

# QUESTIONNAIRE DE SUIVI — J+30

Retraite pilote : Module 1 : Naviguer dans le chaos

Un mois s'est écoulé. Ce qui nous intéresse maintenant, c'est ce qui s'est ancré, ce qui continue de vivre en vous, et comment le lien s'est construit entre la retraite et votre quotidien. Merci de répondre simplement et sincèrement.

Nom (facultatif) : Bousquet Michael

Date :

01/06/2026

## 1. CE QUI A TENU DANS LE TEMPS

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Un mois après, je sens encore un effet de la retraite sur ma vie intérieure. 1 2  4 5
2. Je reconnais plus facilement mes automatismes — mes peurs, mes élans, mes impulsions, mes retraits. 1  3 4 5
3. Je sens parfois la différence entre un état automatique et un endroit plus centré, plus stable en moi. 1 2  4 5
4. Depuis la retraite, je reconnais mieux et plus tôt mes automatismes qu'avant. 1 2 3  5
5. Il m'arrive de pouvoir me décrocher d'un automatisme — là où avant j'en étais entièrement emporté. 1 2  4 5
6. Je retrouve plus facilement accès à un endroit intérieur plus calme, plus présent — le centre, le cœur. 1  3 4 5
7. Cette capacité à revenir à moi s'est renforcée par rapport à ce qu'elle était avant la retraite. 1 2 3  5
8. Quelque chose a changé, même subtilement, dans ma manière de me rapporter à moi-même. 1 2 3  5

## 2. COMPRENDRE SES MÉCANISMES INTÉRIEURS

Pendant la retraite, nous avons cartographié ensemble différents états intérieurs : tendance à l'inhibition / figement (vagal dorsal), à la lutte / fuite / impulsion (sympathique), ou à la submersion (mélange des deux). Ces questions cherchent à savoir si cette cartographie a continué à vivre et à éclairer votre expérience depuis.

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Je comprends mieux certains de mes mécanismes internes depuis la retraite. 1  3 4 5
2. La cartographie des états (figement, impulsion, submersion...) est devenue plus claire pour moi avec le temps. 1 2  4 5
3. Je reconnais plus facilement dans lequel de ces états je me trouve dans ma vie quotidienne. 1  3 4 5
4. Cette compréhension a généré des prises de conscience nouvelles depuis la retraite. 1 2  4 5

La cartographie des mécanismes internes vous a-t-elle semblé plus vivante, plus parlante avec le recul ?

A-t-elle éclairé des situations concrètes ? Ou est-elle restée abstraite, peu reliée à votre expérience réelle ?

Plutôt abstraite

### 3. LES TROIS MOUVEMENTS — AVEC LE RECUL

*Ces trois questions explorent si les capacités travaillées en retraite se sont développées — non pas si une expérience a eu lieu, mais si quelque chose de nouveau est devenu possible pour vous.*

#### RECONNAÎTRE

*Depuis la retraite, reconnaissez-vous mieux, plus tôt ou plus souvent vos automatismes (peurs, élans, retraits, impulsions) ? Y a-t-il des situations concrètes où cela s'est produit ?*

Parfois, notamment lors de discussions ~~confrontatives~~.

---

---

#### SE DÉCOLLER

*Y a-t-il eu des moments où vous avez pu ne pas être entièrement emporté par un automatisme — une petite distance, un espace, une capacité nouvelle ? Là où avant vous n'auriez pas pu ?*

Non

---

---

---

#### REVENIR AU CENTRE

*Avez-vous des moments de retour à vous-même — à quelque chose de plus stable, de moins réactif, de plus intérieur ? Cette capacité s'est-elle renforcée depuis la retraite ?*

Pas vraiment encore !

---

---

---

### 4. LES PRATIQUES INTER-RETRAITES

*Depuis la retraite, des méditations hebdomadaires et des micro-pratiques audio ont été proposées sur WhatsApp. Ces questions portent sur votre vécu de cet accompagnement.*

1. J'ai suivi les méditations hebdomadaires.

Toutes ou presque    La plupart    Quelques-unes    Peu    Aucune

2. J'ai écouté les micro-pratiques audio (WhatsApp).

Toutes ou presque    La plupart    Quelques-unes    Peu    Aucune

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

3. J'ai eu envie et plaisir à pratiquer ces propositions. 1 2 3  5
4. Ces pratiques m'ont semblé accessibles et intégrables dans mon quotidien. 1  3 4 5
5. Elles m'ont aidé à maintenir un lien avec ce qui avait été vécu en retraite. 1 2 3  5
6. Elles m'ont aidé à reconnaître mes automatismes ou à retrouver mon centre dans la vie ordinaire. 1  3 4 5

**Qu'est-ce que ces pratiques vous ont apporté concrètement ?**

*Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ou manqué ?*

Essentiellement une sensation de bien être

---

---

---

**Souhaiteriez-vous que ces pratiques continuent sous la même forme jusqu'au Module 2 ?**

*Y a-t-il autre chose dont vous auriez besoin — un format différent, un autre rythme, un autre type de contenu ?*

oui

---

---

---

## 5. CE QUI RESTE DIFFICILE

**Avec un mois de recul, qu'est-ce qui reste flou, résistant ou difficile à intégrer ?**

*Y a-t-il des notions, des pratiques ou des aspects de la retraite qui sont restés abstraits ou peu utilisables dans votre vie réelle ?*

Je suis persuadé que tout est intégrable, il suffit de le vouloir

---

---

---

## 6. SUGGESTIONS D'AMÉLIORATION

*Vous faites partie d'un groupe pilote. Vos suggestions contribuent directement à faire évoluer le programme. Merci d'être aussi précis et libre que possible.*

Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé ?

Qu'est-ce qui devrait être allégé, clarifié ou transformé ?

Peut-être une clarification plus poussée de l'objectif des pratiques ?

---

---

Qu'est-ce qui manque pour que ce programme soit encore plus juste ou plus utile ?

Une baguette magique ?

---

---

## 7. ÉLAN VERS LE MODULE 2

À l'approche du Module 2, comment vous sentez-vous par rapport à la poursuite de ce chemin ?

Dans un élan clair     Plutôt en désir     Avec des questions     Avec une certaine appréhension

Qu'est-ce qui nourrit cet élan — ou qu'est-ce qui le nuance ?

Un grand besoin de me retrouver dans un entourage bienveillant, l'envie de grandir

---

---

## 8. MOT DE SYNTHÈSE

Si vous deviez dire en quelques lignes ce que ce premier mois a semé ou confirmé en vous, que diriez-vous ?

La reprise du quotidien dans le contexte particulier qui est le mien a été particulièrement délicate. Ce mois a confirmé que je n'étais pas très assidu et que je me laisse facilement embarquer dans des mécanismes/ automatismes que je connais bien (= suractivité).

J'ai quand même plus de facilités à me poser et à débrancher le mental, à être plus à l'écoute de mon enfant intérieur

---

---

*Merci pour votre sincérité. Ce que vous partagez ici contribue directement à faire vivre et évoluer ce programme.*

**Avec plaisir !**

# QUESTIONNAIRE DE SUIVI — J+30

Retraite pilote · Module 1 · Naviguer dans le chaos

Un mois s'est écoulé. Ce qui nous intéresse maintenant, c'est ce qui s'est ancré, ce qui continue de vivre en vous, et comment le lien s'est construit entre la retraite et votre quotidien. Merci de répondre simplement et sincèrement.

Nom (facultatif) : \_\_\_\_\_ sylviane \_\_\_\_\_  
2026 \_\_\_\_\_

Date : 27 mai

## 1. CE QUI A TENU DANS LE TEMPS

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Un mois après, je sens encore un effet de la retraite sur ma vie intérieure. 1 2 3 4 **5**
2. Je reconnais plus facilement mes automatismes — mes peurs, mes élans, mes impulsions, mes retraits. 1 2 3 **4** 5
3. Je sens parfois la différence entre un état automatique et un endroit plus centré, plus stable en moi. 1 2 **3** 4 5
4. Depuis la retraite, je reconnais mieux et plus tôt mes automatismes qu'avant. 1 2 **3** 4 5
5. Il m'arrive de pouvoir me décoller d'un automatisme — là où avant j'en étais entièrement emporté. 1 2 3 **4** 5
6. Je retrouve plus facilement accès à un endroit intérieur plus calme, plus présent — le centre, le cœur. 1 2 3 **4** 5
7. Cette capacité à revenir à moi s'est renforcée par rapport à ce qu'elle était avant la retraite. 1 2 3 **4** 5
8. Quelque chose a changé, même subtilement, dans ma manière de me rapporter à moi-même. 1 2 3 **4** 5

## 2. COMPRENDRE SES MÉCANISMES INTÉRIEURS

Pendant la retraite, nous avons cartographié ensemble différents états intérieurs : tendance à l'inhibition / figement (vagal dorsal), à la lutte / fuite / impulsion (sympathique), ou à la submersion (mélange des deux). Ces questions cherchent à savoir si cette cartographie a continué à vivre et à éclairer votre expérience depuis.

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Je comprends mieux certains de mes mécanismes internes depuis la retraite. 1 2 **3** 4 5
2. La cartographie des états (figement, impulsion, submersion...) est devenue plus claire pour moi avec le temps. 1 2 3 **4** 5
3. Je reconnais plus facilement dans lequel de ces états je me trouve dans ma vie quotidienne. 1 2 **3** 4 5
4. Cette compréhension a généré des prises de conscience nouvelles depuis la retraite. 1 2 **3** 4 5

**La cartographie des mécanismes internes vous a-t-elle semblé plus vivante, plus parlante avec le recul ?**

*A-t-elle éclairé des situations concrètes ? Ou est-elle restée abstraite, peu reliée à votre expérience réelle ?*

Cela devient de plus en plus parlant au fur et à mesure des expériences vécues

---

---

---

### 3. LES TROIS MOUVEMENTS — AVEC LE REcul

Ces trois questions explorent si les capacités travaillées en retraite se sont développées — non pas si une expérience a eu lieu, mais si quelque chose de nouveau est devenu possible pour vous.

#### RECONNAÎTRE

Depuis la retraite, reconnaissez-vous mieux, plus tôt ou plus souvent vos automatismes (peurs, élans, retraits, impulsions) ? Y a-t-il des situations concrètes où cela s'est produit ?

Oui je reconnais assez vite les états ; j'ai eu l'occasion de m'en rendre compte plusieurs fois ces derniers temps et je peux dire que cela m'a aidé à mieux vivre

---

---

---

#### SE DÉCOLLER

Y a-t-il eu des moments où vous avez pu ne pas être entièrement emporté par un automatisme — une petite distance, un espace, une capacité nouvelle ? Là où avant vous n'auriez pas pu ?

Oui comme je l'ai dit ci dessus ; je prends le temps de m'interroger maintenant sur ce qui se passe et après pouvoir le gérer

---

---

---

#### REVENIR AU CENTRE

Avez-vous des moments de retour à vous-même — à quelque chose de plus stable, de moins réactif, de plus intérieur ? Cette capacité s'est-elle renforcée depuis la retraite ?

J'ai découvert ce recentrage depuis que je médite bien plus régulièrement et je l'utilise bien, même souvent.

---

---

---

### 4. LES PRATIQUES INTER-RETRAITES

Depuis la retraite, des méditations hebdomadaires et des micro-pratiques audio ont été proposées sur WhatsApp. Ces questions portent sur votre vécu de cet accompagnement.

#### 1. J'ai suivi les méditations hebdomadaires.

Toutes ou presque     La plupart     Quelques-unes     Peu     Aucune

#### 2. J'ai écouté les micro-pratiques audio (WhatsApp).

Toutes ou presque     La plupart     Quelques-unes     Peu     Aucune

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

3. J'ai eu envie et plaisir à pratiquer ces propositions. 1 2 3 4 **5**
4. Ces pratiques m'ont semblé accessibles et intégrables dans mon quotidien. 1 2 3 4 **5**
5. Elles m'ont aidé à maintenir un lien avec ce qui avait été vécu en retraite. 1 2 3 4 **5**
6. Elles m'ont aidé à reconnaître mes automatismes ou à retrouver mon centre dans la vie ordinaire. 1  
2 3 4 **5**

### Qu'est-ce que ces pratiques vous ont apporté concrètement ?

*Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ou manqué ?*

Globalement ces pratiques me permettent de retrouver facilement mon centre et m'y retrouver, cela me sert dans ma vie quotidienne pour être moins perdue dans le fatras des choses. J'ai l'impression d'être plus et mieux moi-même, ce qui est vraiment confortable dans beaucoup de circonstances.

---

---

---

### Souhaiteriez-vous que ces pratiques continuent sous la même forme jusqu'au Module 2 ?

*Y a-t-il autre chose dont vous auriez besoin — un format différent, un autre rythme, un autre type de contenu ?*

Cela me va bien et je souhaite continuer ; j'ai pris un peu de retard du fait de l'intervention chirurgicale mais je compte bien rattraper assez rapidement

---

---

---

## 5. CE QUI RESTE DIFFICILE

### Avec un mois de recul, qu'est-ce qui reste flou, résistant ou difficile à intégrer ?

*Y a-t-il des notions, des pratiques ou des aspects de la retraite qui sont restés abstraits ou peu utilisables dans votre vie réelle ?*

Il me semble avoir bien intégré les choses ; je veux maintenant m'efforcer de pratiquer plus, j'en ai l'envie

---

---

---

## 6. SUGGESTIONS D'AMÉLIORATION

*Vous faites partie d'un groupe pilote. Vos suggestions contribuent directement à faire évoluer le programme. Merci d'être aussi précis et libre que possible.*

### Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé ?

L'alternance pratique / théorie, les croquis, les méditations, la bonne humeur, le thé à la menthe de Jean Marc

C'est énorme ce que vous nous apportez, il faut tout gardé même si parfois mon attention se relâche, je le pense sincèrement.

---

---

### Qu'est-ce qui devrait être allégé, clarifié ou transformé ?

La constellation a été un peu abrupte pour moi ; je ne suis peut être pas préparée à « m'exposer » ainsi ; peut être plus d'explication avant des pratiques inconnues jusqu 'alors ; d'un autre côté, je me dis qu'avec plus d'explications, je n'aurai pas osé me lancer, j'aurai peut être refusé !!

---

---

### Qu'est-ce qui manque pour que ce programme soit encore plus juste ou plus utile ?

Il manque la suite !!

---

---

## 7. ÉLAN VERS LE MODULE 2

### À l'approche du Module 2, comment vous sentez-vous par rapport à la poursuite de ce chemin ?

Dans un élan clair     Plutôt en désir     Avec des questions     Avec une certaine appréhension

### Qu'est-ce qui nourrit cet élan — ou qu'est-ce qui le nuance ?

J'ai découvert quelqu'un d'autre en moi, je souhaite l'avancer un peu plus

---

---

## 8. MOT DE SYNTHÈSE

### Si vous deviez dire en quelques lignes ce que ce premier mois a semé ou confirmé en vous, que diriez-vous ?

J'ai semé de bonnes chose, je souhaite les faire pousser.

---

---

---

---

---

*Merci pour votre sincérité. Ce que vous partagez ici contribue directement à faire vivre et évoluer ce programme.*

# QUESTIONNAIRE DE SUIVI — J+30

Retraite pilote · Module 1 · Naviguer dans le chaos

Un mois s'est écoulé. Ce qui nous intéresse maintenant, c'est ce qui s'est ancré, ce qui continue de vivre en vous, et comment le lien s'est construit entre la retraite et votre quotidien. Merci de répondre simplement et sincèrement.

Nom (facultatif) : \_\_\_\_\_ Julie \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_ 22/05/26 \_\_\_\_\_

## 1. CE QUI A TENU DANS LE TEMPS

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Un mois après, je sens encore un effet de la retraite sur ma vie intérieure. 3
2. Je reconnais plus facilement mes automatismes — mes peurs, mes élans, mes impulsions, mes retraits. 3
3. Je sens parfois la différence entre un état automatique et un endroit plus centré, plus stable en moi. 4
4. Depuis la retraite, je reconnais mieux et plus tôt mes automatismes qu'avant. 3
5. Il m'arrive de pouvoir me décoller d'un automatisme — là où avant j'en étais entièrement emporté. 2
6. Je retrouve plus facilement accès à un endroit intérieur plus calme, plus présent — le centre, le cœur 2
7. Cette capacité à revenir à moi s'est renforcée par rapport à ce qu'elle était avant la retraite. 4
8. Quelque chose a changé, même subtilement, dans ma manière de me rapporter à moi-même. 4

## 2. COMPRENDRE SES MÉCANISMES INTÉRIEURS

Pendant la retraite, nous avons cartographié ensemble différents états intérieurs : tendance à l'inhibition / figement (vagal dorsal), à la lutte / fuite / impulsion (sympathique), ou à la submersion (mélange des deux). Ces questions cherchent à savoir si cette cartographie a continué à vivre et à éclairer votre expérience depuis.

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Je comprends mieux certains de mes mécanismes internes depuis la retraite. 3
2. La cartographie des états (figement, impulsion, submersion...) est devenue plus claire pour moi avec le temps. 3
3. Je reconnais plus facilement dans lequel de ces états je me trouve dans ma vie quotidienne. 4
4. Cette compréhension a généré des prises de conscience nouvelles depuis la retraite. 4

**La cartographie des mécanismes internes vous a-t-elle semblé plus vivante, plus parlante avec le recul ?**

*A-t-elle éclairé des situations concrètes ? Ou est-elle restée abstraite, peu reliée à votre expérience réelle ?*

Oui, je pense que j'arrive de plus en plus à mettre de la conscience sur mes états intérieurs et je sais mieux me situer dans ce que je traverse.

## 3. LES TROIS MOUVEMENTS — AVEC LE RECUL

Ces trois questions explorent si les capacités travaillées en retraite se sont développées — non pas si une expérience a eu lieu, mais si quelque chose de nouveau est devenu possible pour vous.

### RECONNAÎTRE

Depuis la retraite, reconnaissez-vous mieux, plus tôt ou plus souvent vos automatismes (peurs, élans, retraits, impulsions) ? Y a-t-il des situations concrètes où cela s'est produit ?

Par rapport à mon projet de formation, j'y vois plus clair. Les allers-retours. Les phases d'élan et de blocage. Tiens là, y a une peur, etc.

Dans mes relations ça évolue aussi, mais plus difficile de ne pas être dans l'action-réaction. Ca va plus vite dans ces espaces et nos conduites sont très automatisées.

---

## SE DÉCOLLER

*Y a-t-il eu des moments où vous avez pu ne pas être entièrement emporté par un automatisme — une petite distance, un espace, une capacité nouvelle ? Là où avant vous n'auriez pas pu ?*

Oui plusieurs fois dans des discussions avec des amis. J'étais plus dans l'écoute, moins réactive et ça me permettait de mieux m'observer (j'aurai l'élan e dire ci ou ça. Là je suis dans le jugement. Ici l'empathie, etc).

Par contre, dés que je suis dans la peur, c'est vraiment difficile de faire le pas de côté nécessaire pour que ça circule.

Je fais plus de marche, ça aide. Quand je me défoule par le corps, mon esprit est plus calme, détendu, dilaté.

Avec la colère, il y a quelques progrès aussi.

---

## REVENIR AU CENTRE

*Avez-vous des moments de retour à vous-même — à quelque chose de plus stable, de moins réactif, de plus intérieur ? Cette capacité s'est-elle renforcée depuis la retraite ?*

Oui, ça se renforce petit à petit grâce aux pratiques régulières

---

## 4. LES PRATIQUES INTER-RETRAITES

*Depuis la retraite, des méditations hebdomadaires et des micro-pratiques audio ont été proposées sur WhatsApp. Ces questions portent sur votre vécu de cet accompagnement.*

### 1. J'ai suivi les méditations hebdomadaires.

x Toutes ou presque     La plupart     Quelques-unes     Peu     Aucune

### 2. J'ai écouté les micro-pratiques audio (WhatsApp).

x Toutes ou presque     La plupart     Quelques-unes     Peu     Aucune

*Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)*

3. J'ai eu envie et plaisir à pratiquer ces propositions.    5

4. Ces pratiques m'ont semblé accessibles et intégrables dans mon quotidien.    5

5. Elles m'ont aidé à maintenir un lien avec ce qui avait été vécu en retraite.    5

6. Elles m'ont aidé à reconnaître mes automatismes ou à retrouver mon centre dans la vie ordinaire.    4

### Qu'est-ce que ces pratiques vous ont apporté concrètement ?

*Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ou manqué ?*

De la régularité. Une béquille pour m'y mettre et ne pas lâcher. M'oublier dans le quotidien

---

---

## **Souhaiteriez-vous que ces pratiques continuent sous la même forme jusqu'au Module 2 ?**

*Y a-t-il autre chose dont vous auriez besoin — un format différent, un autre rythme, un autre type de contenu ?*

Absolument ! Toujours ouverte à de nouvelles propositions : lectures. Temps d'échanges collectifs. Et encore des méditations et des exercices pratiques.

---

## **5. CE QUI RESTE DIFFICILE**

### **Avec un mois de recul, qu'est-ce qui reste flou, résistant ou difficile à intégrer ?**

*Y a-t-il des notions, des pratiques ou des aspects de la retraite qui sont restés abstraits ou peu utilisables dans votre vie réelle ?*

Actuellement, je ne suis pas soumise à beaucoup de stress ou de pression dans ma vie. Je me sens relativement calme. Je sens que la retraite et les pratiques m'ont aidée à retrouver de l'équilibre intérieur et à me stabiliser. Je comprends très bien la nécessité de garder le cap, comme une ascèse et de faire un travail régulier qui permet le jour où il y a des vagues, d'y être mieux préparé.

Cependant, je vois bien le moment où la machine s'emballe. Comment d'un coup, je perds le contrôle et commence à retomber dans des ruminations, des hésitations, des balbutiements. Peut-être que mettre de la conscience dessus fait déjà partie de la 1ère étape du processus de décollage, mais dans ces moments-là, je sais que je suis incapable de méditer. C'est la marche ou la danse qui fonctionne le mieux pour moi. Fatiguer le corps. Faire vibrer l'âme au contact du beau dans la nature ou de la mélodie.

---

## **6. SUGGESTIONS D'AMÉLIORATION**

*Vous faites partie d'un groupe pilote. Vos suggestions contribuent directement à faire évoluer le programme. Merci d'être aussi précis et libre que possible.*

### **Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé ?**

Les micros-pratiques.

---

### **Qu'est-ce qui devrait être allégé, clarifié ou transformé ?**

A ce stade, je ne sais vraiment pas te répondre. A ce jour, tout est clair et très bien organisé. Je ne manquerai pas d'être force de proposition si je sens que c'est nécessaire. Compte sur moi.

---

### **Qu'est-ce qui manque pour que ce programme soit encore plus juste ou plus utile ?**

Peut-être avoir des suggestions de lecture et organiser un temps d'échange oral entre les modules.

---

## **7. ÉLAN VERS LE MODULE 2**

**À l'approche du Module 2, comment vous sentez-vous par rapport à la poursuite de ce chemin ?**

Dans un élan clair     Plutôt en désir     Avec des questions     Avec une certaine appréhension

**Qu'est-ce qui nourrit cet élan — ou qu'est-ce qui le nuance ?**

Une envie d'aller mieux ! Etre de plus en plus autonome émotionnellement et ainsi pouvoir mener la vie que je souhaite. Retrouver la chaleur du groupe. Continuer à apprendre. Etre nourrie de nouvelles expériences.

---

## 8. MOT DE SYNTHÈSE

**Si vous deviez dire en quelques lignes ce que ce premier mois a semé ou confirmé en vous, que diriez-vous ?**

J'ai gagné en conscience et en détachement. Je ressens une meilleure assise. C'est précieux.

---

---

---

*Merci pour votre sincérité. Ce que vous partagez ici contribue directement à faire vivre et évoluer ce programme.*

# QUESTIONNAIRE DE SUIVI — J+30

Retraite pilote · Module 1 · Naviguer dans le chaos

Un mois s'est écoulé. Ce qui nous intéresse maintenant, c'est ce qui s'est ancré, ce qui continue de vivre en vous, et comment le lien s'est construit entre la retraite et votre quotidien. Merci de répondre simplement et sincèrement.

Nom (facultatif) : \_\_\_\_\_ Cathy \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_24 mai  
2027\_\_\_\_\_

## 1. CE QUI A TENU DANS LE TEMPS

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Un mois après, je sens encore un effet de la retraite sur ma vie intérieure. 1 2 **3** 4 5
2. Je reconnais plus facilement mes automatismes — mes peurs, mes élans, mes impulsions, mes retraits. 1 2 **3** 4 5
3. Je sens parfois la différence entre un état automatique et un endroit plus centré, plus stable en moi. 1 2 **3** 4 5
4. Depuis la retraite, je reconnais mieux et plus tôt mes automatismes qu'avant. 1 2 3 **4** 5
5. Il m'arrive de pouvoir me décoller d'un automatisme — là où avant j'en étais entièrement emporté. 1 2 **3** 4 5
6. Je retrouve plus facilement accès à un endroit intérieur plus calme, plus présent — le centre, le cœur. 1 2 3 **4** 5
7. Cette capacité à revenir à moi s'est renforcée par rapport à ce qu'elle était avant la retraite. 1 2 **3** 4 5
8. Quelque chose a changé, même subtilement, dans ma manière de me rapporter à moi-même. 1 2 3 **4** 5

## 2. COMPRENDRE SES MÉCANISMES INTÉRIEURS

Pendant la retraite, nous avons cartographié ensemble différents états intérieurs : tendance à l'inhibition / figement (vagal dorsal), à la lutte / fuite / impulsion (sympathique), ou à la submersion (mélange des deux). Ces questions cherchent à savoir si cette cartographie a continué à vivre et à éclairer votre expérience depuis.

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Je comprends mieux certains de mes mécanismes internes depuis la retraite. 1 2 3 **4** 5
2. La cartographie des états (figement, impulsion, submersion...) est devenue plus claire pour moi avec le temps. 1 2 **3** 4 5
3. Je reconnais plus facilement dans lequel de ces états je me trouve dans ma vie quotidienne. 1 2 **3** 4 5
4. Cette compréhension a généré des prises de conscience nouvelles depuis la retraite. 1 2 **3** 4 5

**La cartographie des mécanismes internes vous a-t-elle semblé plus vivante, plus parlante avec le recul ?**

*A-t-elle éclairé des situations concrètes ? Ou est-elle restée abstraite, peu reliée à votre expérience réelle ?*

Oui. Cependant, même s'il y a du mieux dans la prise de recul, le centrage, l'émotion troublante peut encore être forte

---

---

---

### 3. LES TROIS MOUVEMENTS — AVEC LE REcul

Ces trois questions explorent si les capacités travaillées en retraite se sont développées — non pas si une expérience a eu lieu, mais si quelque chose de nouveau est devenu possible pour vous.

#### RECONNAÎTRE

Depuis la retraite, reconnaissez-vous mieux, plus tôt ou plus souvent vos automatismes (peurs, élans, retraits, impulsions) ? Y a-t-il des situations concrètes où cela s'est produit ?

Oui, je pense à une situation, lorsque l'émotion monte, et envahit, il y a un temps de figement, de petite lutte contre cet état de fait....

---

---

---

#### SE DÉCOLLER

Y a-t-il eu des moments où vous avez pu ne pas être entièrement emporté par un automatisme — une petite distance, un espace, une capacité nouvelle ? Là où avant vous n'auriez pas pu ?

Dans une situation différente, ne mettant pas en jeu les mêmes émotions que ci-dessus, j'ai eu le sentiment d'observer comme à travers une vitre, d'être davantage témoin...

---

---

---

#### REVENIR AU CENTRE

Avez-vous des moments de retour à vous-même — à quelque chose de plus stable, de moins réactif, de plus intérieur ? Cette capacité s'est-elle renforcée depuis la retraite ?

Ce stage est une chouette aide à la pratique du souvenir. Dernièrement, je ne sais si je dois rattacher mon ressenti à tout ce que nous avons fait ensemble, mais mon cœur vibre comme s'il avait été un peu mis en berne, et qu'il avait retrouvé sa richesse.

---

---

---

### 4. LES PRATIQUES INTER-RETRAITES

Depuis la retraite, des méditations hebdomadaires et des micro-pratiques audio ont été proposées sur WhatsApp. Ces questions portent sur votre vécu de cet accompagnement.

#### 1. J'ai suivi les méditations hebdomadaires.

- Toutes ou presque     La plupart     Quelques-unes     Peu     Aucune

## 2. J'ai écouté les micro-pratiques audio (WhatsApp).

Toutes ou presque     La plupart     Quelques-unes     Peu     Aucune

*Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)*

3. J'ai eu envie et plaisir à pratiquer ces propositions.    1 2 3 4 **5**
4. Ces pratiques m'ont semblé accessibles et intégrables dans mon quotidien.    1 2 **3** 4 5
5. Elles m'ont aidé à maintenir un lien avec ce qui avait été vécu en retraite.    1 2 3 **4** 5
6. Elles m'ont aidé à reconnaître mes automatismes ou à retrouver mon centre dans la vie ordinaire.    1  
2 3 **4** 5

### Qu'est-ce que ces pratiques vous ont apporté concrètement ?

*Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ou manqué ?*

J'avoue ne les avoir écoutées qu'une seule fois chacune. Pour bien assimiler, il me semble qu'il faille les réécouter plusieurs fois. Sûrement un manque de temps et de volonté aussi...

Cependant, elles ont le mérite de m'avoir fait réfléchir sur ma façon de ressentir les événements dans mon corps, dans mes émotions, et d'amener un début de solution pour ne pas verser justement dans l'automatisme.

---

---

---

### Souhaiteriez-vous que ces pratiques continuent sous la même forme jusqu'au Module 2 ?

*Y a-t-il autre chose dont vous auriez besoin — un format différent, un autre rythme, un autre type de contenu ?*

Oui, je suis d'accord pour continuer une pratique chaque semaine

---

---

---

## 5. CE QUI RESTE DIFFICILE

### Avec un mois de recul, qu'est-ce qui reste flou, résistant ou difficile à intégrer ?

*Y a-t-il des notions, des pratiques ou des aspects de la retraite qui sont restés abstraits ou peu utilisables dans votre vie réelle ?*

Je pense qu'il faut du temps, mais aussi de la répétition, de l'approfondissement.

---

---

---

## 6. SUGGESTIONS D'AMÉLIORATION

*Vous faites partie d'un groupe pilote. Vos suggestions contribuent directement à faire évoluer le programme. Merci d'être aussi précis et libre que possible.*

**Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé ?**

---

Exercices créatifs m'ont beaucoup plu. L'expérimentation de l'unité.

---

**Qu'est-ce qui devrait être allégé, clarifié ou transformé ?**

Pas fan des jeux de rôles

---

---

**Qu'est-ce qui manque pour que ce programme soit encore plus juste ou plus utile ?**

---

---

## 7. ÉLAN VERS LE MODULE 2

**À l'approche du Module 2, comment vous sentez-vous par rapport à la poursuite de ce chemin ?**

Dans un élan clair     Plutôt en désir     Avec des questions     Avec une certaine appréhension

**Qu'est-ce qui nourrit cet élan — ou qu'est-ce qui le nuance ?**

L'envie de revoir (réviser) ce qui a été donné module 1, d'avancer vers plus d'approfondissement, soif d'aller au centre

---

---

## 8. MOT DE SYNTHÈSE

**Si vous deviez dire en quelques lignes ce que ce premier mois a semé ou confirmé en vous, que diriez-vous ?**

---

Ce mois-ci, j'ai connu beaucoup de moments de solitude et d'isolement appréciés, justement loin du chaos, sans être coupée du monde et de la vie malgré tout. J'ai beaucoup apprécié chaque situation. J'ai ralenti alors que tendance à l'hyperactivité...

---

---

---

---

*Merci pour votre sincérité. Ce que vous partagez ici contribue directement à faire vivre et évoluer ce programme.*

# QUESTIONNAIRE DE SUIVI — J+30

Retraite pilote · Module 1 · Naviguer dans le chaos

Un mois s'est écoulé. Ce qui nous intéresse maintenant, c'est ce qui s'est ancré, ce qui continue de vivre en vous, et comment le lien s'est construit entre la retraite et votre quotidien. Merci de répondre simplement et sincèrement.

Nom (facultatif) : \_\_\_\_\_ ANTONIO LERA \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_ 26/05/2026 \_\_\_\_\_

## 1. CE QUI A TENU DANS LE TEMPS

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Un mois après, je sens encore un effet de la retraite sur ma vie intérieure. 1 2  4 5
2. Je reconnais plus facilement mes automatismes — mes peurs, mes élans, mes impulsions, mes retraits. 1 2 3  5
3. Je sens parfois la différence entre un état automatique et un endroit plus centré, plus stable en moi. 1 2 3  5
4. Depuis la retraite, je reconnais mieux et plus tôt mes automatismes qu'avant. 1 2  4 5
5. Il m'arrive de pouvoir me décoller d'un automatisme — là où avant j'en étais entièrement emporté. 1 2 3  5
6. Je retrouve plus facilement accès à un endroit intérieur plus calme, plus présent — le centre, le cœur. 1 2 3  5
7. Cette capacité à revenir à moi s'est renforcée par rapport à ce qu'elle était avant la retraite. 1 2 3  5
8. Quelque chose a changé, même subtilement, dans ma manière de me rapporter à moi-même. 1 2 3  5

## 2. COMPRENDRE SES MÉCANISMES INTÉRIEURS

Pendant la retraite, nous avons cartographié ensemble différents états intérieurs : tendance à l'inhibition / figement (vagal dorsal), à la lutte / fuite / impulsion (sympathique), ou à la submersion (mélange des deux). Ces questions cherchent à savoir si cette cartographie a continué à vivre et à éclairer votre expérience depuis.

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Je comprends mieux certains de mes mécanismes internes depuis la retraite. 1 2 3  5
2. La cartographie des états (figement, impulsion, submersion...) est devenue plus claire pour moi avec le temps. 1  3 4 5
3. Je reconnais plus facilement dans lequel de ces états je me trouve dans ma vie quotidienne. 1 2  4 5
4. Cette compréhension a généré des prises de conscience nouvelles depuis la retraite. 1 2 3  5

**La cartographie des mécanismes internes vous a-t-elle semblé plus vivante, plus parlante avec le recul ?**

A-t-elle éclairé des situations concrètes ? Ou est-elle restée abstraite, peu reliée à votre expérience réelle ?

---

---

---

### 3. LES TROIS MOUVEMENTS — AVEC LE RECUL

*Ces trois questions explorent si les capacités travaillées en retraite se sont développées — non pas si une expérience a eu lieu, mais si quelque chose de nouveau est devenu possible pour vous.*

#### RECONNAÎTRE

*Depuis la retraite, reconnaissez-vous mieux, plus tôt ou plus souvent vos automatismes (peurs, élans, retraits, impulsions) ? Y a-t-il des situations concrètes où cela s'est produit ?*

Oui, la retraite a permis une nouvelle approche vis à vis des états intérieurs. La représentation qui nous a été proposée "périphérie et centre" est parlante pour moi, selon ma météo intérieure, je m'amuse à me situer sur une toile, un peu comme un graphique radar. Il me semble être plus sensible à mes automatismes, dans le fait de pouvoir les identifier beaucoup plus vite.

---

Une situation concrète, il est fréquent que je ne trouve pas ma place dans un groupe, ce qui à était le cas récemment. Mon automatisme est le retrait, voire le départ, dans cet exemple la, j'ai reconsidéré ma position et me suis autorisé à plus d'ouverture, prendre du recul et voir le groupe sous un angle différent.

---

#### SE DÉCOLLER

*Y a-t-il eu des moments où vous avez pu ne pas être entièrement emporté par un automatisme — une petite distance, un espace, une capacité nouvelle ? Là où avant vous n'auriez pas pu ?*

Oui, il y a des moments où je suis emporté par des automatismes, mais je m'en rends compte après coup. D'autres fois la prise de conscience est en même temps, le recentrage n'est pas systématique. Cela dépend de mon état, intérieur et physique (contrariété, fatigue, etc..) A d'autres moments, je peux observer depuis le centre, l'automatisme est repéré de suite, dans ce cas là, aucune contrariété, seulement un sentiment de douceur, un regard indulgent.

---

#### REVENIR AU CENTRE

*Avez-vous des moments de retour à vous-même — à quelque chose de plus stable, de moins réactif, de plus intérieur ? Cette capacité s'est-elle renforcée depuis la retraite ?*

En règle générale, mon objectif de chaque jour est de me rappeler de rester connecté à mon centre, d'y revenir dès que je prends conscience de mon éloignement. Ce n'est pas toujours facile, mais j'y travaille. Les éléments transmis lors de la retraite ont été très stimulants, une bonne dynamique qui est encore présente et vivante dans mon cœur. Merci.

Je dois toutefois préciser, que regarder ma vie depuis le centre est parfois impossible. Je ne sais pas pourquoi, parfois des turbulences intérieures accaparent tout mon être, je n'ai d'autres choix que la patience.

---

## 4. LES PRATIQUES INTER-RETRAITES

Depuis la retraite, des méditations hebdomadaires et des micro-pratiques audio ont été proposées sur WhatsApp. Ces questions portent sur votre vécu de cet accompagnement.

### 1. J'ai suivi les méditations hebdomadaires.

Toutes ou presque     La plupart     Quelques-unes     Peu     Aucune

### 2. J'ai écouté les micro-pratiques audio (WhatsApp).

Toutes ou presque     La plupart     Quelques-unes     Peu     Aucune

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

3. J'ai eu envie et plaisir à pratiquer ces propositions.    1 2 3  5

4. Ces pratiques m'ont semblé accessibles et intégrables dans mon quotidien.    1 2 3  5

5. Elles m'ont aidé à maintenir un lien avec ce qui avait été vécu en retraite.    1 2 3  5

6. Elles m'ont aidé à reconnaître mes automatismes ou à retrouver mon centre dans la vie ordinaire.

1 2 3  5

### Qu'est-ce que ces pratiques vous ont apporté concrètement ?

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ou manqué ?

Je dois avouer que l'intérêt pour ces pratiques est réel, mais je l'ai oublié vite et je suis incapable, de me rappeler leurs contenu.

Donc, je vais les réécouter avec plus d'attention . Il faut dire que je les écoute souvent avant la méditation du matin, est-ce la bonne heure ?

### Souhaiteriez-vous que ces pratiques continuent sous la même forme jusqu'au Module 2 ?

Y a-t-il autre chose dont vous auriez besoin — un format différent, un autre rythme, un autre type de contenu ?

Oui, je suis plutôt favorable à ces pratiques, cette formule permet de revenir sur les modules en fonction de ces disponibilités.

## 5. CE QUI RESTE DIFFICILE

### Avec un mois de recul, qu'est-ce qui reste flou, résistant ou difficile à intégrer ?

Y a-t-il des notions, des pratiques ou des aspects de la retraite qui sont restés abstraits ou peu utilisables dans votre vie réelle ?

Même si je sens intérieurement que des changements s'opèrent, je n'arrive pas à mettre des mots , un ressenti clair .

## 6. SUGGESTIONS D'AMÉLIORATION

*Vous faites partie d'un groupe pilote. Vos suggestions contribuent directement à faire évoluer le programme. Merci d'être aussi précis et libre que possible.*

### **Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé ?**

Les exercices de mise en situation , doivent à mon avis être gardé . Les interventions de Claudine et Jean-Marc, pour préciser, clarifier, argumenter sont très appréciables.  
Les méditations de groupe. Les temps de pause respectueux des rythmes biologique .

---

---

### **Qu'est-ce qui devrait être allégé, clarifié ou transformé ?**

Les repas, mais ça va être dur.

---

---

### **Qu'est-ce qui manque pour que ce programme soit encore plus juste ou plus utile ?**

Lors de la première rencontre, le groupe à commencer timidement à s'ouvrir . Peut-être qu'une plus grande confiance , nous permettrait de vivre plus intensément les exercices de mises en situation .  
Intégrer cet approche par l'ouverture du cœur .

---

---

## 7. ÉLAN VERS LE MODULE 2

### **À l'approche du Module 2, comment vous sentez-vous par rapport à la poursuite de ce chemin ?**

Dans un élan clair     Plutôt en désir     Avec des questions     Avec une certaine appréhension

### **Qu'est-ce qui nourrit cet élan — ou qu'est-ce qui le nuance ?**

Je suis volontaire pour amorcer des changements intérieurs et très confiant envers les personnes qui proposent cette approche .  
Toutefois, le groupe est toujours un effort pour moi, il me faut du temps pour m'ouvrir et me sentir moi-même.

---

---

## 8. MOT DE SYNTHÈSE

**Si vous deviez dire en quelques lignes ce que ce premier mois a semé ou confirmé en vous, que diriez-vous ?**

---

Je dirais que ça bouge, je ne sais pas quoi, ni comment mais l'avant après ne sont pas les mêmes. Ce n'est pas une intégration intellectuelle, mais plutôt une connaissance qui passe par le corps, le cœur .

Donc mon mot de synthèse est que je souhaite continuer la découverte intérieure .

---

---

---

---

*Merci pour votre sincérité. Ce que vous partagez ici contribue directement à faire vivre et évoluer ce programme.*

# QUESTIONNAIRE DE SUIVI — J+30

Retraite pilote · Module 1 · Naviguer dans le chaos

Un mois s'est écoulé. Ce qui nous intéresse maintenant, c'est ce qui s'est ancré, ce qui continue de vivre en vous, et comment le lien s'est construit entre la retraite et votre quotidien. Merci de répondre simplement et sincèrement.

Nom (facultatif) : Vachal \_\_\_\_\_ Date : 23/05/2026 \_\_\_\_\_

## 1. CE QUI A TENU DANS LE TEMPS

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Un mois après, je sens encore un effet de la retraite sur ma vie intérieure. 1 2 3 4 **5**
2. Je reconnais plus facilement mes automatismes — mes peurs, mes élans, mes impulsions, mes retraits. 1 2 3 **4** 5
3. Je sens parfois la différence entre un état automatique et un endroit plus centré, plus stable en moi. 1 2 3 **4** 5
4. Depuis la retraite, je reconnais mieux et plus tôt mes automatismes qu'avant. 1 2 3 **4** 5
5. Il m'arrive de pouvoir me décoller d'un automatisme — là où avant j'en étais entièrement emporté. 1 2 **3** 4 5
6. Je retrouve plus facilement accès à un endroit intérieur plus calme, plus présent — le centre, le cœur. 1 2 3 4 **5**
7. Cette capacité à revenir à moi s'est renforcée par rapport à ce qu'elle était avant la retraite. 1 2 3 4 **5**
8. Quelque chose a changé, même subtilement, dans ma manière de me rapporter à moi-même. 1 2 3 4 **5**

## 2. COMPRENDRE SES MÉCANISMES INTÉRIEURS

Pendant la retraite, nous avons cartographié ensemble différents états intérieurs : tendance à l'inhibition / figement (vagal dorsal), à la lutte / fuite / impulsion (sympathique), ou à la submersion (mélange des deux). Ces questions cherchent à savoir si cette cartographie a continué à vivre et à éclairer votre expérience depuis.

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Je comprends mieux certains de mes mécanismes internes depuis la retraite. 1 2 3 **4** 5
2. La cartographie des états (figement, impulsion, submersion...) est devenue plus claire pour moi avec le temps. 1 2 3 4 **5**
3. Je reconnais plus facilement dans lequel de ces états je me trouve dans ma vie quotidienne. 1 2 3 **4** 5
4. Cette compréhension a généré des prises de conscience nouvelles depuis la retraite. 1 2 3 4 **5**

### La cartographie des mécanismes internes vous a-t-elle semblé plus vivante, plus parlante avec le recul ?

A-t-elle éclairé des situations concrètes ? Ou est-elle restée abstraite, peu reliée à votre expérience réelle ?

Avec le recul, certaines choses me parlent davantage et je fais plus facilement des liens avec des situations concrètes du quotidien. J'ai pu prendre conscience que dans certaines situations émotionnelles ou relationnelles, j'ai tendance à me sentir rapidement figée avec beaucoup de choses qui se passent en même temps en moi.

La cartographie m'a aidée à mieux voir ces mécanismes, notamment la façon dont je peux être submergée par mes émotions, mes pensées ou ce que je ressens chez l'autre, au point d'avoir du mal à prendre du recul ou à savoir comment réagir

### 3. LES TROIS MOUVEMENTS — AVEC LE RECUL

Ces trois questions explorent si les capacités travaillées en retraite se sont développées — non pas si une expérience a eu lieu, mais si quelque chose de nouveau est devenu possible pour vous.

#### RECONNAÎTRE

Depuis la retraite, reconnaissez-vous mieux, plus tôt ou plus souvent vos automatismes (peurs, élans, retraits, impulsions) ? Y a-t-il des situations concrètes où cela s'est produit ?

---

Oui, durant ce dernier mois, il y a eu beaucoup de situations concrètes où j'ai pu reconnaître mes automatismes plus clairement. Notamment dans mes relations et dans des moments émotionnellement intenses, où j'ai pu observer mes réactions habituelles : le fait de me sentir submergée, de me figer intérieurement, de douter ou parfois de me replier pour me protéger. J'ai pu voir aussi beaucoup de retrait de ma part.

Je me sens plus observatrice, plus consciente de comment je réagis. Cela me permet de mieux comprendre mon fonctionnement intérieur.

#### SE DÉCOLLER

Y a-t-il eu des moments où vous avez pu ne pas être entièrement emportée par un automatisme — une petite distance, un espace, une capacité nouvelle ? Là où avant vous n'auriez pas pu ?

Oui il y a eu des petits moments où j'ai pu sentir que je n'étais pas entièrement emportée. Par moment, j'ai pu être plutôt dans l'observation de ce qui se passait en moi.

Je sens qu'il y a parfois un petit espace qui se crée.

#### REVENIR AU CENTRE

Avez-vous des moments de retour à vous-même — à quelque chose de plus stable, de moins réactif, de plus intérieur ? Cette capacité s'est-elle renforcée depuis la retraite ?

Oui, il y a eu des moments où j'ai réussi à revenir à moi-même, à me sentir un peu plus calme et stable intérieurement.

Même si cela n'a pas toujours été facile, surtout dans des situations émotionnellement intenses, j'ai parfois réussi à me recentrer un peu plus rapidement qu'avant

### 4. LES PRATIQUES INTER-RETRAITES

Depuis la retraite, des méditations hebdomadaires et des micro-pratiques audio ont été proposées sur WhatsApp. Ces questions portent sur votre vécu de cet accompagnement.

#### 1. J'ai suivi les méditations hebdomadaires.

Toutes ou presque     La plupart     Quelques-unes     Peu     Aucune

#### 2. J'ai écouté les micro-pratiques audio (WhatsApp).

Toutes ou presque     La plupart     Quelques-unes     Peu     Aucune

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

3. J'ai eu envie et plaisir à pratiquer ces propositions.    1 2 3 4 **5**

4. Ces pratiques m'ont semblé accessibles et intégrables dans mon quotidien.    1 2 3 4 **5**

5. Elles m'ont aidé à maintenir un lien avec ce qui avait été vécu en retraite.    1 2 3 4 **5**

6. Elles m'ont aidé à reconnaître mes automatismes ou à retrouver mon centre dans la vie ordinaire. 1 2 3 **4** 5

### **Qu'est-ce que ces pratiques vous ont apporté concrètement ?**

*Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ou manqué ?*

Ces pratiques m'ont permis d'éprouver encore plus le mouvement intérieur et d'être plus connectée à ce qui se passe en moi.

Elles m'ont aidée à mieux observer mes émotions, mes réactions et mes mécanismes dans certaines situations du quotidien.

---

Elles m'ont aussi permis de prendre davantage de recul et de développer une observation plus consciente.

### **Souhaiteriez-vous que ces pratiques continuent sous la même forme jusqu'au Module 2 ?**

*Y a-t-il autre chose dont vous auriez besoin — un format différent, un autre rythme, un autre type de contenu ?*

Oui parce qu'elles me permettent de mieux intégrer l'expérience.

---

---

---

## **5. CE QUI RESTE DIFFICILE**

### **Avec un mois de recul, qu'est-ce qui reste flou, résistant ou difficile à intégrer ?**

*Y a-t-il des notions, des pratiques ou des aspects de la retraite qui sont restés abstraits ou peu utilisables dans votre vie réelle ?*

Certaines prises de conscience sont là, mais ce n'est pas encore toujours facile de les appliquer concrètement dans le quotidien, surtout dans les situations émotionnelles ou relationnelles intenses.

---

Même si beaucoup de choses me parlent plus aujourd'hui, il y a encore des moments où j'ai du mal à prendre du recul ou à retrouver un état plus calme intérieurement.

---

## **6. SUGGESTIONS D'AMÉLIORATION**

*Vous faites partie d'un groupe pilote. Vos suggestions contribuent directement à faire évoluer le programme. Merci d'être aussi précis et libre que possible.*

### **Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé ?**

Toutes les pratiques, les paroles du cœur.

---

### **Qu'est-ce qui devrait être allégé, clarifié ou transformé ?**

Rien de mon côté.

---

### **Qu'est-ce qui manque pour que ce programme soit encore plus juste ou plus utile ?**

Rien de mon côté.

---

---

## 7. ÉLAN VERS LE MODULE 2

**À l'approche du Module 2, comment vous sentez-vous par rapport à la poursuite de ce chemin ?**

Dans un élan clair     Plutôt en désir     Avec des questions     Avec une certaine appréhension

**Qu'est-ce qui nourrit cet élan — ou qu'est-ce qui le nuance ?**

J'ai envie de poursuivre ce chemin pour développer encore plus de conscience et une meilleure compréhension de mon fonctionnement.

---

---

## 8. MOT DE SYNTHÈSE

**Si vous deviez dire en quelques lignes ce que ce premier mois a semé ou confirmé en vous, que diriez-vous ?**

Je sens qu'un mois après cette retraite j'arrive mieux à m'observer. Je sens aussi que j'aurai besoin de refaire les pratiques « comme un entraînement » pour développer encore plus ma conscience de ce qui se passe en moi et d'avoir plus de recul sur des situations.

Merci de tout cœur pour tout cet éclairage et pour toute cette transmission

---

---

---

---

---

---

---

---

*Merci pour votre sincérité. Ce que vous partagez ici contribue directement à faire vivre et évoluer ce programme.*

# QUESTIONNAIRE DE SUIVI — J+30

Retraite pilote · Module 1 · Naviguer dans le chaos

Un mois s'est écoulé. Ce qui nous intéresse maintenant, c'est ce qui s'est ancré, ce qui continue de vivre en vous, et comment le lien s'est construit entre la retraite et votre quotidien. Merci de répondre simplement et sincèrement.

Nom (facultatif) : Delphine GANDY

Date : 31/05/20

## 1. CE QUI A TENU DANS LE TEMPS

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Un mois après, je sens encore un effet de la retraite sur ma vie intérieure. 1 2 3 **4** 5
2. Je reconnais plus facilement mes automatismes — mes peurs, mes élans, mes impulsions, mes retraits. 1 2 **3** 4 5
3. Je sens parfois la différence entre un état automatique et un endroit plus centré, plus stable en moi. 1 2 **3** 4 5
4. Depuis la retraite, je reconnais mieux et plus tôt mes automatismes qu'avant. 1 2 **3** 4 5
5. Il m'arrive de pouvoir me décoller d'un automatisme — là où avant j'en étais entièrement emporté. 1 2 3 4 5
6. Je retrouve plus facilement accès à un endroit intérieur plus calme, plus présent — le centre, le cœur. 1 2 3 **4** 5
7. Cette capacité à revenir à moi s'est renforcée par rapport à ce qu'elle était avant la retraite. 1 2 3 **4** 5
8. Quelque chose a changé, même subtilement, dans ma manière de me rapporter à moi-même. 1 2 3 **4** 5

## 2. COMPRENDRE SES MÉCANISMES INTÉRIEURS

Pendant la retraite, nous avons cartographié ensemble différents états intérieurs : tendance à l'inhibition / figement (vagal dorsal), à la lutte / fuite / impulsion (sympathique), ou à la submersion (mélange des deux). Ces questions cherchent à savoir si cette cartographie a continué à vivre et à éclairer votre expérience depuis.

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

1. Je comprends mieux certains de mes mécanismes internes depuis la retraite. 1 2 3 **4** 5
2. La cartographie des états (figement, impulsion, submersion...) est devenue plus claire pour moi avec le temps. 1 2 3 **4** 5
3. Je reconnais plus facilement dans lequel de ces états je me trouve dans ma vie quotidienne. 1 2 3 **4** 5
4. Cette compréhension a généré des prises de conscience nouvelles depuis la retraite. 1 2 **3** 4 5

La cartographie des mécanismes internes vous a-t-elle semblé plus vivante, plus parlante avec le recul ?

A-t-elle éclairé des situations concrètes ? Ou est-elle restée abstraite, peu reliée à votre expérience réelle ?

Je ne sais pas. Je ne me réfère pas dans mon quotidien à la cartographie de mes mécanismes internes. J'ai le sentiment que cela se diffuse (s' diffuse) inconsciemment en moi -

### 3. LES TROIS MOUVEMENTS — AVEC LE REcul

Ces trois questions explorent si les capacités travaillées en retraite se sont développées — non pas si une expérience a eu lieu, mais si quelque chose de nouveau est devenu possible pour vous.

#### RECONNAÎTRE

Depuis la retraite, reconnaissez-vous mieux, plus tôt ou plus souvent vos automatismes (peurs, élans, retraits, impulsions) ? Y a-t-il des situations concrètes où cela s'est produit ?

Sans doute. Dans la relation de couple et vis-à-vis de mes enfants

#### SE DÉCOLLER

Y a-t-il eu des moments où vous avez pu ne pas être entièrement emporté par un automatisme — une petite distance, un espace, une capacité nouvelle ? Là où avant vous n'auriez pas pu ?

J'ai moins été réactive qu'avant, un peu plus de distance.

Et je me laisse moins embarquer <sup>par</sup> dans mes émotions

#### REVENIR AU CENTRE

Avez-vous des moments de retour à vous-même — à quelque chose de plus stable, de moins réactif, de plus intérieur ? Cette capacité s'est-elle renforcée depuis la retraite ?

J'ai envie de dire oui et notamment grâce aux méditations quotidiennes qui me permettent de ressentir plus de calme intérieur. Cependant, je vois que je m'ébaigne de cette pratique au fil du temps car j'en ressens moins les effets.

### 4. LES PRATIQUES INTER-RETRAITES

Depuis la retraite, des méditations hebdomadaires et des micro-pratiques audio ont été proposées sur WhatsApp. Ces questions portent sur votre vécu de cet accompagnement.

#### 1. J'ai suivi les méditations hebdomadaires.

Toutes ou presque     La plupart     Quelques-unes     Peu     Aucune

#### 2. J'ai écouté les micro-pratiques audio (WhatsApp).

Toutes ou presque     La plupart     Quelques-unes     Peu     Aucune

Pour chaque affirmation, entourez une note de 1 à 5 (1 = pas du tout / 5 = profondément)

3. J'ai eu envie et plaisir à pratiquer ces propositions.    1   2   3   4   (5)

4. Ces pratiques m'ont semblé accessibles et intégrables dans mon quotidien. 1 2 3 4 5
5. Elles m'ont aidé à maintenir un lien avec ce qui avait été vécu en retraite. 1 2 3 4 5
6. Elles m'ont aidé à reconnaître mes automatismes ou à retrouver mon centre dans la vie ordinaire. 1  
2 3 4 5

### Qu'est-ce que ces pratiques vous ont apporté concrètement ?

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ou manqué ?

Les méditations Rebo sont un RDV que je ne veux pas manquer. Elles m'apportent un cadre de pratique, qui me permet de conserver un rythme. + retrouver le groupe (et l'énergie collective qu'il génère).

Les mini-pratiques sont intéressantes mais moins accessibles pour moi (difficultés à me reconnecter à une situation vécue)

### Souhaiteriez-vous que ces pratiques continuent sous la même forme jusqu'au Module 2 ?

Y a-t-il autre chose dont vous auriez besoin — un format différent, un autre rythme, un autre type de contenu ?

Oui, tout à fait - Je pense que j'apprécierai même des RDV plus rapprochés pour des méditations collectives - (à voir comment cela pourrait s'intégrer dans le quotidien ?)

## 5. CE QUI RESTE DIFFICILE

### Avec un mois de recul, qu'est-ce qui reste flou, résistant ou difficile à intégrer ?

Y a-t-il des notions, des pratiques ou des aspects de la retraite qui sont restés abstraits ou peu utilisables dans votre vie réelle ?

Je ne crois pas qu'il reste du flou mais cela ne veut pas dire non plus que tout soit intégré - J'ai le sentiment que je pourrai revivre la même retraite avec le même contenu que j'aurai alors un niveau de compréhension et d'intégration différent.

## 6. SUGGESTIONS D'AMÉLIORATION

Vous faites partie d'un groupe pilote. Vos suggestions contribuent directement à faire évoluer le programme. Merci d'être aussi précis et libre que possible.

### Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé ?

La formule adoptée me semble très bonne. Il y a beaucoup de choses qu'il faudrait garder selon moi : plusieurs sessions espacées, 3 jours (mini) par session, les pratiques intermédiaires, la taille du groupe (moyenne de 10 pers.), les rythmes lors de la retraite (souple et pas trop chargé), les alternances pratiques/théories (en débutant par la pratique), les chambres individuelles, le format auberge espagnole...

⊕ malgré la richesse et l'intérêt des contenus.

Qu'est-ce qui devrait être allégé, clarifié ou transformé ?

Ce qui pourrait être allégé selon moi, la durée des temps d'échanges verbaux (lors des partages plus "théoriques") - J'ai eu plusieurs fois envie de me remettre en mouvement, dans le corps.

Qu'est-ce qui manque pour que ce programme soit encore plus juste ou plus utile ?

## 7. ÉLAN VERS LE MODULE 2

À l'approche du Module 2, comment vous sentez-vous par rapport à la poursuite de ce chemin ?

Dans un élan clair     Plutôt en désir     Avec des questions     Avec une certaine appréhension

Qu'est-ce qui nourrit cet élan — ou qu'est-ce qui le nuance ?

Une nouvelle phase d'immersion pour relancer la dynamique qui s'épiloché un peu avec le temps et le quotidien. + curiosité d'avancer sur le chemin/la voie du cœur.

Appréhension vis-à-vis de comment je vais me vivre dans le collectif (auto-jugement et comparaison) -

## 8. MOT DE SYNTHÈSE

Si vous deviez dire en quelques lignes ce que ce premier mois a semé ou confirmé en vous, que diriez-vous ?

Des nouvelles clés de compréhension de mon fonctionnement intérieur.

Des outils pour explorer et cheminer vers la voie du cœur.

Des états émotionnels moins extrêmes, plus modérés.

Plus de confiance et de clarté sur la et les directions que je souhaite emprunter.

Merci pour votre sincérité. Ce que vous partagez ici contribue directement à faire vivre et évoluer ce programme.

Me sentir soutenu par un groupe et une pratique collective sur ce chemin - (le fait de se sentir relié et appartenir à "une lignée")