Enquête FFMBE 2025

Vous êtes ?

- un homme
- une femme

Quel âge avez vous ?

- j'ai entre 19 et 29 ans
- j'ai entre 30 et 49 ans
- j'ai entre 50 et 64 ans
- j'ai 65 ans et +

Dans quelle catégorie socio-professionnelle vous situez-vous ?

- Agriculteurs exploitants
- Cadres et professions intellectuelles supérieures
- Professions intermédiaires
- Employés qualifiés
- Artisans, commerçants, chefs d'entreprise
- Employés et ouvriers
- Etudiants
- Retraités
- Sans emploi ou partiel (- de 21h de travail par semaine)

Vous résidez dans une commune de :

- Agglomération de Paris
- 2 000 000 à 200 000 habitants
- 199 999 à 50 000 habitants
- 49 999 à 20 000 habitants
- 19 999 à 2 000 habitants
- Hors unité urbaine

Êtes-vous masseur / masseuse?

- OUI
- NON

VOS HABITUDES DE DETENTE ET DE RELAXATION

Prenez-vous régulièrement du temps pour vous détendre ou vous relaxer ?

- Oui, tous les jours ou presque
- Oui, plusieurs fois par semaine
- Oui, plusieurs fois par mois
- Non, rarement

Quelles activités pratiquez-vous le plus souvent pour vous relaxer ?

3 réponses possibles

- Massage
- Yoga
- Qi Gong
- Méditation
- Sport
- Lecture
- Activité artistique (musique, danse, chant,...)
- Sieste
- Sophrologie
- Sortie nature
- Cuisine
- Jardinage
- Autre (précisez)

En moyenne, à quelle fréquence pratiquez-vous des activités qui vous relaxent ?

- Plusieurs fois par jour
- Plusieurs fois par semaine
- Plusieurs fois par mois
- 1 fois par mois
- 1 fois tous les deux mois
- 4 fois par an
- 1 fois par an
- JAMAIS

PERCEPTION et EXPÉRIENCE du MASSAGE BIEN-ÊTRE

Avez-vous déjà entendu parler des pratiques de massage bien-être (non thérapeutique) ?

- OUI
- NON

Quelles pratiques connaissez vous ?

Plusieurs réponses possibles

- Massage à l'huile sur table
- Massage bien-être et détente (californien, essentiel, à 4 mains, massage duo, aux pochons, aux pierres chaudes)
- Massage d'accompagnement psychocorporel
- Réflexologie (plantaire, palmaire, auriculaire, dorsale)
- Acupression (massage chinois Tui Na, Shiatsu,...)
- Toucher massage
- Massage habillé (sur table, assis, au sol, relaxation sur table, relaxation au sol)
- Massage traditionnel (tibétain, thaïlandais, hawaïen, balinaï, indien)
- Autres massages (watsu, massage sonore, massage signature, massage personnalisé)
- Massage musculaire (suédois, sportif, deep tissue,...)
- Massage anti âge, massage minceur (drainant, ventouses)
- Autour de la naissance (massage femme enceinte, massage bébé)
- Visage et crâne (kobido, massage japonais du visage, massage crânien)
- JE NE CONNAIS AUCUNE PRATIQUE DE MASSAGE

Vous faites-vous masser ?

- OUI
- NON

A quelle fréquence vous faites vous masser ?

- 1 fois par semaine
- plusieurs fois par mois
- 1 fois par mois
- 1 fois tous les deux mois

- 4 fois par an
- 1 fois par an
- JAMAIS

Pour quelles raisons principalement décidez-vous (ou décideriez-vous) de recourir à un massage-bien-être ?

3 réponses possibles

- Détente
- Lâcher-prise
- Soulagement des tensions musculaires
- Conscience du corps
- Plaisir
- Retour à soi
- Intégration sociale
- Diminution du stress
- Sensation de mieux-être
- Ouvrir des espaces intérieurs
- Me recentrer
- Voyager intérieurement
- Retrouver de la mobilité et de la fluidité corporelle
- Mieux me connaître
- Pour un accompagnement psychocorporel
- Autre (précisez)

Quels sont les freins ou obstacles qui vous empêchent de recourir le plus souvent au massage bien-être?

2 réponses possibles

- Coût
- Manque de temps
- Pudeur
- Méconnaissance des bienfaits
- Autre

Sur une échelle de 1 à 10 (1 = pas du tout évolué et 10 = beaucoup évolué) :

Votre rapport au massage bien-être a-t-il évolué par rapport à il y a 10 ans ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐										

Les raisons pour lesquelles vous vous faites ou vous feriez masser ont-elles évolué par rapport à il y a 10 ans ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐										

Vos freins ou obstacles au fait de recevoir un massage ont-ils évolué par rapport à il y a 10 ans ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐										

Quelles qualités privilégiez vous pour choisir un praticien ou un lieu de massage ? 1 étant le plus important et 4 le moins important

...../ Expérience du praticien / de la praticienne

...../ Techniques proposées

...../ Qualité du lieu (hygiène, aménagement, décoration,...)

...../ Relationnel du 1er contact

Quels critères vous semblent essentiels pour choisir un praticien ou un lieu de massage ? 1 étant le plus important et 9 le moins important

...../ Proximité

...../ Facilité de prise de RDV

...../ Recommandations / bouche à oreille

...../ Avis réseaux sociaux (google, facebook, instagram,...)

...../ Coût de la séance

...../ Communication / Présence sur les réseaux

...../ Informations disponibles sur son site internet

...../ Appartenance à une fédération

...../ Genre du praticien / de la praticienne

BIEN-ÊTRE et SANTÉ GLOBALE

Selon vous le fait de prendre du temps pour soi est :

- Superflu
- Accessoire
- Important
- Essentiel

SATISFACTION GLOBALE et PERSPECTIVE

Êtes-vous globalement satisfait(e) du temps que vous parvenez à vous accorder pour vous relaxer ?

- OUI
- NON

Pensez-vous qu'il serait bien que vous augmentiez votre recours au MBE ?

- OUI
- NON