

QUESTIONNAIRE DE FEEDBACK — RETRAITE PILOTE MODULE 1

Naviguer dans le chaos / De la périphérie vers le centre

Merci de prendre le temps de répondre avec sincérité.

Ce retour est précieux. Il servira à faire évoluer la retraite, à identifier ce qui est juste, ce qui manque, ce qui doit être clarifié ou transformé, et à transmettre une évaluation fidèle du programme pilote.

Vous pouvez répondre librement. Il ne s'agit pas d'évaluer "bien" ou "mal", mais de partager ce qui a été réellement vécu.

Nom (facultatif) Cathy

Date : 26.04.26

1. IMPACT GLOBAL DE LA RETRAITE

Pour chaque phrase, entourez une note de 1 à 5

1 = pas du tout

2 = un peu

3 = moyennement

4 = beaucoup

⑤ = profondément

Impact intérieur

1. Cette retraite m'a aidé à mieux reconnaître mes états intérieurs.

1 2 3 4 ⑤

2. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me coupe de moi-même ou des autres.

1 2 ③ 4 5 *à travailler encore.*

3. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me gouverne intérieurement (peur, élan, protection, retrait, automatisme...).

1 2 3 4 ⑤

4. Cette retraite m'a aidé à sentir un chemin possible vers plus d'intériorité.

1 2 3 4 (5)

5. Cette retraite m'a aidé à pressentir ou expérimenter quelque chose d'un centre plus vivant, plus cohérent, plus intérieur.

1 2 3 4 (5)

Clarté de la transmission

6. L'intention globale de la retraite m'a semblé claire. *Pas tout à fait au départ -*

1 2 (3) 4 5

7. J'ai compris le lien entre les exercices proposés et l'objectif profond de la retraite. *oui avec ce processus.*

1 2 3 4 (5)

8. Les notions transmises m'ont paru compréhensibles et parlantes.

1 2 3 4 (5)

Pertinence de l'expérience

9. Les exercices, rituels et temps d'intégration m'ont semblé globalement pertinents.

1 2 3 4 (5)

10. Le rythme général de la retraite m'a paru juste. *grande souplesse dans les horaires*

1 2 3 4 (5)

11. L'alternance entre expérience, parole, silence, rituel et créativité m'a semblé équilibrée.

1 2 3 4 (5)

Cadre et qualité de présence

12. Je me suis senti accueilli, respecté et suffisamment en sécurité dans le groupe.

1 2 3 4 (5)

Belle qualité intérieure des participants

13. Le cadre proposé m'a semblé bienveillant et soutenant.

1 2 3 4 (5)

14. L'animation m'a semblé claire, contenante et ajustée.

1 2 3 4 (5)

s'adresse à tout public mais aussi aux pratiquants HFN

Utilité concrète

15. Ce qui a été vécu me semble utile pour ma vie réelle.

1 2 3 4 (5)

16. Je sens que je peux réutiliser certains repères ou pratiques après la retraite.

1 2 3 4 (5)

17. Cette retraite me donne envie de poursuivre ce chemin dans les modules suivants.

1 2 3 4 (5)

2. IMPACT VÉCU

1. Qu'est-ce que cette retraite vous a permis de voir, sentir ou comprendre plus clairement en vous ?

Je ressens beaucoup de choses dans mon corps sans
assez bien écouter.....

2. Qu'est-ce qui a le plus travaillé ou bougé intérieurement pour vous ?

C'est l'histoire du bhopal / de chaos.
Je chemine pour qu'il ne dure pas trop longtemps - j'ai trouvé le
(objectif parce que je n'y suis pas retenu) ces notions qui pourraient
m'aider à l'avenir

3. Avez-vous davantage senti une capacité à vous intérioriser, à reconnaître vos états, ou à revenir à plus de présence ?

Si oui, comment ? oui en écoutant mon corps.

5. Quel est
utile ? P. 1

3. TRANSMISSION ET COMPRÉHENSION

4. Qu'est-ce qui vous a semblé le plus clair, le plus juste ou le plus parlant dans la transmission ?

les exercices pratiques... l'enseignant / l'expérience

5. Qu'est-ce qui est resté flou, abstrait, trop dense ou difficile à relier à votre expérience ?

6. Avez-vous compris à quoi servaient les exercices proposés ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

ressentir tous les états du + lourd et proster
au plus léger pour avoir envie d'y rester et approfondir

4. EXERCICES, RITUELS, DYNAMIQUE

7. Quel exercice, moment ou rituel vous a paru le plus fort, le plus juste ou le plus transformant ?
Pourquoi ?

les exercices qui amenaient le groupe à l'unité
parce que chacun était connecté à son centre, m'a beaucoup
émue

8. Quel exercice, moment ou rituel vous a semblé moins pertinent, moins clair, trop dense ou moins utile ? Pourquoi ?

Peut-être le premier jour bien chargé - (Mais je ne me souviens pas d'un exercice qui soit pertinent.)

9. Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti saturé, perdu, trop sollicité ou au contraire pas assez engagé ? Si oui, lesquels ?

Le 1er jour car je n'étais pas le cadre, les exercices et les personnes. Cette première journée a été dense - Il a fallu attendre le 2nd jour pour qu'une confiance s'installe et que je puisse relâcher et me lâcher -

10. Comment avez-vous vécu la dynamique du groupe ?

J'ai trouvé que chaque participant avait une qualité d'être, était là avec beaucoup de qualités de cœur - Ainsi, il y a eu une belle synergie avec toutes les différences.

5. CADRE, SÉCURITÉ, ATMOSPHÈRE

11. Vous êtes-vous senti suffisamment en sécurité, accueilli et respecté pour vivre ce travail ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

beaucoup de bienveillance de la part des animateurs et des participants.

12. Comment décririez-vous l'atmosphère générale de la retraite ?

J'ai l'impression d'avoir vécu une semaine du SPI. Il y a eu beaucoup de temps d'introspection - A un moment du 2nd jour, j'ai eu la sensation d'une belle transition du groupe.

13. Y a-t-il quelque chose dans le cadre, l'animation ou la logistique qui a soutenu particulièrement l'expérience ?

Ou au contraire quelque chose qui l'a freinée ?

Nos 2 animateurs étaient complémentaires dans leurs apports à travers des anecdotes, des citations, des références historiques.

6. UTILITÉ ET TRANSFORMATION

14. En quoi cette retraite vous paraît-elle utile dans la vie réelle ?

Preise de conscience de comment nous fonctionnons avec toutes nos parts et la façon dont nous appréhendons ce qui vient.

15. Qu'est-ce que vous pensez pouvoir réutiliser concrètement après cette retraite ?

L'observation de mes fonctionnements et le souhait de les réajuster.

16. Si vous deviez résumer en quelques mots ce que cette retraite vous a apporté, que diriez-vous ?

une pause, un retour à soi-même, un programme basé sur l'adaptabilité au rythme du groupe.

7. ÉVOLUTION DU PROGRAMME

17. Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé dans cette retraite ?

alternance Apports théoriques enseignés / exercices pratiques et ce qui stimule notre créativité (peinture) et les temps de méditation.

ment

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

..... Cela a été dit et fait (de la périphérie au centre en
..... musique)

19. Qu'est-ce qui manque, selon vous, pour que cette retraite soit encore plus juste, plus profonde ou plus utile ?

..... ~~Je ne suis pas sûr que ce soit la meilleure solution~~

20. Souhaitez-vous ajouter autre chose ?

..... MERCI -

QUESTIONNAIRE DE FEEDBACK — RETRAITE PILOTE MODULE 1

Naviguer dans le chaos / De la périphérie vers le centre

Merci de prendre le temps de répondre avec sincérité.

Ce retour est précieux. Il servira à faire évoluer la retraite, à identifier ce qui est juste, ce qui manque, ce qui doit être clarifié ou transformé, et à transmettre une évaluation fidèle du programme pilote.

Vous pouvez répondre librement. Il ne s'agit pas d'évaluer "bien" ou "mal", mais de partager ce qui a été réellement vécu.

Nom (facultatif)

Date : 26/04/2026

DYLAN

1. IMPACT GLOBAL DE LA RETRAITE

Pour chaque phrase, entourez une note de 1 à 5

1 = pas du tout

2 = un peu

3 = moyennement

4 = beaucoup

5 = profondément

Impact intérieur

1. Cette retraite m'a aidé à mieux reconnaître mes états intérieurs.

1 2 3 4 5

2. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me coupe de moi-même ou des autres.

1 2 3 4 5

3. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me gouverne intérieurement (peur, élan, protection, retrait, automatisme...).

1 2 3 4 5

4. Cette retraite m'a aidé à sentir un chemin possible vers plus d'intériorité.

1 2 3 4 (5)

5. Cette retraite m'a aidé à pressentir ou expérimenter quelque chose d'un centre plus vivant, plus cohérent, plus intérieur.

1 2 (3) 4 5

Clarté de la transmission

6. L'intention globale de la retraite m'a semblé claire.

1 2 3 (4) 5

7. J'ai compris le lien entre les exercices proposés et l'objectif profond de la retraite.

1 2 3 (4) 5

8. Les notions transmises m'ont paru compréhensibles et parlantes.

1 2 (3) (4) 5
4 3

Pertinence de l'expérience

9. Les exercices, rituels et temps d'intégration m'ont semblé globalement pertinents.

1 2 3 (4) 5

10. Le rythme général de la retraite m'a paru juste.

1 2 3 4 (5)

11. L'alternance entre expérience, parole, silence, rituel et créativité m'a semblé équilibrée.

1 2 3 4 (5)

Cadre et qualité de présence

12. Je me suis senti accueilli, respecté et suffisamment en sécurité dans le groupe.

1 2 3 4 (5)

13. Le cadre proposé m'a semblé bienveillant et soutenant.

1 2 3 4 (5)

14. L'animation m'a semblé claire, contenante et ajustée.

1 2 3 (4) 5

Utilité concrète

15. Ce qui a été vécu me semble utile pour ma vie réelle.

1 2 3 4 (5)

16. Je sens que je peux réutiliser certains repères ou pratiques après la retraite.

1 2 3 4 (5)

17. Cette retraite me donne envie de poursuivre ce chemin dans les modules suivants.

1 2 3 (4) 5

2. IMPACT VÉCU

1. Qu'est-ce que cette retraite vous a permis de voir, sentir ou comprendre plus clairement en vous ?

Elle m'a permis de me reconnecter à une certaine stabilité: "point d'amorage" que je me sens à présent capable de réutiliser dans ma vie.

2. Qu'est-ce qui a le plus travaillé ou bougé intérieurement pour vous ?

Mon intention de poursuivre dans une voie parfois difficile, mais grâce à ce point d'amorage retrouvé, je me sens en confiance. J'ai l'impression d'avoir eu beaucoup de confirmation et qu'il me reste encore beaucoup à apprendre sur moi-même et ma gestion de mes émotions.

3. Avez-vous davantage senti une capacité à vous interioriser, à reconnaître vos états, ou à revenir à plus de présence ?

Si oui, comment ?

OUI! Grâce à la respiration et au fait d'être capable de retrouver mon point d'amorage ou 1 certaine stabilité émotionnel.

3. TRANSMISSION ET COMPRÉHENSION

4. Qu'est-ce qui vous a semblé le plus clair, le plus juste ou le plus parlant dans la transmission ?

Le fait qu'il soit possible de naviguer à
travers plusieurs émotions tout en passant par
son point d'ancrage. La notion de mouvement constante. (Le mandala)

5. Qu'est-ce qui est resté flou, abstrait, trop dense ou difficile à relier à votre expérience ?

.....
.....
.....

6. Avez-vous compris à quoi servaient les exercices proposés ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

.....
.....
.....

4. EXERCICES, RITUELS, DYNAMIQUE

7. Quel exercice, moment ou rituel vous a paru le plus fort, le plus juste ou le plus transformant ?
Pourquoi ?

TOUT, car chaque expérience opère 1 changement tou - grand.
La 2^{ème} expérience avec la musique et les différents états à incarner
à été pour moi l'exercice où j'ai réussi le plus à laisser parler mes émotions.

Quel exercice, moment ou rituel vous a semblé moins pertinent, moins clair, trop dense ou moins utile ? Pourquoi ?

.....
.....
.....

9. Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti saturé, perdu, trop sollicité ou au contraire pas assez engagé ? Si oui, lesquels ?

.....
.....
.....

10. Comment avez-vous vécu la dynamique du groupe ?

Très bon groupe.....
.....
.....

5. CADRE, SÉCURITÉ, ATMOSPHÈRE

11. Vous êtes-vous senti suffisamment en sécurité, accueilli et respecté pour vivre ce travail ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

J'aurais aimé + parler mais cela est un travail qui me concerne je pense car j'en ai eu l'occasion mais je ne l'ai pas toujours eue.....

12. Comment décririez-vous l'atmosphère générale de la retraite ?

Excellent, super groupe et bon état d'esprit et de respect mutuel.....
.....

13. Y a-t-il quelque chose dans le cadre, l'animation ou la logistique qui a soutenu particulièrement l'expérience ?

Ou au contraire quelque chose qui l'a freinée ?

La musique douce pendant les tps de parole etai très appréciée

6. UTILITÉ ET TRANSFORMATION

14. En quoi cette retraite vous paraît-elle utile dans la vie réelle ?

C'est 1 expérience que je conseil à tout le monde, elle me permettra si je continue à travailler avec rigueur à obtenir plus de stabilité émotionnelle.

15. Qu'est-ce que vous pensez pouvoir réutiliser concrètement après cette retraite ?

Mon point d'ancrage et

16. Si vous deviez résumer en quelques mots ce que cette retraite vous a apporté, que diriez-vous ?

Point d'ancrage et des solutions tel que la méditation et ce qu'elle m'a apporté

7. ÉVOLUTION DU PROGRAMME

17. Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé dans cette retraite ?

Les échanges et tps de paroles et la méditation

QUESTIONNAIRE DE FEEDBACK — RETRAITE PILOTE MODULE 1

Naviguer dans le chaos / De la périphérie vers le centre

Merci de prendre le temps de répondre avec sincérité.

Ce retour est précieux. Il servira à faire évoluer la retraite, à identifier ce qui est juste, ce qui manque, ce qui doit être clarifié ou transformé, et à transmettre une évaluation fidèle du programme pilote.

Vous pouvez répondre librement. Il ne s'agit pas d'évaluer "bien" ou "mal", mais de partager ce qui a été réellement vécu.

Nom (facultatif)

Date : 26 04 2026

1. IMPACT GLOBAL DE LA RETRAITE

Pour chaque phrase, entourez une note de 1 à 5

1 = pas du tout

2 = un peu

3 = moyennement

4 = beaucoup

5 = profondément

Impact intérieur

1. Cette retraite m'a aidé à mieux reconnaître mes états intérieurs.

1 2 (3 4) 5

2. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me coupe de moi-même ou des autres.

1 2 3 (4) 5

3. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me gouverne intérieurement (peur, élan, protection, retrait, automatisme...).

1 2 (3 4) 5

4. Cette retraite m'a aidé à sentir un chemin possible vers plus d'intériorité.

1 2 3 (4) 5

5. Cette retraite m'a aidé à pressentir ou expérimenter quelque chose d'un centre plus vivant, plus cohérent, plus intérieur.

1 2 (3) 4 5

Clarté de la transmission

6. L'intention globale de la retraite m'a semblé claire.

1 2 3 4 (5)

7. J'ai compris le lien entre les exercices proposés et l'objectif profond de la retraite.

1 2 3 (4) 5

8. Les notions transmises m'ont paru compréhensibles et parlantes.

1 2 (3 4) 5

Pertinence de l'expérience

9. Les exercices, rituels et temps d'intégration m'ont semblé globalement pertinents.

1 2 3 4 (5)

10. Le rythme général de la retraite m'a paru juste.

1 2 3 4 (5)

11. L'alternance entre expérience, parole, silence, rituel et créativité m'a semblé équilibrée.

1 2 3 4 (5)

Cadre et qualité de présence

12. Je me suis senti accueilli, respecté et suffisamment en sécurité dans le groupe.

1 2 3 4 (5)

13. Le cadre proposé m'a semblé bienveillant et soutenant.

1 2 3 4 (5)

14. L'animation m'a semblé claire, contenante et ajustée.

1 2 (3) 4 5

Utilité concrète

15. Ce qui a été vécu me semble utile pour ma vie réelle.

1 2 3 (4) 5

16. Je sens que je peux réutiliser certains repères ou pratiques après la retraite.

1 2 3 (4) 5

17. Cette retraite me donne envie de poursuivre ce chemin dans les modules suivants.

1 2 3 (4) 5

2. IMPACT VÉCU

1. Qu'est-ce que cette retraite vous a permis de voir, sentir ou comprendre plus clairement en vous ?

Cela m'a permis de faire un point plus précis de mon état intérieur, de mes mécanismes de fonctionnement avec moi-même et les autres.

2. Qu'est-ce qui a le plus travaillé ou bougé intérieurement pour vous ?

Je ne sais pas, je sens que ça bouge !

3. Avez-vous davantage senti une capacité à vous intérioriser à reconnaître vos états, ou à revenir à plus de présence ?

Si oui, comment ?

Oui, car je sais désormais qu'il y a un cœur qui n'attend que moi

reconnaître vos états = peu de façon claire par la difficulté à me connecter
revenir à plus de présence = oui par le processus de poser ma conscience à un endroit de mon corps.

3. TRANSMISSION ET COMPRÉHENSION

4. Qu'est-ce qui vous a semblé le plus clair, le plus juste ou le plus parlant dans la transmission ?

La transmission du chemin parcouru par d'autres, exemples, histoires
racontées, explications de Jean Marc
La nécessité de déconnecter du mental.

5. Qu'est-ce qui est resté flou, abstrait, trop dense ou difficile à relier à votre expérience ?

.....
.....
.....

6. Avez-vous compris à quoi servaient les exercices proposés ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

.....
.....
.....

4. EXERCICES, RITUELS, DYNAMIQUE

7. Quel exercice, moment ou rituel vous a paru le plus fort, le plus juste ou le plus transformant ?

Pourquoi ? → j'y ai trouvé un sens, cela m'a touché

La fanote du cœur, la bougie individuellement déposée dans le cercle, la musique qui m'a traversé, l'exercice du colis qui a mis en exergue mon incapacité à aller à l'affrontement et à me confronter au regard des autres. La peinture a été un moment où le mental n'avait pas sa place.

8. Quel exercice, moment ou rituel vous a semblé moins pertinent, moins clair, trop dense ou moins utile ? Pourquoi ?

L'exercice de senti des appuis, bien (balancement) de sentiment lors du 1^{er} exercice de présentation que le temps est un peu juste (4-5 minutes) ??
qu'interrogeant (je le referai seul), ne m'a pas permis de sentir mes états, de m'y connecter.

Peut être retravailler l'approche de la constellation pour les non-invités (plus explicites)

9. Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti saturé, perdu, trop sollicité ou au contraire pas assez engagé ? Si oui, lesquels ?

10. Comment avez-vous vécu la dynamique du groupe ?

La dynamique du groupe est pour moi, au cours de la retraite, c'est sa bienveillance qui a permis l'avancement individuel.
Super groupe ! Amieux et investi, implique

5. CADRE, SÉCURITÉ, ATMOSPHÈRE

11. Vous êtes-vous senti suffisamment en sécurité, accueilli et respecté pour vivre ce travail ?

Oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

Merci beaucoup pour votre accueil, votre attention, votre générosité, votre disponibilité, votre engagement et votre simplicité (accessibilité)

12. Comment décririez-vous l'atmosphère générale de la retraite ?

Atmosphère détendue, assidue, bienveillante, calme, sereine, ~~serena~~ cohérente, légère

13. Y a-t-il quelque chose dans le cadre, l'animation ou la logistique qui a soutenu particulièrement l'expérience ?

Ou au contraire quelque chose qui l'a freinée ?

Une retraite dans tous ces domaines où la bienveillance était présente, un soutien précieux.....

6. UTILITÉ ET TRANSFORMATION

14. En quoi cette retraite vous paraît-elle utile dans la vie réelle ?

Elle a permis une reconnexion partielle ; les outils transmis me semblent pertinents Utile car motivation et encouragement.....

15. Qu'est-ce que vous pensez pouvoir réutiliser concrètement après cette retraite ?


Les rituels, la musique, la méditation.....

16. Si vous deviez résumer en quelques mots ce que cette retraite vous a apporté, que diriez-vous ?

apaisement / repos / reconnexion / découverte de processus du fonctionnement humain / partage de vécus.....

7. ÉVOLUTION DU PROGRAMME

17. Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé dans cette retraite ?

le lieu  le rythme, le groupe, la logistique, les animateurs.....

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

.....
.....
.....

19. Qu'est-ce qui manque, selon vous, pour que cette retraite soit encore plus juste, plus profonde ou plus utile ?

jusque là rien
.....
.....

20. Souhaitez-vous ajouter autre chose ?

merci!
.....
.....

QUESTIONNAIRE DE FEEDBACK — RETRAITE PILOTE MODULE 1

Naviguer dans le chaos / De la périphérie vers le centre

Merci de prendre le temps de répondre avec sincérité.

Ce retour est précieux. Il servira à faire évoluer la retraite, à identifier ce qui est juste, ce qui manque, ce qui doit être clarifié ou transformé, et à transmettre une évaluation fidèle du programme pilote.

Vous pouvez répondre librement. Il ne s'agit pas d'évaluer "bien" ou "mal", mais de partager ce qui a été réellement vécu.

Nom (facultatif) Delphine

Date : le 26/04/26

1. IMPACT GLOBAL DE LA RETRAITE

Pour chaque phrase, entourez une note de 1 à 5

1 = pas du tout

2 = un peu

3 = moyennement

4 = beaucoup

5 = profondément

Impact intérieur

1. Cette retraite m'a aidé à mieux reconnaître mes états intérieurs.

1 2 3 ④ 5

2. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me coupe de moi-même ou des autres.

1 2 3 ④ 5

3. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me gouverne intérieurement (peur, élan, protection, retrait, automatisme...).

1 2 3 ④ 5

4. Cette retraite m'a aidé à sentir un chemin possible vers plus d'intériorité.

1 2 3 (4) 5

5. Cette retraite m'a aidé à pressentir ou expérimenter quelque chose d'un centre plus vivant, plus cohérent, plus intérieur.

1 2 3 (4) 5

Clarté de la transmission

6. L'intention globale de la retraite m'a semblé claire.

1 2 3 4 (5)

7. J'ai compris le lien entre les exercices proposés et l'objectif profond de la retraite.

1 2 3 4 (5)

8. Les notions transmises m'ont paru compréhensibles et parlantes.

1 2 3 4 (5)

Pertinence de l'expérience

9. Les exercices, rituels et temps d'intégration m'ont semblé globalement pertinents.

1 2 3 4 (5)

10. Le rythme général de la retraite m'a paru juste.

1 2 3 4 (5)

11. L'alternance entre expérience, parole, silence, rituel et créativité m'a semblé équilibrée.

1 2 3 (4) 5

Cadre et qualité de présence

12. Je me suis senti accueilli, respecté et suffisamment en sécurité dans le groupe.

1 2 3 4 (5)

13. Le cadre proposé m'a semblé bienveillant et soutenant.

1 2 3 4 (5)

14. L'animation m'a semblé claire, contenante et ajustée.

1 2 3 4 (5)

Utilité concrète

15. Ce qui a été vécu me semble utile pour ma vie réelle.

1 2 3 4 (5)

16. Je sens que je peux réutiliser certains repères ou pratiques après la retraite.

1 2 3 4 (5)

17. Cette retraite me donne envie de poursuivre ce chemin dans les modules suivants.

1 2 3 4 (5)

2. IMPACT VÉCU

1. Qu'est-ce que cette retraite vous a permis de voir, sentir ou comprendre plus clairement en vous ?

toute la confusion qu'il y a ^{encore} en moi et comment il est difficile de m'en extraire.
~~Comment je suis~~

2. Qu'est-ce qui a le plus travaillé ou bougé intérieurement pour vous ?

La flexibilité / rigidité = travail à passer d'un état à un autre

3. Avez-vous davantage senti une capacité à vous interioriser, à reconnaître vos états, ou à revenir à plus de présence ? *très peu*

Si oui, comment ?

3. TRANSMISSION ET COMPRÉHENSION

4. Qu'est-ce qui vous a semblé le plus clair, le plus juste ou le plus parlant dans la transmission ?

Comme nous sommes tous habités de différentes parts
comme il ne s'agit pas d'en garder certaines mais
de parvenir à naviguer avec / parmi elles
comme un passage par le cœur le \oplus souvent possible est
le chemin vers un meilleur équilibre

5. Qu'est-ce qui est resté flou, abstrait, trop dense ou difficile à relier à votre expérience ?

6. Avez-vous compris à quoi servaient les exercices proposés ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non
L'ajout de l'impression

Si besoin, précisez :

Ils nous permettaient d'explorer / expérimenter
de façon sensorielle ces différentes parts en nous et
d'expérimenter de passer de l'une à l'autre

4. EXERCICES, RITUELS, DYNAMIQUE

7. Quel exercice, moment ou rituel vous a paru le plus fort, le plus juste ou le plus transformant ?
Pourquoi ?

L'exercice des fermis 4 : en appui en art vers
le mot, la tension, la détermination... , passage au
centre de la paix, la simplicité et la stabilité du cœur,
l'appui en arrière vers le retrait, sept, peur, tristesse,
perte d'élan vital
⇒ regard très fort dans mon corps le passage à ces 4
états et la possibilité de les retrouver instantanément

Par induction et l'intention

8. Quel exercice, moment ou rituel vous a semblé moins pertinent, moins clair, trop dense ou moins utile ? Pourquoi ?

L'ex où nous ~~avons~~ progressions sur la musique et guidé par les mots de claudine de la périphérie à notre centre (celui du vendredi)
La trop dense : j. musique x mots ~~ne~~ ne résonnaient pas ensemble, trop de consignes => l'évolu^o vers celui de dimanche matin, me semblait \oplus ajuste -

9. Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti saturé, perdu, trop sollicité ou au contraire pas assez engagé ? Si oui, lesquels ?

Dimanche matin = trop d'échanges verbaux, manque de pratique corporelle.
Dans l'ensemble, j'aurais aimé \oplus de mise en corps -

10. Comment avez-vous vécu la dynamique du groupe ?

Groupe très bienveillant, dynamique douce, soutenante, légère et profonde, à la bonne mesure - sentiment d'être en famille de cœur.

5. CADRE, SÉCURITÉ, ATMOSPHÈRE

11. Vous êtes-vous senti suffisamment en sécurité, accueilli et respecté pour vivre ce travail ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

Accueil chaleureux et non directif -
Je me suis sentie à la maison \dagger
le retrait possible du groupe grâce à une chambre individuelle (précieux)

12. Comment décririez-vous l'atmosphère générale de la retraite ?

Simple, présence ajustée, organique, conviviale, douce, respectueuse

12. Quelles questions vous ont été posées pendant la retraite ?

13. Au contraire, quelles choses ont été faites ?

substituer une chambre seule, le programme
pas trop chargé, les supports visuels (type
carte mentale) pour la théorie, la taille du groupe

6. UTILITE ET TRANSFORMATION

14. En quoi cette retraite vous paraît-elle utile dans la vie réelle ?

la clarté sur la voie de la paix intérieure
la possibilité de retrouver des choses / ou simples
la possibilité de se relier à l'expérience vécue pendant ces
3 jours de espace de ressuscitement -

15. Qu'est-ce que vous pensez pouvoir réutiliser concrètement après cette retraite ?

les méditations du cœur
la conscience que je peux facilement d'un état
à un autre - c'est OK, c'est possible !
le pouvoir de l'intention -

16. Si vous deviez résumer en quelques mots ce que cette retraite vous a apporté, que diriez-vous ?

Plus que ce que je pouvais imaginer ! ouverture,
générosité, amour (liens simples), la puissance
de la simplicité, la conviction qu'en cheminant sur
la voie du cœur, il est possible de se sentir au bon
moment

7. ÉVOLUTION DU PROGRAMME

17. Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé dans cette retraite ?

- la gestion organique, spontanée
- l'affirmation en pratique / méditation et moment de échanges
- la taille du groupe -
- l'immersion et la durée (3j)

et surtout
qu'on soit tous
toujours en
chemin -

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

Rien ne me vient

19. Qu'est-ce qui manque, selon vous, pour que cette retraite soit encore plus juste, plus profonde ou plus utile ?

une pratique accompagnée entre les retraites.

20. Souhaitez-vous ajouter autre chose ?

QUESTIONNAIRE DE FEEDBACK — RETRAITE PILOTE MODULE 1

Naviguer dans le chaos / De la périphérie vers le centre

Merci de prendre le temps de répondre avec sincérité.

Ce retour est précieux. Il servira à faire évoluer la retraite, à identifier ce qui est juste, ce qui manque, ce qui doit être clarifié ou transformé, et à transmettre une évaluation fidèle du programme pilote.

Vous pouvez répondre librement. Il ne s'agit pas d'évaluer "bien" ou "mal", mais de partager ce qui a été réellement vécu.

Nom (facultatif) *Brossard Julie*

Date : 26.4.26

1. IMPACT GLOBAL DE LA RETRAITE

Pour chaque phrase, entourez une note de 1 à 5

1 = pas du tout

2 = un peu

3 = moyennement

4 = beaucoup

5 = profondément

Impact intérieur

1. Cette retraite m'a aidé à mieux reconnaître mes états intérieurs.

1 2 3 (4) 5

2. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me coupe de moi-même ou des autres.

1 2 3 (4) 5

3. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me gouverne intérieurement (peur, élan, protection, retrait, automatisme...).

1 2 3 (4) 5

4. Cette retraite m'a aidé à sentir un chemin possible vers plus d'intériorité.

1 2 3 4 (5)

5. Cette retraite m'a aidé à pressentir ou expérimenter quelque chose d'un centre plus vivant, plus cohérent, plus intérieur.

1 2 3 4 (5)

Clarté de la transmission

6. L'intention globale de la retraite m'a semblé claire.

1 2 3 4 (5)

7. J'ai compris le lien entre les exercices proposés et l'objectif profond de la retraite.

1 2 3 4 (5)

8. Les notions transmises m'ont paru compréhensibles et parlantes.

1 2 3 4 (5)

Pertinence de l'expérience

9. Les exercices, rituels et temps d'intégration m'ont semblé globalement pertinents.

1 2 3 4 (5)

10. Le rythme général de la retraite m'a paru juste.

1 2 3 4 (5)

11. L'alternance entre expérience, parole, silence, rituel et créativité m'a semblé équilibrée.

1 2 3 4 (5)

Cadre et qualité de présence

12. Je me suis senti accueilli, respecté et suffisamment en sécurité dans le groupe.

1 2 3 4 (5)

13. Le cadre proposé m'a semblé bienveillant et soutenant.

1 2 3 4 (5)

14. L'animation m'a semblé claire, contenante et ajustée.

1 2 3 4 (5)

Utilité concrète

15. Ce qui a été vécu me semble utile pour ma vie réelle.

1 2 3 4 (5)

16. Je sens que je peux réutiliser certains repères ou pratiques après la retraite.

1 2 3 4 (5)

17. Cette retraite me donne envie de poursuivre ce chemin dans les modules suivants.

1 2 3 4 (5)

2. IMPACT VÉCU

1. Qu'est-ce que cette retraite vous a permis de voir, sentir ou comprendre plus clairement en vous ?

... Ce qu'il est le figement
... Comment dé-figer / dé-raiser (en cours d'apprentissage)
... Sentir qu'il est possible de retrouver de la stabilité,
qu'il y a un chemin fécond vers ... Soi. C'est accessible.

2. Qu'est-ce qui a le plus travaillé ou bougé intérieurement pour vous ?

... Se dé-identifier à ses états / émotions / pensées.

3. Avez-vous davantage senti une capacité à vous interioriser, à reconnaître vos états, ou à revenir à plus de présence ?

Si oui, comment ? Revenir aux sensations.

Fermer les yeux.

Faire une pause. Connecter avec le cœur
« la respiration »

3. TRANSMISSION ET COMPRÉHENSION

4. Qu'est-ce qui vous a semblé le plus clair, le plus juste ou le plus parlant dans la transmission ?

Passer de l'exercice à la théorie.
Les jeux de rôle : le + clair pour moi.

5. Qu'est-ce qui est resté flou, abstrait, trop dense ou difficile à relier à votre expérience ?

Comment dé-fixer... je le redis parce que je l'ai
compris sans doute intellectuellement. Reste à
pratiquer.

6. Avez-vous compris à quoi servaient les exercices proposés ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

Passer de l'intellect au corps.
L'éprouver dans sa chair pour mieux
l'incarner.

4. EXERCICES, RITUELS, DYNAMIQUE

7. Quel exercice, moment ou rituel vous a paru le plus fort, le plus juste ou le plus transformant ?
Pourquoi ?

Illuminer le chaos avec des bougies.
Illuminer le centre avec des bougies.

8. Quel exercice, moment ou rituel vous a semblé moins pertinent, moins clair, trop dense ou moins utile ? Pourquoi ?

Constellation des 7 parts : à quel point jouons-nous à être une part ? Projections. Tendances naturelles, perso. Ex: je connais la fuite. Pour moi, c'est relié à la colère. Or, ce n'est pas ce qui s'est passé. Mon

9. Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti saturé, perdu, trop sollicité ou au contraire pas assez engagé ? Si oui, lesquels ?

élan est-il juste ? ou était-ce Julie qui jouait à .. ?

Constellation

10. Comment avez-vous vécu la dynamique du groupe ?

Top : Groupe électrique et complémentaire. De la bienveillance. Authenticité. Écoute. Accueil. Respect.

5. CADRE, SÉCURITÉ, ATMOSPHÈRE

11. Vous êtes-vous senti suffisamment en sécurité, accueilli et respecté pour vivre ce travail ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

Entretien préalable nécessaire pour commencer à sentir et comprendre ce qui nous attend.

12. Comment décririez-vous l'atmosphère générale de la retraite ?

Agéable. Bon enfant. Simple. Sans chichi.

13. Y a-t-il quelque chose dans le (cadre) l'animation ou la logistique qui a soutenu particulièrement l'expérience ?

↳ Très beau lieu en nature

Ou au contraire quelque chose qui l'a freinée ? Choses perso cosy

Canapés supra - confortables ! (je veux les mêmes)
Jean - Marc aux petits soins. Thé, tisane, gâteaux,
repas. Whaoo!

Partager des repas préparés par chacun.

Avoir du temps. Rythme doux. Possibilité d'aller

6. UTILITÉ ET TRANSFORMATION

marcher, dormir,
discuter, etc.

14. En quoi cette retraite vous paraît-elle utile dans la vie réelle ?

Mieux gérer mes émotions

Être plus à l'écoute de mon monde intérieur

sans juger (sans trop juger... Ya un peu de soulot)

Être + disponible pour accueillir les états émotionnels

15. Qu'est-ce que vous pensez pouvoir réutiliser concrètement après cette retraite ? des au tres

La méditation

La mise en mouvement

sans être
totalement
déracinée.

Avoir + de clarté
en soi pour prendre
des décisions justes.

(et surtout prendre des décisions)

16. Si vous deviez résumer en quelques mots ce que cette retraite vous a apporté, que diriez-vous ?

De la confiance

Sécurité

Du possible qui s'ouvre.

7. ÉVOLUTION DU PROGRAMME

17. Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé dans cette retraite ?

les canapés!

Franchement tout

la parole du cœur

Le même groupe,
pas de nouvelles
personnes.

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

19. Qu'est-ce qui manque, selon vous, pour que cette retraite soit encore plus juste, plus profonde ou plus utile ?

1 ou 2 jours en plus -

Des méditations le soir (liées)

1 en gp le matin pour démarrer la journée.

20. Souhaitez-vous ajouter autre chose ?

Un grand MERCI du fond du cœur.

Vous incarnez tous les 2 l'enseignement transmis. C'est simple et juste.

A aucun moment, je n'ai senti de supériorité de votre part.

C'est cette humilité qui me fait sentir que c'est vrai, authentique.

Un peu d'appréhension à m'extraire du cocon et rebourner dans le quotidien et de me faire de nouveau aspirer, de repartir dans mes automatismes, schémas, dispersions qui ne mènent nulle part.

Et puis gérer une relation en particulier qui me nourrit à plein d'endroits et en même temps qui à certains moments me fait digouppiller et me réactive, me connecte à mes ombres. Et je ne sais pas quoi faire avec tout ça. Bref. Des peurs qui teniennent : "est-ce que je vais savoir faire toute seule ? Est-ce que je vais arriver à

m'auto-discipliner ?

Réponse au prochain épisode ..

Contente de vous / nous retrouver bientôt 😊

QUESTIONNAIRE DE FEEDBACK — RETRAITE PILOTE MODULE 1

Naviguer dans le chaos / De la périphérie vers le centre

Merci de prendre le temps de répondre avec sincérité.

Ce retour est précieux. Il servira à faire évoluer la retraite, à identifier ce qui est juste, ce qui manque, ce qui doit être clarifié ou transformé, et à transmettre une évaluation fidèle du programme pilote.

Vous pouvez répondre librement. Il ne s'agit pas d'évaluer "bien" ou "mal", mais de partager ce qui a été réellement vécu.

Nom (facultatif)

Sylviane

Date :

26 avril 2026

1. IMPACT GLOBAL DE LA RETRAITE

Pour chaque phrase, entourez une note de 1 à 5

1 = pas du tout

2 = un peu

3 = moyennement

4 = beaucoup

5 = profondément

Impact intérieur

1. Cette retraite m'a aidé à mieux reconnaître mes états intérieurs.

1 2 3 4 (5)

2. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me coupe de moi-même ou des autres.

1 2 (3) 4 5

3. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me gouverne intérieurement (peur, élan, protection, retrait, automatisme...).

1 2 3 (4) 5

4. Cette retraite m'a aidé à sentir un chemin possible vers plus d'intériorité.

1 2 3 4 (5)

5. Cette retraite m'a aidé à pressentir ou expérimenter quelque chose d'un centre plus vivant, plus cohérent, plus intérieur.

1 2 3 4 (5)

Clarté de la transmission

6. L'intention globale de la retraite m'a semblé claire.

1 2 3 4 (5)

7. J'ai compris le lien entre les exercices proposés et l'objectif profond de la retraite.

1 2 3 (4) 5

8. Les notions transmises m'ont paru compréhensibles et parlantes.

1 2 3 4 (5)

Pertinence de l'expérience

9. Les exercices, rituels et temps d'intégration m'ont semblé globalement pertinents.

1 2 3 4 (5)

10. Le rythme général de la retraite m'a paru juste.

1 2 3 4 (5)

11. L'alternance entre expérience, parole, silence, rituel et créativité m'a semblé équilibrée.

1 2 3 (4) 5

Cadre et qualité de présence

12. Je me suis senti accueilli, respecté et suffisamment en sécurité dans le groupe.

1 2 3 4 (5)

13. Le cadre proposé m'a semblé bienveillant et soutenant.

1 2 3 4 (5)

14. L'animation m'a semblé claire, contenante et ajustée

1 2 3 4 (5)

Utilité concrète

15. Ce qui a été vécu me semble utile pour ma vie réelle.

1 2 3 (4) 5

16. Je sens que je peux réutiliser certains repères ou pratiques après la retraite.

1 2 3 4 (5)

17. Cette retraite me donne envie de poursuivre ce chemin dans les modules suivants.

1 2 3 4 (5)

2. IMPACT VÉCU

1. Qu'est-ce que cette retraite vous a permis de voir, sentir ou comprendre plus clairement en vous ?

J'ai fait le lien avec le but de la méditation : apaiser les systèmes du corps pour mieux retrouver ma propre essence et par là mieux vivre.

2. Qu'est-ce qui a le plus travaillé ou bougé intérieurement pour vous ?

Mieux connaissance du chaos intérieure et ses différentes parts ; je n'en avais jamais aussi bien pris conscience ; nommer les parts me semble important ; je vais chercher à les nommer pour mieux les

3. Avez-vous davantage senti une capacité à vous intérioriser, à reconnaître vos états, ou à revenir à plus de présence ?

Oui, c'est un peu comme j'ai écrit ci-dessus, identifier les parts de mon chaos peut m'aider, me semble-il à venir plus facilement à l'intérieur de moi et à plus de présence aux autres.

3. TRANSMISSION ET COMPRÉHENSION

4. Qu'est-ce qui vous a semblé le plus clair, le plus juste ou le plus parlant dans la transmission ?

..... explication du chaos, des parts, de l'âme
du retournement de soi, la fluidité entre
les différents états, comment se recentrer.

5. Qu'est-ce qui est resté flou, abstrait, trop dense ou difficile à relier à votre expérience ?

..... la constellation, c'ébuit vraiment
nouveau; est-ce toujours ainsi? qu'est-ce que
cela apporte à la personne? est-ce que cela
finit toujours bien?

6. Avez-vous compris à quoi servaient les exercices proposés ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

..... sauf pour la constellation

4. EXERCICES, RITUELS, DYNAMIQUE

7. Quel exercice, moment ou rituel vous a paru le plus fort, le plus juste ou le plus transformant ?
Pourquoi ?

..... L'arrivée dans la salle
avec le chemin
lumineux menant au centre.....
..... L'exercice de la Poste où
j'ai senti tout mon être en jeu.
L'allumage des bougies qui marque
une étape franchie et un engagement en les posant.

8. Quel exercice, moment ou rituel vous a semblé moins pertinent, moins clair, trop dense ou moins utile ? Pourquoi ?

je ne vois pas

9. Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti saturé, perdu, trop sollicité ou au contraire pas assez engagé ? Si oui, lesquels ?

Des moments de fatigue... quelquefois dus à l'intensité d'un exercice mais aussi à mon état général.

10. Comment avez-vous vécu la dynamique du groupe ?

Une bonne ambiance de groupe des personnes très chaleureuses et 8, un bon nombre, je m'y suis sentie bien.

5. CADRE, SÉCURITÉ, ATMOSPHÈRE

11. Vous êtes-vous senti suffisamment en sécurité, accueilli et respecté pour vivre ce travail ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

sans aucun doute !

12. Comment décririez-vous l'atmosphère générale de la retraite ?

Un vent d'amour et de gaieté souffle sans cesse sur cette maison.

13 Y a-t-il quelque chose dans le cadre, l'animation ou la logistique qui a soutenu particulièrement l'expérience ?

Ou au contraire quelque chose qui l'a freinée ?

Des horaires souples en accord avec tous
Une chambre particulière qui permet de se retirer
Des repas joyeux puis veilles un peu le soir si
on veut. Je ne me suis jamais sentie "enseulée".

6. UTILITÉ ET TRANSFORMATION

14. En quoi cette retraite vous paraît-elle utile dans la vie réelle ?

S'initier au "retour en soi", à la
méditation et prolonger ces pratiques
dans la vie de tous les jours pour
mieux trouver et occuper sa juste place.

15. Qu'est-ce que vous pensez pouvoir réutiliser concrètement après cette retraite ?

Essentiellement la façon de
gérer les flux du chaos et mieux
se retrouver au centre de soi.

16. Si vous deviez résumer en quelques mots ce que cette retraite vous a apporté, que diriez-vous ?

pourvoir accéder à une
quiétude intérieure.

7. ÉVOLUTION DU PROGRAMME

17. Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé dans cette retraite ?

C'est un tout, je ne
retirerais rien.

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

.....*seraient*.....*rien*.....

19. Qu'est-ce qui manque, selon vous, pour que cette retraite soit encore plus juste, plus profonde ou plus utile ?

.....*je n'ai pas l'impression que*.....
.....*quelque chose manque*.....

20. Souhaitez-vous ajouter autre chose ?

.....*MERCI*.....
.....*♥*.....

QUESTIONNAIRE DE FEEDBACK — RETRAITE PILOTE MODULE 1

Naviguer dans le chaos / De la périphérie vers le centre

Merci de prendre le temps de répondre avec sincérité.

Ce retour est précieux. Il servira à faire évoluer la retraite, à identifier ce qui est juste, ce qui manque, ce qui doit être clarifié ou transformé, et à transmettre une évaluation fidèle du programme pilote.

Vous pouvez répondre librement. Il ne s'agit pas d'évaluer "bien" ou "mal", mais de partager ce qui a été réellement vécu.

Nom (facultatif)

Antonio

Date

26 Avril 2026

1. IMPACT GLOBAL DE LA RETRAITE

Pour chaque phrase, entourez une note de 1 à 5

1 = pas du tout

2 = un peu

3 = moyennement

4 = beaucoup

(5) = profondément

Impact Intérieur

1. Cette retraite m'a aidé à mieux reconnaître mes états intérieurs

1 2 3 (4) 5

2. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me coupe de moi-même ou des autres

1 2 3 (4) 5

3. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me gouverne intérieurement (peur, élan, protection, retrait, automatisme...)

1 2 3 (4) 5

4. Cette retraite m'a aidé à sentir un chemin possible vers plus d'intériorité.

1 2 3 (4) 5

5. Cette retraite m'a aidé à pressentir ou expérimenter quelque chose d'un centre plus vivant, plus cohérent, plus intérieur.

1 2 3 (4) 5

Clarté de la transmission

6. L'intention globale de la retraite m'a semblé claire.

1 2 3 (4) 5

7. J'ai compris le lien entre les exercices proposés et l'objectif profond de la retraite.

1 2 3 4 (5)

8. Les notions transmises m'ont paru compréhensibles et parlantes.

1 2 3 4 (5)

Pertinence de l'expérience

9. Les exercices, rituels et temps d'intégration m'ont semblé globalement pertinents.

1 2 3 (4) 5

10. Le rythme général de la retraite m'a paru juste.

1 2 3 4 (5)

11. L'alternance entre expérience, parole, silence, rituel et créativité m'a semblé équilibrée.

1 2 3 4 (5)

Cadre et qualité de présence

12. Je me suis senti accueilli, respecté et suffisamment en sécurité dans le groupe.

1 2 3 4 (5)

13. Le cadre proposé m'a semblé bienveillant et soutenant.

1 2 3 4 (5)

14. L'animation m'a semblé claire, contenante et ajustée.

1 2 3 (4) 5

Utilité concrète

15. Ce qui a été vécu me semble utile pour ma vie réelle.

1 2 3 4 (5)

16. Je sens que je peux réutiliser certains repères ou pratiques après la retraite.

1 2 3 (4) 5

17. Cette retraite me donne envie de poursuivre ce chemin dans les modules suivants.

1 2 3 4 (5)

2. IMPACT VÉCU

1. Qu'est-ce que cette retraite vous a permis de voir, sentir ou comprendre plus clairement en vous ?

Cette retraite m'a permis de comprendre clairement la nécessité d'avoir de la vigilance, d'accueillir mes états intérieurs sans résistances.

2. Qu'est-ce qui a le plus travaillé ou bougé intérieurement pour vous ?

Les exercices proposés m'ont aidé à ressentir de façon organique, les différents états qui m'habitent.

3. Avez-vous davantage senti une capacité à vous interioriser, à reconnaître vos états, ou à revenir à plus de présence ?

Si oui, comment ?

Oui, grâce à la vigilance intérieure et les moments de cadrages proposés.

.....
.....

3. TRANSMISSION ET COMPRÉHENSION

4. Qu'est-ce qui vous a semblé le plus clair, le plus juste ou le plus parlant dans la transmission ?

* j'ai très bien ressenti l'exercice musical qui m'a permis d'identifier clairement la progression de la périphérie chaotique vers le soi.

* la constellation

5. Qu'est-ce qui est resté flou, abstrait, trop dense ou difficile à relier à votre expérience ?

l'exercice des appuis sur une jambe puis l'autre. Je n'ai pas su y trouver une information intéressante, parlante.

6. Avez-vous compris à quoi servaient les exercices proposés ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

.....
.....
.....

4. EXERCICES, RITUELS, DYNAMIQUE

7. Quel exercice, moment ou rituel vous a paru le plus fort, le plus juste ou le plus transformant ? Pourquoi ?

tout les rituels m'ont paru fort, car beaucoup d'empathie avec le groupe. Idem avec les exercices que nous avons fait en binôme.

8. Quel exercice, moment ou rituel vous a semblé moins pertinent, moins clair, trop dense ou moins utile ? Pourquoi ?

.....
.....
.....

9. Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti saturé, perdu, trop sollicité ou au contraire pas assez engagé ? Si oui, lesquels ?

Dans l'ensemble tout les exercices sont éprouvants
mais je me suis senti engagé à toutes les étapes.

.....

10. Comment avez-vous vécu la dynamique du groupe ?

En général il m'a fait du temps avant d'être vraiment
détendu et moi-même au bout de 3 jours j'ai trouvé
le groupe harmonieux et bienveillant.

5. CADRE, SÉCURITÉ, ATMOSPHÈRE

11. Vous êtes-vous senti suffisamment en sécurité, accueilli et respecté pour vivre ce travail ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

.....
.....
.....

12. Comment décririez-vous l'atmosphère générale de la retraite ?

Une atmosphère vraiment accueillante, à l'écoute
disponible, bienveillante.

.....

13. Y a-t-il quelque chose dans le cadre, l'animation ou la logistique qui a soutenu particulièrement l'expérience ?

Ou au contraire quelque chose qui l'a freinée ?

J'ai beaucoup apprécié vos interventions (Claudine + S.H.)
cela m'a vraiment nourri intérieurement.

6. UTILITÉ ET TRANSFORMATION

14. En quoi cette retraite vous paraît-elle utile dans la vie réelle ?

Pour moi c'est du concret, des outils directement utilisables
dans ma vie de tout les jours.

15. Qu'est-ce que vous pensez pouvoir réutiliser concrètement après cette retraite ?

la vigilance, l'acceptation.

16. Si vous deviez résumer en quelques mots ce que cette retraite vous a apporté, que diriez-vous ?

Un sérieux rappel sur la nécessité de la présence
à soi.

7. ÉVOLUTION DU PROGRAMME

17. Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé dans cette retraite ?

la pédagogie vivante et profonde +
vos cours grands ouverts.

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

La maintenant, je ne sais pas

19. Qu'est-ce qui manque, selon vous, pour que cette retraite soit encore plus juste, plus profonde ou plus utile ?

Avoir vu des différents personnes présentes
j'ai trouvé le contenu utilisable
compréhensible par tous

20. Souhaitez-vous ajouter autre chose ?

Merci et gratitude



QUESTIONNAIRE DE FEEDBACK — RETRAITE PILOTE MODULE 1

Naviguer dans le chaos / De la périphérie vers le centre

Merci de prendre le temps de répondre avec sincérité.

Ce retour est précieux. Il servira à faire évoluer la retraite, à identifier ce qui est juste, ce qui manque, ce qui doit être clarifié ou transformé, et à transmettre une évaluation fidèle du programme pilote.

Vous pouvez répondre librement. Il ne s'agit pas d'évaluer "bien" ou "mal", mais de partager ce qui a été réellement vécu.

Nom (facultatif) *Alexandra*

Date : *26/04/2026*

1. IMPACT GLOBAL DE LA RETRAITE

Pour chaque phrase, entourez une note de 1 à 5

1 = pas du tout

2 = un peu

3 = moyennement

4 = beaucoup

5 = profondément

Impact intérieur

1. Cette retraite m'a aidé à mieux reconnaître mes états intérieurs.

1 2 3 4 (5)

2. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me coupe de moi-même ou des autres.

1 2 3 4 (5)

3. Cette retraite m'a aidé à mieux sentir ce qui me gouverne intérieurement (peur, élan, protection, retrait, automatisme...).

1 2 3 (4) 5

4. Cette retraite m'a aidé à sentir un chemin possible vers plus d'intériorité

1 2 3 4 (5)

5. Cette retraite m'a aidé à pressentir ou expérimenter quelque chose d'un centre plus vivant, plus cohérent, plus intérieur

1 2 3 4 (5)

Clarté de la transmission

6. L'intention globale de la retraite m'a semblé claire.

1 2 3 4 (5)

7. J'ai compris le lien entre les exercices proposés et l'objectif profond de la retraite.

1 2 3 4 (5)

8. Les notions transmises m'ont paru compréhensibles et parlantes.

1 2 3 4 (5)

Pertinence de l'expérience

9. Les exercices, rituels et temps d'intégration m'ont semblé globalement pertinents.

1 2 3 4 (5)

10. Le rythme général de la retraite m'a paru juste.

1 2 3 4 (5)

11. L'alternance entre expérience, parole, silence, rituel et créativité m'a semblé équilibrée.

1 2 3 4 (5)

Cadre et qualité de présence

12. Je me suis senti accueilli, respecté et suffisamment en sécurité dans le groupe.

1 2 3 4 (5)

13. Le cadre proposé m'a semblé bienveillant et soutenant.

1 2 3 4 (5)

14. L'animation m'a semblé claire, contenante et ajustée.

1 2 3 4 (5)

Utilité concrète

15. Ce qui a été vécu me semble utile pour ma vie réelle.

1 2 3 4 (5)

16. Je sens que je peux réutiliser certains repères ou pratiques après la retraite.

1 2 3 (4) 5

17. Cette retraite me donne envie de poursuivre ce chemin dans les modules suivants.

1 2 3 4 (5)

2. IMPACT VÉCU

1. Qu'est-ce que cette retraite vous a permis de voir, sentir ou comprendre plus clairement en vous ?

Je mieux voir mon état de chaos, comment il se manifeste. Je mieux repère.....

2. Qu'est-ce qui a le plus travaillé ou bougé intérieurement pour vous ?

J'exterioriser sur papier mon chaos intérieur

3. Avez-vous davantage senti une capacité à vous intérioriser, à reconnaître vos états, ou à revenir à plus de présence ?

Si oui, comment ?

Oui, par des sensations corporelle par exemple

3. TRANSMISSION ET COMPRÉHENSION

4. Qu'est-ce qui vous a semblé le plus clair, le plus juste ou le plus parlant dans la transmission ?

Comprendre que le mouvement est ~~très~~ vital
Et que le problème est de rester dans la
fixation

5. Qu'est-ce qui est resté flou, abstrait, trop dense ou difficile à relier à votre expérience ?

Rien

6. Avez-vous compris à quoi servaient les exercices proposés ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

.....
.....
.....

4. EXERCICES, RITUELS, DYNAMIQUE

7. Quel exercice, moment ou rituel vous a paru le plus fort, le plus juste ou le plus transformant ?
Pourquoi ?

L'exercice du mandala a été le plus confrontant et
difficile et en même temps il m'a permis de mettre
à l'extérieur et de ne pas rester fixé sur
l'état dans lequel j'étais.

8. Quel exercice, moment ou rituel vous a semblé moins pertinent, moins clair, trop dense ou moins utile ? Pourquoi ?

Je n'en vois pas

9. Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti saturé, perdu, trop sollicité ou au contraire pas assez engagé ? Si oui, lesquels ?

Oui, peut-être dans la constellation je me suis sentie moins engagée.

10. Comment avez-vous vécu la dynamique du groupe ?

J'ai apprécié le groupe, les échanges et les questions de chacun. J'ai senti à l'aise.
Je me suis

5. CADRE, SÉCURITÉ, ATMOSPHÈRE

11. Vous êtes-vous senti suffisamment en sécurité, accueilli et respecté pour vivre ce travail ?

Oui / Plutôt oui / Moyennement / Plutôt non / Non

Si besoin, précisez :

12. Comment décririez-vous l'atmosphère générale de la retraite ?

Chaleureuse, agréable, fluide, respectueuse
Généreuse

13. Y a-t-il quelque chose dans le cadre, l'animation ou la logistique qui a soutenu particulièrement l'expérience ?

Ou au contraire quelque chose qui l'a freinée ?

C'était très agréable de sentir de la flexibilité,
de la liberté

6. UTILITÉ ET TRANSFORMATION

14. En quoi cette retraite vous paraît-elle utile dans la vie réelle ?

A mieux m'observer et surtout à m'
encourager à pratiquer
davantage. Aussi à me mettre en mouvement
intérieurement.

15. Qu'est-ce que vous pensez pouvoir réutiliser concrètement après cette retraite ?

L'exercice où l'on expérimente différents états sur
un jambe et sur l'autre et retrouver le centre.

16. Si vous deviez résumer en quelques mots ce que cette retraite vous a apporté, que diriez-vous ?

Clarté, compréhension

7. ÉVOLUTION DU PROGRAMME

17. Qu'est-ce qui devrait absolument être gardé dans cette retraite ?

Tout!

THE UNIVERSITY OF THE STATE OF NEW YORK

IN SENATE
JANUARY 12, 1911

REPORT OF THE COMMISSIONERS OF THE LAND OFFICE
IN ANSWER TO A RESOLUTION PASSED BY THE SENATE
MAY 1, 1910

ALBANY: J.B. WARD, STATE PRINTER
1911

THE UNIVERSITY OF THE STATE OF NEW YORK

ALBANY: J.B. WARD, STATE PRINTER
1911