

## Rétroaction et satisfaction des participants

Ce court formulaire vous est donné dans le but de recueillir votre appréciation et vos commentaires au sujet de votre participation à un atelier d'autogestion. Les renseignements recueillis nous aideront à documenter les points les plus appréciés et ceux à améliorer. Merci de votre collaboration!

### Atelier d'autogestion de la dépression

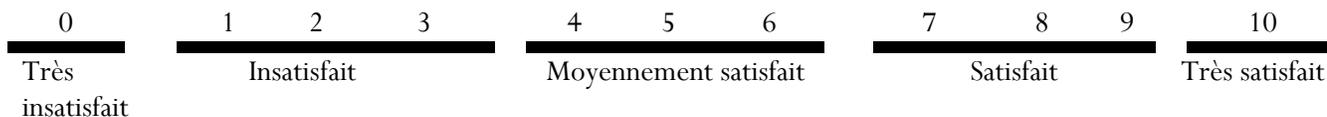
Saison : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Animateurs (trices) : \_\_\_\_\_

#### 1. Objectifs

Sur une échelle de 0 à 10, suivant le diagramme ci-dessous, indiquez le nombre qui décrit le mieux votre degré de satisfaction pour les objectifs suivants :



Objectifs	Pointage
J'ai développé une meilleure connaissance de ma dépression	
Je connais mieux mes signes avant-coureurs d'un épisode de dépression	
Je comprends mieux les facteurs qui peuvent influencer mon humeur	
J'ai développé des stratégies pour tenter de prévenir plus rapidement la rechute	
Je me sens plus outillé(e) faire face à la maladie comme pour maintenir une bonne santé mentale	

#### 2. Thèmes parcourus

Semaine 1. Connaître la dépression pour mieux agir

Semaine 2. Découvrir et choisir ses alliés

Semaine 3. Remonter la pente

Semaine 4. Bénéficier du soutien de l'entourage

Semaine 5. Trouver ses ancrages

Semaine 6. Revoir ses habitudes de vie

Semaine 7. Voir les choses autrement

Semaine 8. Apprendre à diminuer la tension

Semaine 9. S'harmoniser avec le milieu de travail

Semaine 10. Consolider sa boîte à outils

Avez-vous apprécié un thème plus particulièrement ? Si oui, lequel ? Pour quelles raisons ?

---

---

---

---

Avez-vous moins apprécié l'un de ces thèmes ? Si oui, lequel ? Pour quelles raisons ?

---

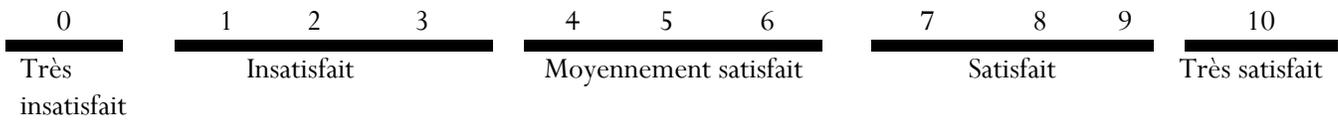
---

---

---

### **3. Déroulement de l'atelier**

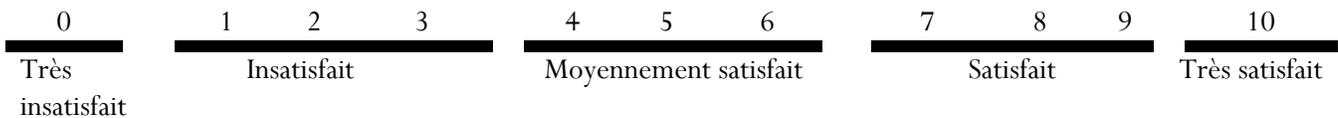
Sur une échelle de 1 à 10 (en vous fiant au visuel en page 1), indiquez le nombre qui décrit le mieux votre degré de satisfaction pour les éléments suivants concernant l'atelier :



Aspects de l'atelier	Pointage
La qualité de l'information transmise	
La pertinence des thèmes	
Les exercices proposés	
Les échanges avec les autres participants	

### **4. Animation**

Sur une échelle de 1 à 10 (en vous fiant au visuel en page 1), indiquez le nombre qui décrit le mieux votre degré de satisfaction pour les éléments suivants concernant l'animation :



Aspects de l'animation	Pointage
La qualité de l'accueil	
Le respect des règles de fonctionnement	
La qualité des explications	
La gestion des discussions	
La gestion de situations plus difficiles	
L'attitude générale des animateurs	

## 5. Appréciation générale

Considérez-vous que l'atelier a eu un effet sur votre santé mentale ? Oui Non

Précisez :

---

---

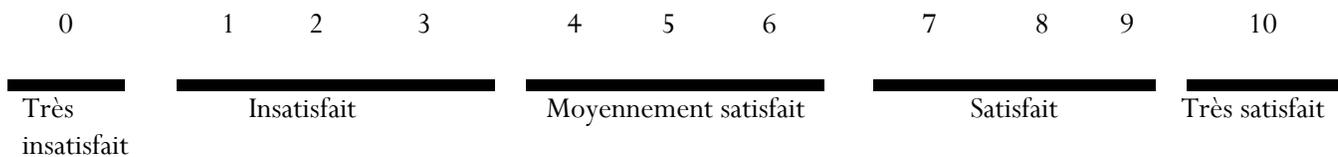
---

---

---

---

De façon générale, sur une échelle de 1 à 10, quelle est votre appréciation de l'atelier ? Encerclez la réponse.



Si vous aviez à choisir un élément qui a été le plus déterminant ou aidant pour vous, lequel serait-ce ?

---

---

---

Recommanderiez-vous à un(e) ami(e) touché(e) par la dépression de suivre l'atelier ? Oui Non

Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions ?

---

---

---

---

Acceptez-vous que Relief utilise les commentaires que vous avez écrits dans ce questionnaire à des fins de représentation ou de publicité ?

Oui Non

Signature : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Merci beaucoup de votre contribution, et bonne continuation