

**Résultats du questionnaire sur le RECENTRAGE.
Collège La Chatoire. Année 2018/2019**

Pour toi, que permet le recentrage ?

	6ème	5ème	4ème	3ème	TOTAL COLLEGE	
Nombres d'élèves sondés	131	144	121	122	518	%
De se calmer	80 %	75 %	64 %	75 %	384	74 %
Mieux gérer son stress	61 %	67 %	60 %	58 %	322	62 %
Prendre conscience de son état de fatigue	72 %	67 %	49 %	51 %	290	56 %
Recul par rapport pensées et émotion	69 %	53 %	41 %	53 %	259	50 %
Mieux se connaître	32 %	40 %	22 %	27 %	160	31 %
Rien	3 %	7 %	11 %	7 %	36	7 %
S'endormir facilement	47 %	39 %	39 %	53 %	215	42 %

Classe les différentes séances de recentrage dans l'ordre de préférence (1:+ préférée, 5: - préférée)

	6ème	5ème	4ème	3ème
Séance 1 : Posture, ancrage, respiration	3	2	3	4
Séance 2 : L'influence des pensées et des émotions	3	2	3	3
Séance 3 : La gestion du stress par la respiration.	2	2	2	2
Séance 4 : Le bodyscan allongé	1	1	1	1
Séance 5 : Séance classique assise	3	3	3	5

As-tu utilisé les bandes sonores mises à disposition sur Métice ?

	6ème	5ème	4ème	3ème	TOTAL COLLEGE
Non.	66 %	71 %	83 %	83 %	75 %
Oui, je les ai écoutées	33 %	26 %	17 %	13 %	23 %
Oui, je les ai téléchargées	5 %	3 %	3 %	3 %	18 %

Serais-tu intéressé par du recentrage (bodyscan allongé) entre 12h et 13h.

	6ème	5ème	4ème	3ème	TOTAL COLLEGE
Oui.	51 %	40 %	35 %	36 %	43 %
Non	40 %	53 %	65 %	64 %	57 %

Aimerais-tu avoir un lieu pour écouter une séance de recentrage quand tu n'as pas cours ?

	6ème	5ème	4ème	3ème	TOTAL COLLEGE
Non	28 %	38 %	51 %	45 %	39 %
Oui, au CDI	58 %	31 %	39 %	39 %	41 %
Oui, au FSE	37 %	28 %	19 %	37 %	30 %
Oui, dans une salle avec un surveillant	15 %	19 %	12 %	8 %	14 %