

RAPPORT
D'ACTIVITÉ
2020

Institut Heartfulness

Connectez-vous!



édito

Quelle année!

nous avons fait le choix d'interrompre pour une durée indéterminée toute nos activités en présentiel. Mais alors quelle activité mentale et digitale!

Cette période si particulière que nous traversons nous a enseigné deux choses du côté de la méditation.

Un, nous n'avons jamais eu autant besoin de ces techniques, pour nous détendre, nous apaiser, calmer nos émotions, revenir à soi, s'intérioriser, se centrer pour garder un esprit frais et disponible. La méditation nous offre un formidable moyen de résilience. Cette souplesse de l'esprit gagnée grâce à un peu de gymnastique mentale quotidienne nous aide à nous adapter et garder le cap dans ces grands moments individuels et collectifs d'incertitude que nous traversons. La preuve en a été l'immense succès rencontré par nos activités offertes en ligne. En fait nous n'avons jamais autant pu sensibiliser de personnes et pratiquer à un, deux ou en groupe.

Deux donc, la place du digital dans notre vie. L'Institut a démultiplié son activité digitale en proposant des Facebook live, une multitude de groupes whatsapp très vite remplis, des sessions zoom, des sessions sur les plateformes des universités et entreprises. En un sens cette "digitalisation" a facilité l'activité de nos bénévoles qui ont pu, sans avoir à se déplacer, proposer de nombreuses sessions à des endroits très différents avec un public nombreux et divers. Le digital c'est aussi au final "pratiquer chez soi". Et le yoga, la méditation, ce sont certes des techniques, mais bien au-delà, ils constituent un véritable art de vivre. Or, quel meilleur terrain d'entraînement que son propre foyer, son "chez soi", pour pratiquer cet art de vivre, sans dépendance aux activités extérieures et au regard des autres. Des milliers de personnes ont pu ainsi être accompagnées, dans l'anonymat, à la maison, avec un recentrage sur l'essentiel: la pratique et les messages clés pour nous apprendre à mieux vivre et conserver discernement et vitalité.

Sommaire

03 | ÉDITO

06 | UNE ANNÉE 100% DIGITALE

07 > L'Institut se mobilise

08 - pour les soignants

- pour les étudiants

- Edhec

- IAE AIX

- Université de Perpignan

- Centrale Marseille, interview The Thomas Durt,

12 enseignant chercheur

> Karine Le Flanchec, influenceuse (TEDx)

15 | COMPTABILITÉ, LE BILAN

16 | UNE COMMUNAUTÉ DE BÉNÉVOLES

Une année 100% digitale

Face à la crise sanitaire, l'Institut Heartfulness, comme l'ensemble du mouvement Heartfulness de par le monde, s'est mobilisé toute l'année et s'est adapté au contexte en offrant des programmes, ateliers, et conférences en ligne par le biais des réseaux sociaux, whatsapp et zoom.

Nos 288 formateurs bénévoles sur le territoire français et outre-mer ont continué à offrir des ateliers de découverte des pratiques Heartfulness via une grande variété d'outils digitaux.

La communauté digitale

- > 2000 utilisateurs se connectent par mois au site internet fr.heartfulness.org
- > 19 000 newsletters envoyées à une communauté de 13000 personnes
- > 16 807 personnes abonnées sur la page Facebook Heartfulness Méditation
- > 4300 abonnés composent la communauté Youtube
- > Instagram
- > LinkedIn

L'équipe digitale

L'équipe de communication digitale se veut agile et flexible; elle a développé au fil des années la capacité de se mobiliser très rapidement et selon les besoins. Elle initie, mais vient principalement en support des différents porteurs de projets.

Site internet fr.heartfulness.org

Le site internet a aussi évolué pour répondre aux besoins du public, d'accéder aux informations en ligne.

- > Page d'accueil restructurée
- > Nouveau formulaire d'inscription
- > Lien vers la page d'inscription au magazine en ligne
- > Nouvel onglet « AGIR » avec les pages devenir volontaire et devenir partenaire
- > Ajout de l'option « Faire un don »
- > Nouvelles pages dédiées créées sur le site avec
- 3 initiatives:

Se Ressourcer <https://fr.heartfulness.org/se-ressourcer/>

Qualité de vie au travail <https://fr.heartfulness.org/qualite-de-vie-au-teletravail/>

Pour le personnel de Gustave Roussy <https://fr.heartfulness.org/se-ressourcer-gustave-roussy/>

- 1 page pour le livre « Heartfulness, la méthode »
- Pages spécialement créées lors d'évènements en français comme les journées internationales du Yoga et de la Paix.

HeartsApp

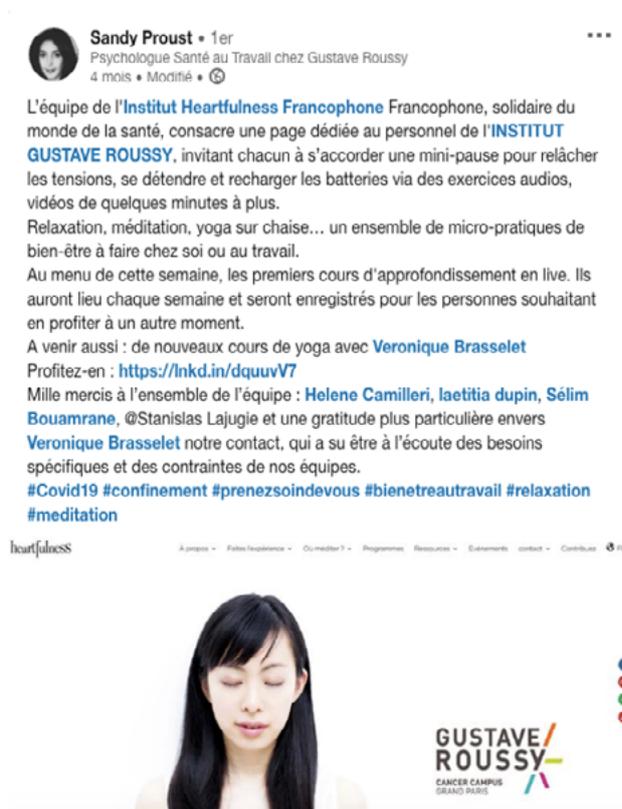
L'application Heartfulness gratuite à disposition de tous pour découvrir et pratiquer à tout moment.



L'Institut se mobilise pour les soignants



Une page spéciale “Un moment pour se ressourcer et se régénérer, ” dédiée au personnel soignant et à tous ceux mobilisés par la crise sanitaire, a été mise en place sur le site Heartfulness. Elle offre un kit ressources avec des micro pratiques audio et vidéos, offertes pour se détendre profondément et retrouver du calme et de l'équilibre. Des ateliers personnalisés en ligne sont également animés par des formateurs pour l'Institut Gustave Roussy.



pour les étudiants

Les activités entamées en 2016 se sont poursuivies en 2020 à l'EDHEC de Lille, l'IAE d'Aix et l'Université de Perpignan.

L'EDHEC de Lille

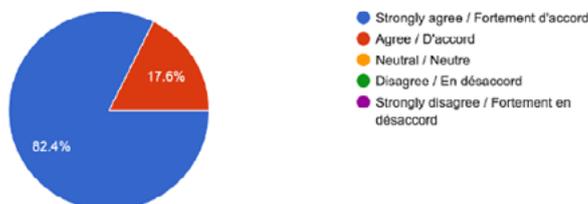
Pendant le premier confinement, un programme en ligne de 10 modules de découverte de la méthode Heartfulness a été proposé.

281 étudiants inscrits

Depuis septembre des sessions de méditation sont proposées tous les jours dans le cadre du programme de sport à la carte proposé par l'école aux étudiants.

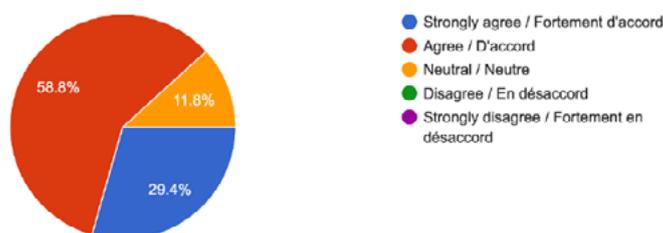
82,4% of the participants* strongly agreed that they learnt useful information and technics for their personal, student and professional life

I feel that I learnt useful information and technics for my personal, student and professional life / J'ai appris des informations et techniques utiles pour ma vie personnelle, étudiante et professionnelle.



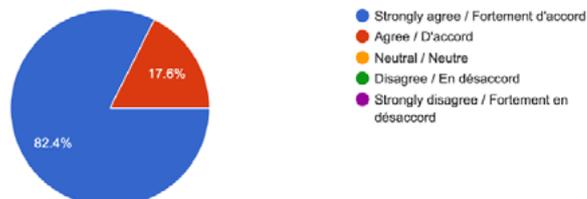
88,2% of the participants* agreed (58,8%) or strongly agreed (29,4%) feeling that they are more positive

After attending the programme, I feel that I am more positive / Après ma participation à ce programme, je trouve que je suis plus positif.



82,4% of the participants* strongly wished to have more regular sessions organised to support them in practicing meditation

I would like more regular sessions to be organised to support me in practicing meditation / J'aimerais que d'autres sessions régulières soient organisées afin de me soutenir dans la pratique de la méditation.



Témoignage personnel

Le MOOC de la Science de la méditation, proposé par l'Institut Heartfulness et son équipe pédagogique, a été accueilli avec beaucoup d'intérêt par les étudiant.e.s de l'EDHEC. Ce MOOC, en cette période « COVID 19 » particulièrement compliquée et pénible, a permis une meilleure gestion du stress et des émotions pour les jeunes en détresse physique et morale. Merci pour cette approche simple, efficace et ludique d'une méditation moderne à la portée de chacun.e !

Stéphane Planque, Sport manager

Institut d'Administration des Entreprises d'Aix en Provence (IAE-AIX)

Le Module d'enseignement international de 3 jours sur le thème « Diriger depuis la profondeur du Cœur » animé par Dorina Gnaur, enseignante-chercheuse danoise de l'université de Alborg et soutenu par des techniques de méditation Heartfulness, a été une nouvelle fois choisi par l'encadrement de l'IAE et plébiscité par les 37 étudiants de Master 2 participants.

Il s'est tenu cette fois en full digital, et a été ponctué de l'intervention d'un chef d'entreprise qui a témoigné des apports de la méditation Heartfulness qu'il pratique dans sa trajectoire professionnelle et pour le développement des softs-skills pour les cadres et les employés des organisations.



Université de Perpignan

Dès l'annonce du confinement, le président de l'Université de Perpignan invite Catherine Pic à proposer des sessions de méditations tous les matins pour le bien-être physique et psychologique de toute la communauté universitaire jusqu'à la fin de cette situation. Chacun avait le loisir de se connecter selon son envie.

L'aventure continue au dé-confinement sur Moodle, la plateforme de cours en ligne de l'Université avec un cours intitulé « Méditation relaxation Heartfulness », et sur Zoom pour des sessions en visioconférences. (86 participants étaient déjà inscrits).

Ces cours ont repris en présentiel à la rentrée de septembre puis dispensés en distanciel au 2^{ème} confinement.

Une cinquantaine d'étudiants, personnel administratif et professeurs ont pu bénéficier de ces ateliers.

Focus Centrale Marseille

En collaboration avec l'organisme de formation SEED, l'Institut a mené 3 sessions de formation en octobre, novembre décembre 2020 pour les 1eres et 2eme années de l'Ecole Centrale de Marseille auxquelles ont participé près de 200 élèves-ingénieurs sur le thème du Leadership du cœur.

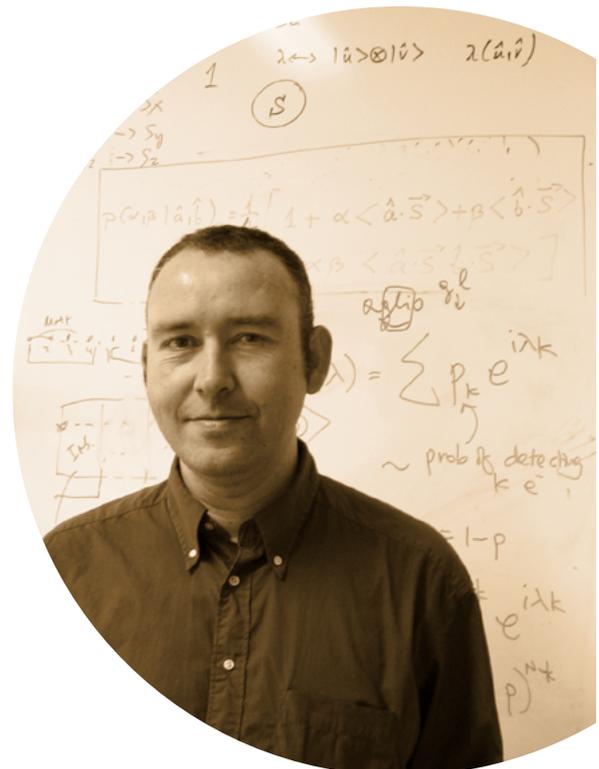
Côté académique, la formation a mobilisé les dernières connaissances sur les neurosciences et les soft-skills liées à des pratiques simples et efficaces de méditation.

Côté logistique, nous remercions le tiers lieu rue Piétonne d'avoir mis à disposition son espace au centre d'Aix et son réseau informatique.

Interview

Thomas Durt,
enseignant-chercheur

Nous avons interviewé Thomas Durt, Enseignant chercheur en Physique Quantique à l'Ecole Centrale de Marseille, qui a assisté à une session, au côté des étudiants.



Pourquoi avez-vous participé en tant qu'enseignant chercheur à la formation ?

Je ne suis pas à l'origine de l'initiative mais je l'ai soutenue au départ surtout par curiosité et y ai participé comme témoin pour ma plus grande satisfaction. En fait j'ai longuement pratiqué le tai chi chuan par le passé et ai été attiré depuis longtemps par la méditation sans jamais m'y mettre. La séance que Lucien Schiltz de SEED a organisé a très bien marché dans mon cas (je me suis presque endormi tellement cela m'a relaxé, ce qui m'a fait grand bien étant donné le stress et la fatigue liés au covid). Au vu des retours des élèves il me semble qu'eux aussi ont bien accroché...

Après cette expérience que pensez-vous de la place de ces formations basées sur la méditation et le développement des ressources intérieures des étudiants ?

De mon point de vue la séance était très pro et très efficace ; je soutiens ces initiatives à l'avenir. En outre il y a de plus en plus de témoignages sérieux et de confirmations scientifiques sur les bienfaits de la méditation voire sur une approche de la santé mentale basée sur ces principes, ce qui est une vraie révolution. Il serait vraiment opportun de donner une place à ces techniques dans notre enseignement.

Quels sont à votre sens les freins à voir se développer un enseignement sur ces axes novateurs ?

Les écoles d'ingénieurs sont assez conservatrices. La méditation semble contribuer à former des esprits indépendants et responsables et il faut que ce soit privilégié en matière de leaders de demain. C'est un peu comme l'écologie, ce ne serait pas un mal de prendre de l'avance pour une fois.



TEDx

Karine le Flanchec



https://www.ted.com/talks/karine_le_flanchec_et_si_on_redevenait_humain_soyons_les_leaders_de_demain

2575 vues au 30 novembre 2020

Extraits

« Dans les organisations initions des temps pour favoriser le niveau de conscience de chacun, développons l'intelligence émotionnelle puisque nous savons que ce sont nos émotions qui sont au pilotage de nos décisions. L'Institut Heartfulness est une organisation internationale qui est associée au département d'information des Nations Unies pour la paix dans le monde. Cette organisation propose, selon un modèle économique axé sur le don, des programmes de relaxation et de méditation dans plus de 160 pays. Aujourd'hui, ce sont plus de 1200 entreprises telles que IBM, ou encore LinkedIn, des universités, des collèges, des hôpitaux, des villages entiers, la police et même les forces armées, qui ont complètement intégrées ces nouvelles pratiques dans leurs habitudes. Ca pour moi c'est une véritable révolution intérieure. »

Consultante, Coach professionnelle et Formatrice, Karine Le Flanchec, basée en Polynésie française, est spécialisée en leadership, changement et management relationnel depuis près de dix ans. Diplômée d'un Master 2 Management de la communication et Management relationnel de l'I.A.E. Aix-Marseille, elle est formée aux concepts d'agilité comportementale, d'intelligence émotionnelle, de management du stress, aux stratégies de résolutions de problèmes relationnels et psychologiques ainsi qu'aux stratégies de changement dans les entreprises. En ayant toujours une vision systémique de l'environnement dans lequel elle est amenée à oeuvrer, elle accompagne les dirigeants et les managers dans leur développement et celui de leur organisation. Sa passion ? Mettre en mouvement les idées et les talents, développer les synergies et les approches managériales innovantes avec la volonté d'engager l'élan vers un monde plus agile et durable.

Karine, Comment as-tu expérimenté la méditation heartfulness ?

J'ai commencé à m'intéresser à la méditation il y a plusieurs années. Puis, j'ai eu l'occasion de lire un ouvrage de Goenka et j'ai eu envie de plonger dedans ! J'ai toujours pensé que j'avais besoin de développer des techniques de type relaxation tant je suis de nature dynamique et passionnée... La bascule s'est faite il y a trois ans lors d'un voyage en Birmanie. L'une de mes amies pratiquait la méditation quotidiennement, nous en parlions souvent et je me suis posée comme elle un beau matin de novembre dans cette chambre à Mandalay. La puissance de cette connexion à soi pendant une heure m'a transpercé. Depuis je pratique la méditation pleine conscience mais j'ai encore un peu de mal à m'y engager régulièrement je l'avoue.

J'ai connu la méditation Heartfulness alors que j'organisais un séminaire du réseau pour Com-Profiles Institute en 2018. J'ai proposé à Frédéric Démarez, formateur certifié Heartfulness et membre de notre réseau, d'initier le démarrage de notre journée par une méditation. Je me suis complètement retrouvée dans cette approche axée sur le cœur. Une évidence.

Quel cheminement t'a amené à prendre cet engagement public holistique pour la planète pour lequel tu fais une sorte de coming out par ce TeDX ? Et pourquoi l'avoir illustré par la méditation du cœur ?

J'accompagne les dirigeants, les managers et leurs équipes dans le développement de leurs talents, leur potentiel de leadership et cela ne peut se faire de manière rationnelle et raisonnée seule. La connexion à soi, être clair avec soi-même est un préalable sur lequel nous nous posons avant de pouvoir aller plus loin. Le stress, la pression professionnelle qui peut mener à des formes d'épuisement, la recherche permanente de performance en entreprise sont des facteurs de déséquilibre qu'il faut éclairer. Mais j'avais envie d'aller plus loin et je me suis beaucoup interrogée face à l'urgence climatique : et moi là-dedans au milieu de cette planète qui se consume ? Comment aller plus loin et faire ma part ?

J'ai senti que j'avais besoin de faire évoluer mon approche des organisations et du développement humain pour tenter de changer certaines perspectives et engager un élan vers un monde différent. C'est comme si la planète devenait le but ultime. Quand on m'a proposé de réaliser ce TEDx, j'aurais pu parler de mon savoir-faire, de savoir-être mais je n'avais qu'une seule réflexion à mener : comment agir depuis l'entreprise pour engager une transformation responsable ? La méditation représente pour moi l'une des voies de transformation, c'est bouleversant. D'abord être éveillé, chercher à devenir plus grand, identifier sa raison d'être en



quelque sorte pour engager le changement pour soi, pour les autres et pour le monde. C'est ce qui m'anime clairement.

Un engagement, une action concrète collective dont tu rêves dans un futur proche pour l'humanité et la planète ?

Nous avons en nous des potentialités extraordinaires, qui vont bien au-delà de nos ressources cognitives et du champ de notre conscience, dès lors que nous osons nous connecter à notre cœur. Donc osons. Dans notre environnement personnel et professionnel. A l'école aussi. Par-tout, on devrait démarrer toutes nos journées par une méditation.

Je rêverais d'une prise de conscience collective des dirigeants dans leurs capacités à oeuvrer avec sincérité - et amour, oui je le dis - en faveur de notre planète et de l'humanité. Et d'une campagne de communication internationale qui interpellerait toute la société « Imaginez que vous ayez un super pouvoir, celui de changer/rééquilibrer le monde positivement, quel serait le premier petit pas que vous pourriez faire ? Faites-le. »

Je suis intimement convaincue que l'entreprise est un levier de transformation majeur pour initier les changements de société. Aussi, si nous pouvions porter à la conscience plus haut et plus fort cette nécessité absolue de redevenir humain, de faire évoluer nos propres représentations pour dessiner l'avenir ensemble, ce serait un pas de géant formidable. Cela se formaliserait par des rencontres, des discours inspirants, des modèles d'entreprises exemplaires, du partage, de la solidarité et de la coopération à tous les niveaux de la société. En ce qui me concerne, mon engagement sera de développer cette vision de transformation durable auprès des organisations, d'accompagner le changement vers une raison d'être d'entreprise qui visera à générer des impacts sociaux et environnementaux positifs.



Comptabilité le bilan



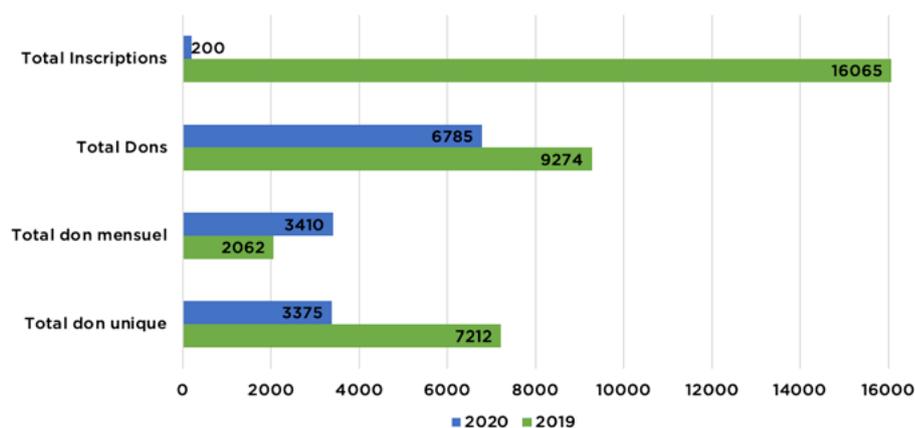
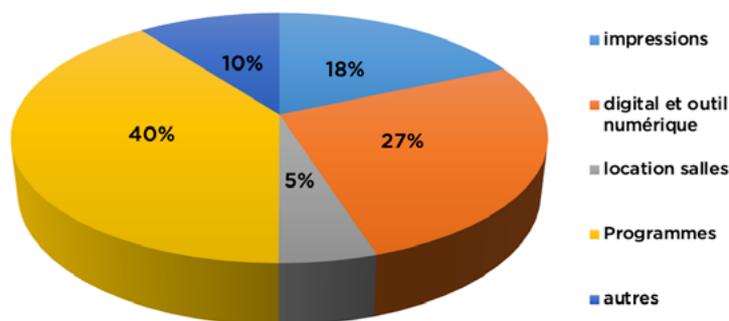
L'institut Heartfulness poursuit sa dynamique de développement et de construction d'un modèle économique d'écologie du don.

Bien qu'aucune stratégie de communication pour un appel à la générosité ou à une contribution volontaire lors de campagnes dédiées n'ait été élaborée, l'institut a su développer la confiance de sympathisants au mouvement Heartfulness, et a pu observer une croissance des dons mensuels de + 65%.

En 2019 des programmes connect et des séminaires ont pu être organisés et ont donc contribué à générer des recettes qui ont encouragé et soutenu leur développement (cf graph suivant), toutefois l'année 2020 s'est vue très fortement impactée par la crise coronavirale et a donc remobilisé les énergies vers des solutions en 100% digital.

Par la même, ces solutions digitales ont permis de répondre aux entreprises et autres collectivités en recherche de solution de mieux-être à proposer à leurs collaborateurs et/ou agents (Edhec, cc Val Dauphiné, Gustave Roussy, etc).

Répartition des dépenses



Dons via
Plateforme
HelloAsso



L'équipe, une communauté de bénévoles

Cette année encore tout le monde était sur le pont! 100% connectés sur les réseaux sociaux et différentes plateformes, nous avons réussi à faire vivre l'expérience Heartfulness à des milliers de personnes.

Unité, bienveillance, générosité, sont les marqueurs d'une communauté dévouée au quotidien à une noble cause, celle de transmettre des outils qui nous font du bien et nous dynamisent profondément de l'intérieur pour s'offrir un monde résilient et apaisé.

Face à cette année 2020, cet engagement n'a jamais autant fait sens.

L'Institut compte environ 500 bénévoles dont plus de 288 formateurs certifiés.

Statutairement, l'association est composée d'un bureau et de l'Assemblée générale des membres fondateurs (6 en tout).

Son organisation administrative a été délibérément voulue légère pour plus de flexibilité et de rapidité dans les décisions et ainsi privilégier l'activité. Celle-ci vient en soutien des initiatives et de l'action des nombreux bénévoles.

Des coordinateurs de programme, engagés au quotidien dans l'action de l'association, sont venus s'ajouter à l'équipe du bureau en charge de l'administration courante. Et de plus en plus de référents locaux, impliqués à l'échelle de leur territoire, s'ajoutent à ces équipes opérationnelles.

RÉPERTOIRE

Bureau

Alain Desvigne, Président a.desvigne@volunteer.heartfulness.org

Nam Phuong Lacroix, Trésorière nam.lacroix@volunteer.heartfulness.org

Eva Vandest, Secrétaire eva.volunteer@volunteer.heartfulness.org

Programmes

Claire Bigand, art-connect, cinemeditation@institut-heartfulness.fr

Frédéric Demarez, entreprises, entreprise@institut-heartfulness.fr

Alicia Fest-Kindler, écoles, ecoles@institut-heartfulness.fr

Catherine Pic, universités, u-connect@institut-heartfulness.fr

Stan LL, SOM (science de la méditation), s.lajugie@volunteer.heartfulness.org

Communication

Hélène Camilleri, helene.camilleri@volunteer.heartfulness.org

Laetitia Dupin, l.dupin@heartfulness.fr

communication@heartfulness.fr

Membres fondateurs

Olivier Demacon, o.demacon@institut-heartfulness.fr

Monique Divanach, mtaiana@institut-heartfulness.fr

Soraya Sebbani, s.sebbani@institut-heartfulness.fr

Vincent Tchengang, v.tchengang@institut-heartfulness.fr



Heartfulness en accès libre

Pour un accès toujours plus large à tout ce qui compose le mouvement Heartfulness, le digital est un sujet en constant développement avec une mise à disposition des contenus en accès libre et illimité sur différentes plateformes.

Sites web

Général fr.heartfulness.org

Daaji daaji.fr

Magazine magazine.heartfulness.fr

Ciné-méditation magazine.heartfulness.fr

Réseaux sociaux

Youtube Heartfulness Meditation French

Facebook Heartfulness Méditation

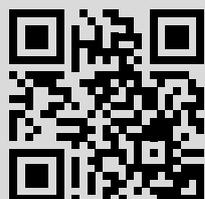
Instagram Méditation Heartfulness

autres

Dons don.heartfulness.fr

APPLICATION

HeartsApp



Méditer avec un formateur
Heartfulness à toute heure
et en tout lieu