L'activité de Danse thérapie - Expression corporelle peut être un très bon complément à une autre activité de bien être ou à une thérapie conventionnelle et peut aussi avoir de très bons résultats en pratique exclusive. Ces bénéfices se remarquent surtout sur le lâchez prise, une acceptation de soi même avec plus d'intégration et de sens corporels permettant plus de confiance en soi et d'optimisme. Par le travail de groupe bienveillant et humaniste, le rapport aux autres est très fortement renforcé dans la qualité du lien, dans l'ouverture et dans l'équilibre de ses émotions.

Exerçant cette activité avec passion, je suis content des résultats de cette étude qui me permettront encore d'ajuster mon travail et mes enseignements pour tenter d'aller plus loin dans certains critères ou sur des nouveaux. Afin de suivre avec plus de précisions et de cohérence les apports de la danse thérapie, j'envisage de proposer le questionnaire aux nouveaux participants dès le début de leur pratique pour ré-évaluer différemment les fois suivantes car j'ai conscience qu'il est possible que les participants interrogés ici ne se rappelle peut-être plus vraiment comment ils étaient au démarrage de l'activité...

Remerciements aux participants pour leur sincérité, leur confiance et leur engagement ainsi qu'à mes formateurs qui m'ont fait découvrir cette méthode de thérapie.

7. ANNEXE

7a. Questionnaire présenté

Olivier NARBOUX

Psycho-Somato-Thérapeute - Sexo-Conjugo-Thérapeute

www.psychotherapie-narboux.fr

Etude statistique sur la Danse Thérapie

Afin d'évaluer les effets de l'atelier danse thérapie / expression corporelle, merci de bien vouloir répondre à ce questionnaire anonyme le plus spontanément possible. Vous pourrez ensuite le déposer sous enveloppe dans l'urne prévue à cet effet lors de votre prochaine séance.

Je vous remercie par avance. Olivier NARBOUX

Situation de famille : Célibataire En couple

Nombre d'enfant(s) éventuel(s) : _____

Activité(s) thérapeutique(s) autre que la danse thérapie :

Yoga Méditation Autre (*précisez*) _____

Thérapie personnelle (*précisez le type*) _____

Durée de pratique de la Danse thérapie dans le groupe d'O. NARBOUX : _____

Nombre de séances approximatives réalisées au total (*45 séances proposées / an*) : _____

Evaluation psychologique, corporelle et comportementale par thèmes dans ma vie quotidienne :

> Entourez le niveau correspondant **AVANT LA DANSE THÉRAPIE** **AUJOURD'HUI**

de **DYNAMISME** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

d'**OPTIMISME** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

d'**ACCEPTATION DES PROBLÈMES** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de **CONFIANCE EN SOI** (*de moi à moi*) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

1

Olivier NARBOUX

Psycho-Somato-Thérapeute - Sexo-Conjugo-Thérapeute

www.psychotherapie-narboux.fr

> Entourez le niveau correspondant **AVANT LA DANSE THÉRAPIE** **AUJOURD'HUI**

d'**AFFIRMATION** (*de moi aux autres*) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de **LA PRISE DE DÉCISIONS** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de **CONCENTRATION** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de **CRÉATIVITÉ**

(*tous domaines confondus*) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de ma **SOCIALISATION** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de l'**OUVERTURE AFFECTIVE** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

des **RELATIONS**

(*capacité d'attachement*) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de mon **RAPPORT AUX ÉMOTIONS**

(*comme quelque chose de positif*) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de **LIBIDO** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de **SENSUALITÉ** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

2

Olivier NARBOUX*Psycho-Somato-Thérapeute - Sexo-Conjugo-Thérapeute*www.psychotherapie-narboux.fr> Entourez le niveau correspondant **AVANT LA DANSE THÉRAPIE** **AUJOURD'HUI**de ma **MOTRICITÉ***(Capacité / liberté de mouvement)* 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de **SENSITIVITÉ***(sensations corporelles)* 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de mon **ANCRAGE***(le corps habité et posé)* 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de mon **RAPPORT A LA MORT***(acceptation positive)* 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

de **PROGRESSION D'UN DEUIL** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

Non concerné d'**UN STRESS POST TRAUMATISME**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

Non concerné de **STRESS GÉNÉRAL** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

d'**ÉVOLUTION D'UNE MALADIE** (*préciser laquelle*) : _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

Non concerné

Olivier NARBOUX

Psycho-Somato-Thérapeute - Sexo-Conjugo-Thérapeute

www.psychotherapie-narboux.fr

> Entourez le niveau correspondant **AVANT LA DANSE THÉRAPIE** **AUJOURD'HUI**

des TROUBLES PSYCHOSOMATIQUES

(exemples : douleurs, migraines, sensations bizarres, acouphènes, trouble du sommeil et autres)

Evaluation globale 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluation par troubles (à compléter) :

_____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

_____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

_____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

_____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

_____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

AUTRE(S) CRITÈRE(S) PERSONNEL(S) (préciser lesquelles) :

_____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

_____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

_____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autre(s) facteur(s) éventuel(s) en lien avec cette variation : _____

A quels besoins vous concernant répond l'atelier Danse thérapie ?

Qu'est ce que vous aimez dans l'atelier Danse thérapie ?
