

Evaluation de l'impact d'ateliers sophrologie sur la qualité de vie des aidants familiaux



Francis Nock
Valérie Arquier

Christine Fillion-Massart
Patricia Coulomb

Atelier de l'évaluation
Carsat Sud-Est

PASAPA, un programme de la Carsat Sud-Est qui vise l'amélioration de la qualité de vie des aidants familiaux.

Depuis 2016, des ateliers collectifs avec des thématiques et des formats différents sont proposés par les associations, les équipes de soins et les plateformes de répit.

En 2021, l'Atelier de l'évaluation est sollicité pour évaluer l'impact des ateliers sophrologie.

Le Baromètre de la qualité de vie, un outil de mesure de la qualité de vie perçue

L'Atelier de l'évaluation a créé cette méthode en adaptant S.E.I.Q.o.L., un outil créé en 1993 par une équipe hospitalière écossaise pour évaluer la qualité de vie perçue des patients (O'Boyle C., International Journal of Mental Health, 1994).

Le **score de qualité de vie**, noté sur 100, est calculé à partir de :

- 5 éléments choisis librement par la personne, les plus importants, selon elle pour avoir « une bonne et belle vie ».
- La catégorisation de ces éléments dans les 4 piliers de la qualité de vie : **Sécurité et Cadre de vie, Vie affective et Relations aux autres, Santé et Autonomie, Ressources personnelles et Loisirs.**
- Le poids relatif de chacun de ces éléments.
- La note attribuée à chaque élément en fonction du degré de satisfaction au moment de la passation.



L'évaluation d'impact des ateliers sophrologie, une mesure à deux temps

La passation du Baromètre est effectuée au démarrage de la 1^{ère} session, puis à l'issue de la 7^{ème}. **Les résultats sont remis aux participants** lors de la 8^{ème} et dernière session. Lors des ateliers en présentiel, l'animation de la passation est assurée par l'intervenant; l'Atelier de l'évaluation assure l'analyse des données et la production des résultats. En 2020, du fait de la situation sanitaire, des ateliers ont été menés en visio, et nous avons effectué les passations nous-mêmes, en visio également. Les résultats sont remis aux participants lors de la 8^{ème} et dernière session, selon le modèle du tableau ci-contre.

Résultats

L'atelier sophrologie a montré un impact important sur la qualité de vie des aidants.

Résultats établis pour 42 aidants provenant des 3 ateliers menés en 2019 :

Score moyen de qualité de vie perçue :

Avant : 52,6/100 Après : 65,3 soit un gain de 12,7 points.

Gain de satisfaction par domaine :

Sécurité/Cadre de vie : de 5,6 à 7,0/10 gain de 1,4 points

Vie affective/Relation aux autres : de 5,9 à 6,6/10 gain de 0,7 points

Santé/Autonomie : de 5,3 à 6,3/10 gain de 1,0 points

Ressources personnelles/Loisirs : de 3,3 à 6,6/10 gain de 3,3 points.

L'Atelier sophrologie a permis aux aidants de s'occuper d'eux-mêmes, et cela a amélioré leur qualité de vie perçue.

Ce résultat a convaincu la Carsat Sud-Est de modéliser une offre d'ateliers sophrologie pour les aidants familiaux. Une expérimentation est en cours sur 3 sites dans les Bouches-du-Rhône, le Vaucluse, les Alpes de-Haute-Provence. Si elle s'avère concluante,

l'offre sera généralisée à tout le territoire de la caisse.

Passation 1 26/02/2019		Passation 2 07/05/2019											
Éléments de la qualité de vie : Savoir dormir Accepter ma nouvelle situation Savoir m'organiser dans cette vie Retrouver un équilibre		Éléments de la qualité de vie : Santé physique et morale Équilibre financier Équilibre harmonieux familial Vie sociale Réaliser des projets											
Nous avons classé ces éléments dans les 4 piliers qui constituent la qualité de vie :													
Piliers de la qualité de vie :		Piliers de la qualité de vie :											
Sécurité et cadre de vie	Part Note	Sécurité et cadre de vie	Part Note										
Santé physique et mentale	25 3	Santé physique et mentale	35 7										
Relation aux autres	10 2	Relation aux autres	50 7,5										
Ressources propres et loisirs	75 4,3	Ressources propres et loisirs	9 3										
Score global de qualité de vie : 42,5 /100		Score global de qualité de vie : 71,5 /100											
Part de chaque pilier dans ce score :		Part de chaque pilier dans ce score :											
Sécurité et cadre de vie	58,8	Sécurité et cadre de vie	7										
Santé physique et mentale	7,3	Santé physique et mentale	24,3										
Relation aux autres	13,3	Relation aux autres	19,3										
Ressources propres et loisirs	35	Ressources propres et loisirs	7,3										
Différentiel du score de qualité de vie : 29 points													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Très mauvaise</th> <th>Mauvaise</th> <th>Moyenne</th> <th>Bonne</th> <th>Très bonne</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100</td> <td>140</td> <td>180</td> <td>220</td> <td>260</td> </tr> </tbody> </table>				Très mauvaise	Mauvaise	Moyenne	Bonne	Très bonne	100	140	180	220	260
Très mauvaise	Mauvaise	Moyenne	Bonne	Très bonne									
100	140	180	220	260									
Commentaire : Les éléments que vous avez cités comme importants pour votre qualité de vie ont totalement changé entre les deux passations. Au début de l'atelier, vous la faites reposer sur les piliers de la santé et des ressources propres, à la fin de l'atelier, vous investissez les 4 piliers de la qualité de vie. L'équilibre est plus facile à trouver sur 4 appuis que sur 2... Votre score de qualité de vie, qui était assez faible, a augmenté de 29 points, ce qui est très important, pour atteindre un score de qualité de vie considéré comme bon. La part de ressources propres reste faible, continuez à prendre soin de vous !													



Les 4 missions de l'Atelier de l'évaluation en prévention et promotion de la santé :

La formation continue des éducateurs pour la santé

La promotion des outils de mesure de la qualité de vie

L'accompagnement au pilotage et à l'évaluation

Le déploiement d'actions novatrices en PPS

<https://atelierdelevaluation.fr>