

# ENQUÊTE AUPRÈS DES ÉLÈVES DES PRATICIENS DE LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE – MÉTHODE DU DR EHRENFRIED®

## 1. LES CONDITIONS DE L'ENQUÊTE

- **ENQUÊTEURS : LES PRATICIENS ADHÉRANTS DE L'AEDE**
- **RÉPONDANTS : ÉLÈVES DES COURS DE GYMNASTIQUES  
HOLISTIQUE-MÉTHODE DU Dr EHRENFRIED**

Le questionnaire porte sur 600 réponses.

Il a été limité à 600 pour des raisons économiques.

Les répondants n'ont pas été sélectionnés.

Les réponses sont anonymes pour que chacun se sente libre de répondre.

Soulignons qu'il fut établi dans de parfaites conditions de neutralité et de reproductibilité : items soigneusement répartis et recoupés, anonymat des répondants, nombre de réponses suffisant pour être fiable.

## 2. L' ENQUÊTE

- L'enquête est le point de vue des élèves et non pas une enquête sur le point de vue des praticiens d'où une volonté de simplification du questionnement.
- Il ne s'agit pas d'une évaluation des Praticiens, mais d'une mesure de l'impact du travail Ehrenfried sur les pratiquants.

## 3. LA SYNTHÈSE

- **Caractéristiques de la population enquêtée .....2**
  - 91% des élèves sont du sexe féminin.
  - Ce sont les actifs entre 40 et 59 ans ainsi que les retraités qui sont les plus sensibles aux acquis de la méthode.
- **Pratique de la gymnastique holistique.....4**

Tout d'abord la durée joue son rôle dans l'obtention des résultats.

Le maximum est obtenu à partir d'une pratique dépassant les 3 ans.

On se reconstruit donc dans la durée.

Deux raisons primordiales poussent à débiter dans la Méthode Ehrenfried :

- Recherche d'un équilibre et d'un bien-être donc d'une prévention 43,7%.

- Le pathologique n'intervient qu'ensuite : à 17% le rhumatismal.

• Évaluation de la pratique.....9

Sur le plan général :

Les pratiquants interrogés valorisent essentiellement :  
Détente 78,2%, Équilibre 52,3 %.

	Effectif	%
Respiration	229	38,7%
Equilibre	309	52,3%
Tonus	212	35,9%
Détente	462	78,2%
Aucune amélioration	4	0,7%
Autres	85	14,4%
Total/ répondants	591	

L' Ehrenfried combat le iatrogène :

Consommation médicamenteuse :

	Effectif	%
Antalgiques	90	38,6%
Anti-inflammatoires	67	28,8%
Somnifères	41	17,6%
Tranquillisants	27	11,6%
Autres	81	34,8%
Total/ répondants	233	

Diminution de cette consommation :

	Effectif	%
Oui	79	37,3%
Non	133	62,7%
Total	212	

Donc il y a 37.3% qui ont pu diminuer leur dose de médicaments iatrogène.

	Effectif	%
Antalgiques	45	56,3%
Anti-inflammatoires	34	42,5%
Somnifères	9	11,3%
Tranquillisants	10	12,5%
Autres	4	5,0%
Total/ répondants	80	

Donc il apparaît que sur les 37,3% ce sont les antalgiques (56,3%), puis les anti-inflammatoires (42,5%)

Stress :

Sur les 51,8% sujets stressés, 47,4% se déclarent améliorés par la Méthode.

Douleurs chroniques

45,5% de nos élèves souffrent de douleurs chroniques, arthrosiques, fibromyalgiques dont 41,4% sont très améliorés.

Lombalgies :

En particulier sur 48,3% se plaignant de leurs lombaires, 45,6% d'entre eux sont soulagés.

	Effectif	%
Oui	256	45,6%
Non	15	2,7%
Pas concerné	291	51,8%
Total	562	

• Évaluation de la pédagogie.....20

- 83,6% des répondants ressentent une meilleure présence à eux-mêmes

	Effectif	%
Oui	491	83,6%
Non	17	2,9%
Je ne sais pas	79	13,5%
Total	587	

- 64,1% obtiennent plus de confiance sur le plan physique

	Effectif	%
Oui	357	64,1%
Non	48	8,6%
Pas concerné	152	27,3%
Total	557	

- 59,6% obtiennent une autonomie face à leurs symptômes et leur pathologie

	Effectif	%
Oui	332	59,6%
Non	36	6,5%
Pas concerné	189	33,9%
Total	557	

- **Bilan général de la pratique.....24**

	Effectif	%
Partiellement	322	59,7%
Totalement	212	39,3%
Pas du tout	5	0,9%
Total	539	

- Ce résultat est très intéressant car pratiquement 40% de nos élèves sont satisfaits en totalité. C'est énorme dans une statistique fiable.
- Mais, bémol, 60% n'ont atteint que partiellement leurs objectifs.

Relativisons. Qui peut prétendre atteindre ses objectifs de départ ?

Le rêve reste toujours inaccessible.

- L'important de cette enquête est la démonstration de la satisfaction profonde ressentie par nos élèves induisant une fidélité dans leur pratique, gage de bien-être et de santé.**
- La gymnastique holistique Méthode Dr Ehrenfried se révèle ainsi un élément essentiel de détente et d'équilibre dans ce monde moderne où les contraintes sont particulièrement multiples et agressives.**
- Pour ma part en tant que kinésithérapeute, j'attache une importance particulière aux résultats obtenus dans le domaine rhumatologique.**
- Soulagé des lombalgiques en leur permettant en quelque sorte eux-mêmes de se débarrasser de leur douleur et leur permettre ensuite, eux-mêmes, de préserver leur colonne et leurs articulations me paraît un élément capital à développer dans le domaine de la Santé publique.**

**Catherine Casini  
Présidente**