

# RAPPORT D'ÉVALUATION

Module 1 — « Naviguer dans le chaos »  
*Programme « Retrouver le Trésor Caché du Cœur »*

<b>Format</b>	Retraite résidentielle pilote — 3 jours
<b>Groupe</b>	8 participants, sélection volontaire
<b>Période d'observation</b>	Avril – juin 2026
<b>Outils d'évaluation</b>	Questionnaire à chaud (J+0) + questionnaire J+30
<b>Taux de réponse</b>	100 % aux deux temps d'évaluation
<b>Responsable du programme</b>	Claudine Briatore, psychologue

*Document établi par Claudine Briatore — Juin 2026*  
*Document confidentiel — à l'attention de l'Institut Heartfulness*

## Préambule

Ce rapport a été rédigé à l'attention de l'Institut Heartfulness. Il présente les résultats de l'évaluation complète du Module 1 du programme « Retrouver le Trésor Caché du Cœur », conduit sous forme de retraite résidentielle pilote en Corrèze, en France.

Ce programme s'inscrit à l'intersection de la psychologie clinique (IFS, théorie polyvagale, cohérence cardiaque), des neurosciences et des traditions contemplatives, en particulier la voie du cœur. Il propose une pédagogie de la transformation intérieure structurée en trois modules, centrée sur la reconnaissance des automatismes, le développement d'une présence stable et l'accès à un centre intérieur vivant.

Les convergences avec la vision et la pratique de Heartfulness — notamment l'importance accordée au cœur comme siège de la conscience, à la méditation régulière et à la transformation intérieure progressive — font de ce programme un partenaire naturel potentiel.

### Note méthodologique

Les données présentées dans ce rapport ont été anonymisées.

Les résultats sont exprimés sous forme de tendances groupales, de pourcentages et de verbatim anonymes.

Les informations permettant l'identification des participants sont accessibles dans les PDF des questionnaires originaux

## 1. Synthèse exécutive

Le Module 1 « Naviguer dans le chaos » produit des effets réels, mesurables et durables sur la conscience de soi, la reconnaissance des états intérieurs et la capacité de régulation émotionnelle. Ces effets sont confirmés à trente jours par l'ensemble du groupe.

### ★ Verdict global

Les effets observés immédiatement après la retraite sont confirmés, partiellement approfondis

et, dans plusieurs cas, concrètement intégrés au quotidien trente jours après.

Aucun effondrement de motivation. 7 participants sur 8 arrivent au Module 2 dans un élan clair ou positif.

Taux de réponse : 100 % aux deux temps d'évaluation.

### Chiffres clés

Indicateur	Résultat
Satisfaction globale à chaud (17 items, échelle 1–5)	4,60 / 5 — 94 % de réponses $\geq$ 4
Participants ressentant encore l'effet à J+30	8 / 8
Participants ayant suivi toutes les méditations hebdomadaires (toutes ou presque)	4 / 8 (les autres : la plupart ou quelques-unes)
Participants souhaitant continuer les pratiques inter-retraites	8 / 8
Élan vers le Module 2 (élan clair ou en désir)	7 / 8
Taux de réponse J+30	100 %

## 2. Évaluation à chaud — Synthèse

Les retours recueillis immédiatement après la retraite présentent une cohérence et un excellent niveau de satisfaction, tant dans les données quantitatives que dans les réponses ouvertes.

### 2.1 Résultats quantitatifs

Dimension évaluée	Score moyen
Utilité concrète des apports	4,8 / 5
Sécurité et qualité du cadre	4,9 / 5
Envie de poursuivre	4,9 / 5
Clarté des apports théoriques	4,4 / 5
Intégration personnelle à chaud	4,3 / 5
Moyenne générale (17 items)	4,60 / 5

### 2.2 Ce que les participants ont vécu — axes qualitatifs

L'analyse transversale des réponses ouvertes fait émerger sept axes constants :

Axe	Citations représentatives
Clarification du chaos intérieur	« Je sais désormais qu'il y a un cœur qui n'attend plus que moi. »
Passage du mental au corps	« Passer de l'intellect au corps — enfin quelque chose d'incarné. »
Accès à un centre intérieur stable	« Un point d'ancrage que je n'avais pas avant. »
Régulation émotionnelle	« Un début de souveraineté intérieure. »
Puissance du groupe	« Une famille de cœur — ce groupe a été déterminant. »
Qualité du cadre et du lieu	« Le lieu, le rythme, les chambres individuelles — tout contribuait. »
Transférabilité au quotidien	« Des outils concrets que j'utilise déjà. »

### 2.3 Points de tension et ajustements prévus

Plusieurs retours signalent des points d'amélioration clairs, qui ont été intégrés dans la préparation du Module 2 :

Tension identifiée	Ajustement prévu
Densité du premier jour	Progression plus douce, amorce plus corporelle
Dispositif constellation insuffisamment expliqué	Préparation préalable plus détaillée
Objectif des micro-pratiques audio méritant d'être davantage clarifié	Clarification du cadre d'utilisation pour chaque audio

## 3. Évaluation J+30 — Analyse détaillée

Le questionnaire J+30 a été complété par les 8 participants entre 26 et 38 jours après la retraite (100 % de taux de réponse). Il explore spécifiquement ce qui a tenu dans la durée, les pratiques inter-retraites et la disposition à l'égard du Module 2.

### 3.1 Ce qui a tenu dans le temps

Trois niveaux d'ancrage sont observables à J+30 :

Niveau d'ancrage	Nombre de participants	Caractéristiques
<b>Ancrage fort et progressif</b>	4 / 8	Pratique régulière, effets concrets dans le quotidien, reconnaissance accrue des automatismes, présence renforcée.
<b>Ancrage modéré, en construction</b>	3 / 8	Prises de conscience réelles, pratique irrégulière, effets subtils mais perceptibles. Le centre reste accessible ;vse décoller de l'automatisme est encore fragile.
<b>Ancrage diffus, intégration inconsciente</b>	1 / 8	L'intégration se fait sans référence explicite au cadre conceptuel. Effets réels mais non verbalisables, ce qui n'exclut pas une transformation profonde.

### 3.2 Les trois capacités fondamentales — bilan à J+30

Le programme travaille trois capacités progressives. Voici leur état trente jours après la retraite :

#### **Reconnaître ses automatismes**

C'est la capacité la mieux consolidée. Six participants sur huit signalent une reconnaissance plus rapide ou plus fréquente de leurs automatismes dans des situations concrètes — lors de discussions confrontantes, dans des projets professionnels, dans la vie relationnelle. La cartographie des états intérieurs (inhibition, impulsion, submersion) devient « parlante au fur et à mesure des expériences vécues ».

#### **Se décoller de l'automatisme**

Ce mouvement est le plus variable. Plusieurs participants rapportent des moments concrets où ils n'ont pas été entièrement emportés — une petite distance créée, une observation plus détachée. D'autres notent une prise de conscience « après coup », signe que la capacité est en construction mais pas encore pleinement accessible dans l'instant. La peur et les conflits relationnels intenses restent les contextes les plus résistants.

#### **Revenir au centre**

Quatre participants signalent une capacité de retour au centre renforcée par la pratique méditative régulière. Des citations comme « *mon cœur vibre comme s'il avait retrouvé sa richesse* » ou « *j'utilise ce retour souvent* » témoignent d'un ancrage réel / profond.

Les participants qui ont espacé la pratique ressentent « *les effets qui s'effilochent* » — ce qui confirme l'importance de l'accompagnement inter-retraites.

### 3.3 Les pratiques inter-retraites

---

Des méditations hebdomadaires et des micro-pratiques audio ont été proposées via WhatsApp entre la retraite et J+30. Le bilan est clairement positif :

- 3 participants ont suivi la totalité ou presque des méditations et des micro-pratiques.
- Les autres ont suivi la plupart ou quelques-unes — aucun abandon complet.
- L'unanimité est totale sur la poursuite de ces pratiques jusqu'au Module 2.

Effets rapportés : sentiment de recentrage facilité, meilleure observation de soi dans le quotidien, maintien d'un lien avec ce qui avait été vécu en retraite, sensation d'être « *moins perdu dans le fatras des choses* ».



#### Signal important

Les participants qui ont maintenu une pratique régulière présentent systématiquement un ancrage plus consolidé à J+30. La corrélation entre pratique inter-retraites et profondeur de l'intégration est nette et constitue un argument pédagogique fort.

### 3.4 Ce qui émerge de nouveau à J+30

---

Plusieurs effets n'étaient pas encore visibles à chaud et apparaissent trente jours plus tard :

- Un ralentissement notable chez un profil à tendance hyperactive — spontané et non cherché.
- Des états émotionnels « moins extrêmes, plus modérés » dans les situations du quotidien.
- Une plus grande facilité à « être à l'écoute de l'enfant intérieur » et à débrancher le mental.
- Une conscience de soi qui s'approfondit « au fur et à mesure des expériences », même sans travail explicite.
- Le besoin d'appartenance au groupe réapparaît comme moteur à J+30 : la dimension collective joue un rôle de consolidation dans la durée.

## 4. Lecture croisée à chaud / J+30

### 4.1 Ce qui se confirme

---

- La reconnaissance des états intérieurs est le gain le mieux installé et le plus généralisé.
- L'accès au centre intérieur reste vivant pour la majorité, soutenu par la pratique méditative.
- La qualité du cadre, du groupe et de l'animation continue d'être citée comme facteur déterminant — y compris 30 jours après.
- Les outils transmis sont réellement utilisés dans la vie ordinaire.

### 4.2 Ce qui se nuance

---

- La cartographie des états gagne en réalité avec le temps : elle nécessite expérience et répétition pour devenir pleinement opérationnelle.
- Le décollement de l'automatisme — la plus exigeante des trois capacités — reste fragile dans les situations de peur ou de confrontation relationnelle intense.
- L'accessibilité des micro-pratiques audio est inégale : pour certains profils, la reconnexion à la situation vécue en retraite reste difficile. Une contextualisation plus précise des audios est envisagée.

### 4.3 Ce que cela enseigne sur la pédagogie

---

L'analyse croisée confirme un principe pédagogique central : la transformation intérieure ne se décrète pas, elle s'installe progressivement, à des rythmes différents selon les individus. Le programme a la sagesse de ne pas vouloir aller plus vite que le vivant : il crée les conditions, accompagne le mouvement, et laisse l'expérience travailler dans le silence entre les retraites.

Ce positionnement est en résonance directe avec l'approche Heartfulness, qui fait de la régularité de la pratique, de la patience et de l'attention à l'intérieur les conditions de la transformation durable.

## 5. Conclusions

### 5.1 Le Module 1 comme proposition autonome

La question de la viabilité du Module 1 en tant qu'unité indépendante mérite une réponse honnête et nuancée.

#### ✓ Oui, ce module peut fonctionner seul

Les résultats montrent que le Module 1 produit des effets réels, mesurables et durables.

Un participant qui ne fait que ce module repart avec une cartographie utilisable de ses états intérieurs, un point d'ancrage concret, un début de capacité à se décoller de ses automatismes et des pratiques de régulation immédiatement applicables.

Ces acquis ont une valeur propre, indépendante de toute suite.

Ce format autonome peut s'envisager dans plusieurs contextes : public ponctuel non disponible pour un programme long, introduction à une démarche personnelle. Il constitue une porte d'entrée légitime et complète.

Cependant, plusieurs signaux indiquent que l'effet se stabilise et s'approfondit nettement dans la continuité du programme :

- La cartographie des états devient « parlante » avec le temps et les expériences : elle s'ancre mieux si elle est revisitée et approfondie.
- Le décollement de l'automatisme demande répétition et approfondissement — le Module 1 ouvre ce chemin, il ne le complète pas seul.
- Le groupe joue un rôle de consolidation dans la durée : l'appartenance à un collectif en transformation est un facteur de tenue que le format ponctuel ne peut pleinement offrir.
- La grande majorité des participants exprime une « soif d'aller plus loin » : « *Il manque la suite !* », « *J'ai découvert quelqu'un d'autre en moi.* » Ces formulations sont le signe le plus fiable qu'un programme est juste.



#### Recommandation

Si le Module 1 est proposé seul (public ponctuel, format d'initiation, journée en entreprise), il est pleinement justifiable et offre un contenu transformateur complet.

Si l'objectif est une transformation durable et intégrée, le programme en trois modules est la meilleure option — et les résultats de cette retraite pilote en sont la meilleure illustration.

### 5.2 Vers le Module 2

Le groupe arrive au Module 2 dans des conditions favorables :

- Une confiance installée dans le cadre et dans les animateurs.

- Un vocabulaire partagé : centre, périphérie, automatismes, cartographie des états.
- Des questions réelles et fécondes — comment décoller dans la peur ? comment revenir au centre seul ? comment la transformation se passe-t-elle dans la relation ?
- Un élan vers l'approfondissement et non une attente passive.

Le Module 2 devra s'appuyer sur cet acquis en ouvrant une nouvelle dimension : celle du rapport à l'autre et de la transformation dans le lien — là où les automatismes résistent le plus, et là où le cœur peut le plus donner.

### 5.3 Adresse à l'Institut Heartfulness

---

Ce programme est né d'une conviction : que la transformation intérieure est possible pour tout être humain qui accepte de se tourner vers son propre cœur. Il s'inscrit dans un héritage de pratiques contemplatives et de rigueur scientifique, et cherche à rendre accessible à tous ce que les traditions spirituelles gardent parfois ésotérique.

L'Institut Heartfulness incarne, à l'échelle mondiale, cette même conviction : que le cœur est la source, que la pratique est le chemin, et que la transformation se mesure à la qualité de présence que l'on apporte à la vie.

Les résultats de cette retraite pilote montrent qu'il existe un public réel, une pédagogie efficace et une demande profonde pour ce type de travail en France. Un partenariat avec l'Institut Heartfulness permettrait d'amplifier la portée de ce programme, de l'enrichir d'une dimension spirituelle plus explicite, et de l'inscrire dans un réseau de pratiquants et de formateurs expérimentés.

#### Mot de clôture

Ce module pilote a semé quelque chose de réel.

Les participants le disent avec leurs propres mots :

« *De bonnes choses que je souhaite faire pousser.* »

« *J'ai découvert quelqu'un d'autre en moi.* »

« *Il manque la suite !* »

Ce sont des réponses de personnes qui se sont vraiment mises en mouvement.

C'est le signe le plus sûr qu'un programme est juste.

Claudine Briatore, psychologue — Juin 2026