

Evaluation – Retraite pilote

Programme : *Retrouver le trésor caché du cœur*

Module 1 : *Naviguer dans le chaos*

A destination de : Heartfulness Institute

*Les retours recueillis à chaud auprès des 8 participants montrent une réception très positive du module **Naviguer dans le chaos**. Les données indiquent une forte satisfaction globale, une bonne compréhension de l'intention du programme, ainsi qu'une perception claire de l'utilité des exercices proposés.*

L'un des points les plus significatifs est l'accessibilité du dispositif à des profils très différents : anciens pratiquants Heartfulness, pratiquants récents, personnes ayant tenté d'autres formes de méditation et personnes sans expérience contemplative. Les retours suggèrent que le programme peut être compris, vécu et approprié indépendamment du niveau initial de pratique.

Les participants soulignent principalement trois effets :

- une meilleure lecture de leurs états intérieurs,*
- un passage plus concret du mental vers l'expérience corporelle,*
- l'émergence d'un point d'ancrage intérieur plus stable.*

La qualité du groupe, du cadre, du lieu et de l'animation apparaît comme un facteur déterminant de sécurité et d'engagement.

Les ajustements identifiés concernent surtout la densité de certaines séquences, la clarification de quelques consignes et le besoin d'un temps d'intégration plus marqué. Ces éléments ouvrent des pistes d'amélioration sans remettre en cause la cohérence globale du module.

Cette première évaluation constitue ainsi un socle encourageant, à compléter par le questionnaire à froid et le suivi des pratiques dans le temps.

1. Cadre de l'évaluation

L'évaluation du module 1 repose sur un recueil de données effectué à chaud auprès de **8 participants**, à l'issue de la retraite.

Les profils ont été volontairement diversifiés :

- pratiquants Heartfulness expérimentés (jusqu'à 35 ans)
- pratiquants récents
- personnes ayant tenté d'autres formes de méditation
- personnes sans aucune expérience contemplative

Le questionnaire comprend :

- **17 items quantitatifs** (échelle de 1 à 5)
- un ensemble de **questions qualitatives ouvertes** portant sur l'expérience vécue, les effets perçus, les points forts et les axes d'amélioration

2. Analyse quantitative

Résultats globaux

- Moyenne générale : **4,60 / 5**
- Réponses ≥ 4 : **94 %**
- Réponses à 5 : **66 %**
- Réponses ≤ 3 : **6 %**

Lecture

Les résultats indiquent une **appréciation très élevée et homogène** sur l'ensemble des dimensions évaluées :

- compréhension
- pertinence des exercices
- sécurité
- qualité du cadre
- utilité pour la vie réelle

Les écarts observés restent marginaux et localisés.

3. Analyse selon les profils

Une analyse croisée met en évidence un point structurant :

Absence d'effet de niveau

- pratiquants avancés : validation forte
- débutants : appropriation effective
- profils intermédiaires : engagement élevé

Les personnes sans expérience méditative présentent une moyenne légèrement inférieure (**4,21 / 5**), principalement sur les items liés à la perception intérieure fine, ce qui est attendu.

Conclusion de lecture

Le dispositif apparaît :

- **accessible sans prérequis**
- **pertinent pour des pratiquants avancés**
- **non clivant entre niveaux**

→ point clé de déploiement

4. Analyse qualitative – axes majeurs

Axe 1 – Clarification du chaos intérieur

Les participants décrivent une meilleure lisibilité de leurs états :

- “Toute la confusion qu’il y a encore en moi...”
- “Mieux connaître mes états intérieurs”
- “Nommer les parts me semble important”

Le chaos n’est plus vécu uniquement comme une difficulté, mais comme une **structure compréhensible**.

Axe 2 – Passage du mental au corps

Un déplacement majeur est observé :

- “Passer de l’intellect au corps”
- “Ressenti très fort dans mon corps”
- “Revenir aux sensations”

L’expérience devient **incarnée**, ce qui constitue un levier central d’intégration.

Axe 3 – Accès à un centre intérieur

Un des effets les plus marquants :

- “Je sais désormais qu’il y a un cœur qui n’attend plus que moi”
- “Point d’ancrage retrouvé”
- “Se relier au centre”

→ émergence d’un **repère interne stable**

Axe 4 – Transformation et régulation

Les participants rapportent :

- meilleure gestion émotionnelle
- capacité à naviguer entre les états
- diminution de la réactivité

→ début de **souveraineté intérieure**

Axe 5 – Puissance du groupe

La dynamique collective est unanimement soulignée :

- “Sentiment d’être en famille de cœur”
- “Super groupe”
- “Bienveillance, authenticité, écoute”

→ facteur majeur d’engagement et de transformation

Axe 6 – Cadre et lieu

Le cadre apparaît comme déterminant :

- chambre individuelle → retrait possible
- environnement naturel → apaisement
- rythme souple → intégration

→ le lieu agit comme **contenant régulateur**

Axe 7 – Transférabilité

Les participants identifient des applications concrètes :

- respiration
- méditation
- navigation entre états
- point d’ancrage

→ utilité directe dans la vie quotidienne

5. Points de tension identifiés

Densité

- “Trop dense”
- “Premier jour difficile”

Clarté de certains exercices

- constellation parfois floue
- consignes à préciser

Besoin d’intégration

- demande de temps supplémentaire
- souhait d’accompagnement entre modules

6. Verbatims

Compréhension et clarté

“Sentir qu’il est possible de retrouver de la stabilité...”
“Je n’en avais jamais pris conscience de cette manière”

Corps et expérience

“Ressenti très fort dans mon corps”
“Passer de l’intellect au corps”

Transformation

“Point d’ancrage que je peux réutiliser”
“Je me sens plus stable”

Groupe

“Famille de cœur”
“Bienveillance et authenticité”

Cadre

“Je me suis senti à la maison”

“Chambre individuelle précieuse”

Utilité

“Des outils directement utilisables”

“Utile pour la vie réelle”

7. Lecture globale

Les données recueillies mettent en évidence :

- une **forte cohérence entre intention, dispositif et effets perçus**
- une **expérience accessible et intégrative**
- une **appropriation effective par les participants**
- une **capacité à toucher des profils variés**

L'ensemble des retours converge vers une expérience :

- structurante
- incarnée
- transformatrice

8. Perspectives d'analyse

Les données à chaud seront complétées par :

- un questionnaire à 15–21 jours
- un suivi des pratiques
- une observation des effets dans le temps

→ permettant d'évaluer l'intégration réelle

Lecture d'ensemble et mise en perspective

L'ensemble des données recueillies à l'issue de cette première retraite met en évidence une convergence nette entre l'intention initiale du programme et l'expérience effectivement vécue par les participants.

Au-delà du niveau global de satisfaction, élevé et homogène, les retours témoignent d'un déplacement perceptible dans le rapport à l'expérience intérieure. Les participants décrivent moins une accumulation de contenus ou de compréhensions nouvelles qu'un changement de posture : une capacité accrue à reconnaître leurs états, à ne plus s'y confondre entièrement, et à retrouver des points d'appui internes plus stables.

Ce déplacement semble s'opérer principalement à travers l'ancrage corporel et expérientiel proposé. Le passage du registre intellectuel au registre vécu apparaît comme un facteur déterminant d'intégration. Plusieurs retours soulignent la possibilité d'éprouver directement les états, de les différencier, et de naviguer entre eux, ce qui constitue un changement qualitatif dans la manière d'habiter son expérience.

Par ailleurs, la perception d'un centre intérieur — souvent formulée en termes de point d'ancrage, de stabilité ou de cœur — émerge de manière récurrente. Cette dimension, bien que décrite avec des mots différents selon les participants, semble constituer un repère structurant dans l'expérience vécue, à partir duquel les états internes deviennent plus lisibles et moins envahissants.

La dynamique de groupe, ainsi que la qualité du cadre et du lieu, apparaissent également comme des éléments facilitants majeurs. Le sentiment de sécurité, la possibilité de retrait, et la souplesse du rythme ont contribué à rendre possible une exploration plus fine et plus engagée de l'expérience intérieure.

L'hétérogénéité volontaire des profils ne semble pas avoir constitué un frein, mais plutôt un terrain favorable à l'observation des effets du dispositif. Les participants, quels que soient leur niveau d'expérience ou leur familiarité avec la méditation, ont pu s'approprier les propositions à leur manière, avec des niveaux de profondeur variables mais sans rupture significative dans l'appréciation globale.

Les points de tension identifiés — principalement liés à la densité initiale, à la clarté de certaines consignes et au besoin de temps d'intégration — ne remettent pas en cause la cohérence du dispositif, mais indiquent des ajustements possibles dans le rythme et la progressivité des propositions.

Enfin, les retours suggèrent que les effets observés à chaud demandent à être confirmés dans la durée. La question de l'intégration, de la stabilisation des repères acquis et de leur réinvestissement dans la vie quotidienne constitue un axe d'observation important pour la suite du programme.

Dans cette perspective, les données issues de cette première retraite peuvent être considérées comme un premier niveau de validation expérientielle, appelant à être complété par un suivi longitudinal permettant d'évaluer la continuité et la profondeur des transformations engagées.