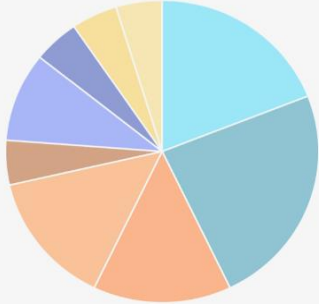


# ENQUETE MINUTE PAPILLON

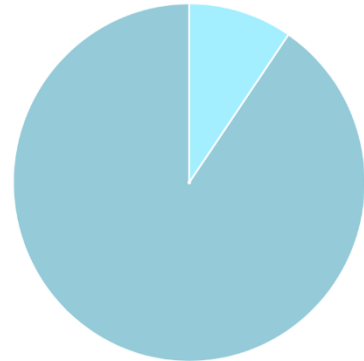
## Quel était votre Etat de satisfaction en début d'année ?

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - 5 : 4 réponses (19% des répondants)
  - 10 : 5 réponses (24% des répondants)
  - 8 : 3 réponses (14% des répondants)
  - 6 : 3 réponses (14% des répondants)
  - 2 : 1 réponse (5% des répondants)
  - 3 : 2 réponses (10% des répondants)
  - 4 : 1 réponse (5% des répondants)
  - 9 : 1 réponse (5% des répondants)
  - 7 : 1 réponse (5% des répondants)



## Quel est votre avis sur le CONCEPT MINUTE PAPILLON ?

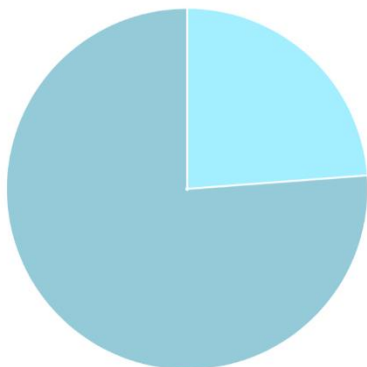
- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Bon : 2 réponses (10% des répondants)
  - Excellent : 19 réponses (90% des répondants)



## Informations sur le concept Minute papillon

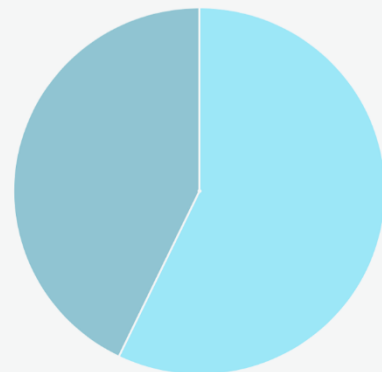
### Pertinence de MINUTE PAPILLON pour votre vie personnelle

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Satisfaisante : 5 réponses (24% des répondants)
  - Très satisfaisante : 16 réponses (76% des répondants)



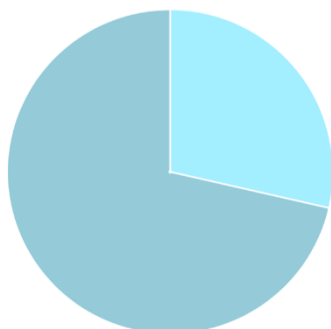
### Pertinence de MINUTE PAPILLON pour votre vie professionnelle

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Satisfaisante : 12 réponses (57% des répondants)
  - Très satisfaisante : 9 réponses (43% des répondants)



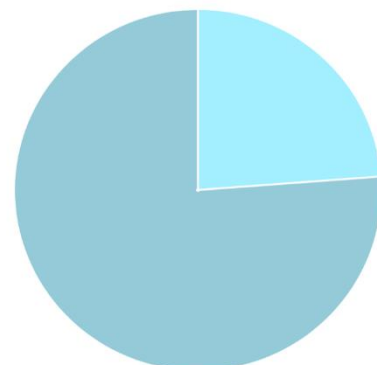
### Format des ateliers (théorie, pratique et échanges)

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Satisfaisant : 6 réponses (29% des répondants)
  - Très satisfaisant : 15 réponses (71% des répondants)



### Durée et rythme des ateliers

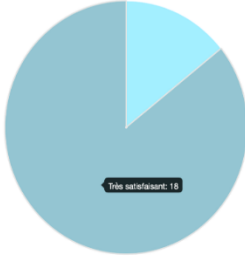
- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Satisfaisante : 5 réponses (24% des répondants)
  - Très satisfaisante : 16 réponses (76% des répondants)



# INFORMATIONS SUR LA FORMATRICE

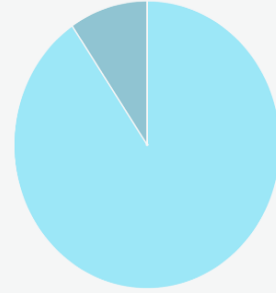
## Accompagnement à la responsabilisation

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Satisfaisant : 3 réponses (14% des répondants)
  - Très satisfaisant : 18 réponses (86% des répondants)



## Qualité d'écoute

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Très satisfaisante : 19 réponses (90% des répondants)
  - Satisfaisante : 2 réponses (10% des répondants)



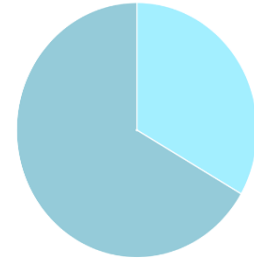
## Capital confiance

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Très satisfaisant : 21 réponses (100% des répondants)



## Méthode d'apprentissage (contenu des cours et exercices proposés)

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Satisfaisant : 7 réponses (33% des répondants)
  - Très satisfaisant : 14 réponses (67% des répondants)



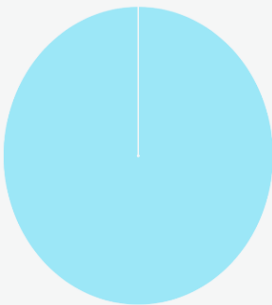
## Respect de la confidentialité et du cadre

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Très satisfaisant : 21 réponses (100% des répondants)



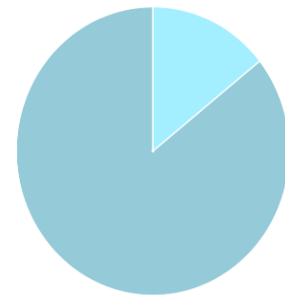
## Posture (bienveillance et non jugement)

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Très satisfaisante : 21 réponses (100% des répondants)



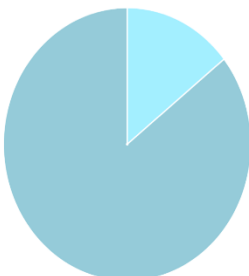
## Accompagnement à la prise de conscience

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Satisfaisant : 3 réponses (14% des répondants)
  - Très satisfaisant : 18 réponses (86% des répondants)



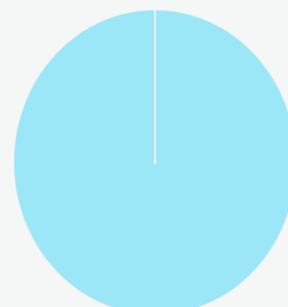
## Accompagnement à poser des questions

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Satisfaisant : 3 réponses (14% des répondants)
  - Très satisfaisant : 18 réponses (86% des répondants)



## Posture vous respectant

- nb de réponses non nulles : 21
- nb de réponses nulles : 0
- Détail des réponses :
  - Très satisfaisante : 21 réponses (100% des répondants)

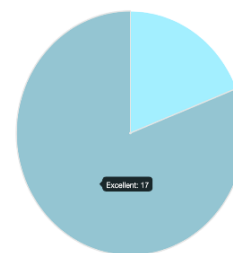


## Comment avez-vous eu connaissance de MINUTE PAPILLON ?

- Par une amie (7), le bouche à oreille (2), par la fondatrice de Minute Papillon (5), par internet/FB (3), par recommandation (4)

## Quel était votre objectif ou souhait en venant à MINUTE PAPILLON ?

Quel est votre degré de satisfaction  
 - nb de réponses non nulles : 21  
 - nb de réponses nulles : 0  
 - Détail des réponses :  
 - Bon : 4 réponses (19% des répondants)  
 - Excellent : 17 réponses (81% des répondants)



- Être accompagnée en développement personnel
- Aller mieux
- Découvrir et curiosité autour du bien-être (6)
- Aider à mieux organiser ma vie
- Découvrir une méthode de travail sur soi
- Prendre un temps pour moi
- Apprendre à mieux me connaître, trouver des réponses (3) pour me sentir mieux
- De prendre confiance en moi (2) et de comprendre le pourquoi du comment de ma vie de mon comportement de mes choix de mes erreurs.
- Avoir davantage de connaissances dans le développement personnel et les mettre à profit.
- Poursuivre ma quête de bien être
- Dialoguer, échanger sur les petits tracas du quotidien, de l'ordinaire mais qui nous pourrissent un peu la vie ! Du coup je venais chercher des conseils
- Trouver des réponses. Apprendre à faire des choix
- Poursuivre et revisiter la confiance en soi sur les envies et les besoins

## Quels sont les points forts de MINUTE PAPILLON ?

<b>La bienveillance</b>	- Le non jugement et le respect
<b>L'effet du groupe</b>	- Des rencontres humaines - Un groupe de travail stimulant et toujours, des filles au top que j'avais plaisir à retrouver chaque semaine.
<b>L'écoute et la communication</b>	- Les échanges où on peut s'exprimer en confiance, en transparence
<b>L'accompagnement</b>	- Dans la prise de conscience de sa responsabilité à engager le changement - L'accompagnement au-delà du temps d'atelier - La souplesse (le fait de prendre un peu de temps quand un papillon est face à une difficulté) - Trouver les bons mots même si ce n'est pas facile - Notre guide Adaptabilité respect transmission des connaissances et une très grande écoute - - Le point fort, c'est Nathalie !! Ecoute, empathie, sont au rendez-vous !
<b>La découverte de soi :</b>	- Approche qui permet l'ouverture d'esprit à d'autres possibles - de son propre fonctionnement - L'acceptation - L'humain est au cœur de Minute Papillon
<b>Le concept et les Exercices</b>	- Des clés - Le contenu des ateliers avec les exercices - La responsabilisation sur la question du bonheur – La bibliographie
<b>Un temps de pause</b>	- Temps pour soi pour se poser et apprendre à se connaître - Réflexion sur soi et ses besoins -

## Quelles améliorations suggérez-vous d'apporter à M P ?

- Les lieux de rencontre manquent parfois un peu de place pour être tout à fait à l'aise pour écrire.
- Encore plus d'exercices pratiques et notamment sur les émotions et tout ce que l'on déroule.
- Sans commentaires
- Aucune
- Travaux personnalisés en fonction des problèmes individuels...

- Pour la première année je trouve cela très bien, pour quelqu'un qui comme moi est plutôt "cartésienne" et qui ne s'était jamais penché sur cette notion de développement personnel. Cependant certains thèmes mériteraient peut-être plus de deux séances.
- Prendre du temps lors des exercices pour détricoter, encore plus de cas concrets
- Peut-être de ne pas avoir approfondi certaines thématiques importantes...pour moi évidemment ! Ce que je compte bien faire cet été !!
- Un petit temps de méditation en arrivant (5 min) sur fond musical. Garder un temps de vagabondage par la musique
- Alléger le contenu des cours ou augmentation de la durée des cours à 2H

## Quel témoignage souhaitez-vous faire sur MINUTE PAPILLON ?

Un format de développement personnel qui permet d'échanger en toute bienveillance ; des apports et des supports qui apportent des clés de compréhension et impulsent une volonté de progression personnelle.
C'est ma bulle d'air, mon moment à moi. Un vrai partage qui me permet d'avancer grâce à l'expérience de chacune. Ça peut faire peur que ça se passe en groupe, mais on ne dévoile que ce que l'on veut et il n'y a jamais de jugement.
J'ai appris énormément sur moi. À présent j'ai tous les jours une référence à quelque chose évoqué dans les ateliers. - Prendre conscience est le départ de tout. Merci de m'avoir permis d'ouvrir les yeux sur cet élément essentiel
Ça m'a aidé à voir plus clair dans ma vie. J'ai osé prendre de nouvelles directions au travail, grâce à Minute Papillon je prends moins la tête et je réussis à être moins énervée en cas de situation désagréable.
Au début de l'année j'ai entendu certains papillons dire être venus pour "lâcher prise" "prendre du recul", je pense aujourd'hui avoir appris à relativiser, même si les émotions sont toujours assez prenantes et que les larmes montent toujours facilement (elles sont ma soupape), je parle à Toutatis (alors là qui l'eut cru) même Laurent parle à Toutatis, il n'y a pas de hasard et je me pose la question "mais pourquoi telle chose se passe ou m'arrive" très fréquemment, je regardes plus les autres aussi. Bref je pense être moins un petit robot l'expression "on n'a qu'une Vie" a pris tout son sens
En perte de confiance c'est un très bon outil pour repartir en pleine forme
En un an, Minute Papillon m'a permis de mieux comprendre, accepter et gérer mes émotions, d'en connaître des origines. J'ai gagné confiance en moi et je prends plus de temps pour moi également. - Un grand merci à Nath' pour ce climat de bienveillance et son écoute toujours présents.
Tous ces moments Papillon m'ont été précieux pour avancer plus vite tout au long de cette année. Un grand merci pour tout ce que tu m'as donné !
Belle approche de soi-même des non-dits du mal être personnel existentiel et introspection sur le pourquoi du comment de la personne que je suis.
Le chemin de la connaissance de soi est enclenché, le travail se fait pas après pas. -
Les ateliers de Minute Papillon m'ont donné l'élan qui me manquait, au début de l'année, pour entreprendre des actions concrètes et être actrice de ma vie (faire des choix et les assumer entre autres). Au fil du temps, j'ai compris pourquoi j'avais tel type de réaction dans telle situation. A la fin de l'année, j'étais capable d'analyser mes émotions et surtout de prendre du recul. Le bilan est donc très positif : mieux être parce meilleure compréhension de son mode de fonctionnement.
Que du positif. J'ai découvert beaucoup sur moi et cela m'a aidé à avancer dans ma vie privée
C'est un excellent concept permettant d'apprendre à se regarder de l'intérieur et de s'auto-analyser.
Prendre la pause hebdomadaire pour penser à moi, à mon bien être : mes besoins et désirs et la mise en œuvre de leur réalisation grâce à des techniques simples à réutiliser une fois qu'elles ont été expliquées et développées. Tout ce bonheur perso encouragé par la bienveillance de Nathalie et de l'ensemble des papillons réunis !!! - - Merci à toutes !!!
Grâce à minute papillon j'ai appris à me connaître et à reconnaître mes besoins profonds ... et ça m'a permis de dénouer une situation personnelle très compliquée - Merci encore Nathalie - Et à l'année prochaine !
Apprendre à mieux se connaître, se comprendre, et comprendre les autres. Se sentir plus confiant
Une très belle aventure qui m'a ouvert des portes sur mon futur Merci Minute Papillon
Un témoignage en lien sur l'authenticité
Une des clés du bien-être est la connaissance de soi. En effet, lorsqu'on est conscient de qui on est, tout devient plus facile à vivre : les relations, les succès, les situations difficiles, les nouveaux challenges, les changements...
Une acceptation de ce qui est. Minute papillon est un guide qui fait ressortir le beau en chacun de nous. - J'ai retrouvé une joie de vivre qui était cloîtrée dans un coin. C'est se comprendre, comprendre le monde qui nous entoure. C'est surtout beaucoup d'amour, de soi et des autres.

## Si vous deviez expliquer MINUTE PAPILLON à un ami, que lui diriez-vous ?

Si tu veux comprendre tes blocages et enfin vivre TA vie, va voir Nathalie !
C'est du développement personnel en groupe. Ça se passe dans la bonne humeur, la bienveillance et l'humour. On apprend à se connaître soi-même et savoir ce qui est bon pour nous. Beaucoup d'amitiés y sont nées. On y est toutes accros.
Essayer c'est l'adopter
Des séances interactives sur les thématiques liés au bien-être et développement personnel
Essayer c'est l'adopter
Vas-y fonce cela ne peut qu'être du Bonheur !
Apprendre à se connaître pour avancer sereinement
Qu'il mérite de prendre le temps des ateliers pour se découvrir et partager de très bons moments.
Viens découvrir en toute confiance Minute Papillon, ça va te booster dans ta vie perso et professionnelle. En plus tu vas rencontrer des personnes formidables comme toi !
Allez voir vous ne serez pas déçu
Une méthode de travail personnel qui nous permet de découvrir notre propre fonctionnement, et du coup de se respecter, mieux se comprendre soi-même, et se poser les bonnes questions face à certaines difficultés.
Un temps d'échange, de partage d'expériences, d'interrogations sur soi avec des éléments concrets qui permettent de mieux comprendre notre fonctionnement.
Accorde-toi cette pause bonheur, réflexion, échange et douceur
Je lui dirai qu'en participant à Minute Papillon, elle va apprendre à prendre soin d'elle en redécouvrant plusieurs concepts (qu'elle pensait peut-être maîtrisés mais qu'en fait, non).
Apprendre à mieux se connaître pour développer son bien être au sein d'un groupe bienveillant
Qu'elle n'hésite pas, que ça l'aidera à trouver le bonheur !
Vas-y fonce, et viens nous rejoindre
Le concept Minute Papillon est adapté à toutes personnes qui cherchent à améliorer son quotidien Ce sont de belles rencontres et ça te fait prendre conscience de tes besoins et aussi une certaine vision des choses
C'est un lieu d'échanges de parole où chacun s'exprime sur les difficultés qu'il a pu traverser ou qu'il traverse ; la formatrice nous accompagne alors pour nous aider à y voir plus clair, à aller chercher au plus profond de nous car souvent les solutions sont en nous !
Cours collectifs où l'on apprend à se connaître soi-même, - à définir nos besoins, nos peurs. Cours avec théorie, pratique et surtout échanges sur nos expériences respectives.
C'est le partage, c'est se retrouver et s'aimer.

