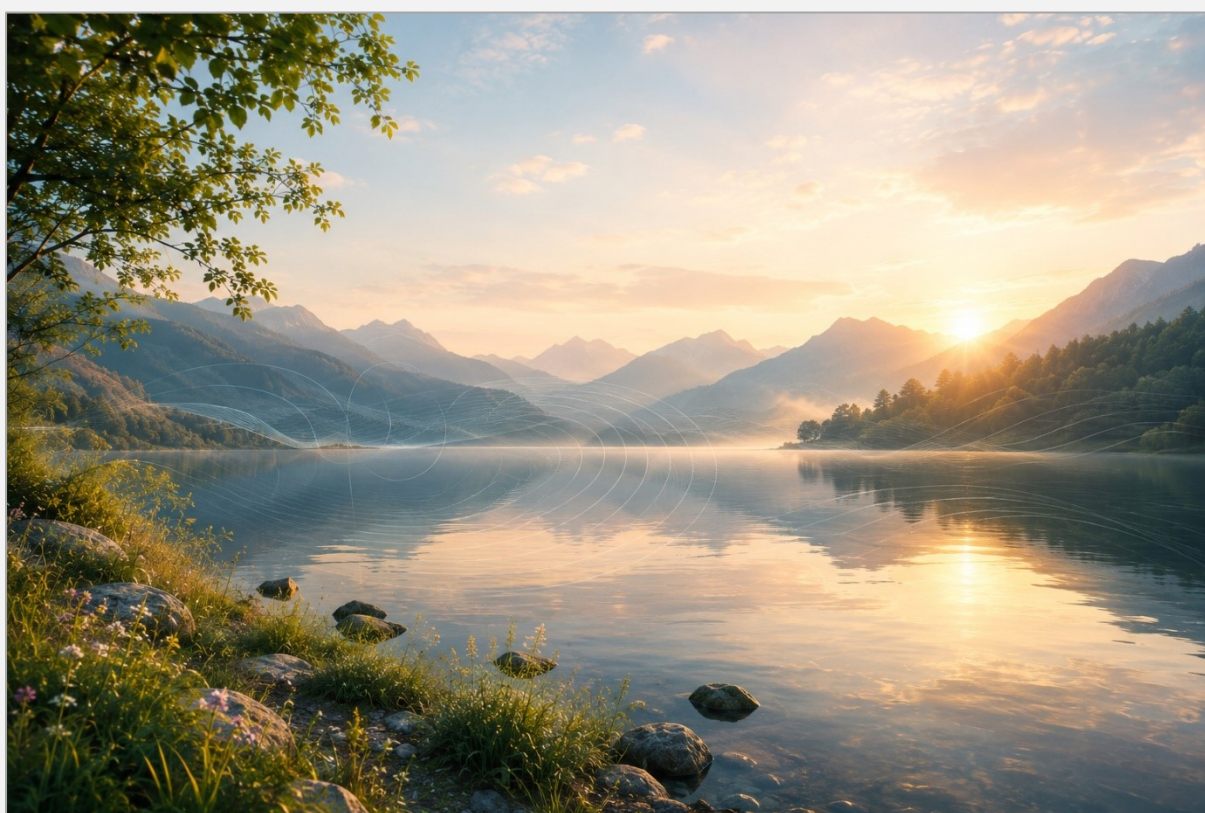


Bilan observationnel du cycle printanier 2026 du Club Bio Music One



***Analyse des observations recueillies au cours de douze
séances, d'une séance bonus et des bilans de fin de cycle
réalisés par les participants.***

Parcours de lecture

1. Introduction	3
2. Méthodologie	5
3. Déroulement du cycle	9
4. Regard rétrospectif des participants	15
5. Convergence des observations	22
6. Portée et limites de l'observation	26
7. Conclusion générale	29

-
1. Pourquoi ce rapport ?
 2. Comment les observations ont-elles été recueillies et analysées ?
 3. Que s'est-il passé au fil des douze semaines ?
 4. Que retiennent-ils finalement de leur expérience ?
 5. Que montrent les deux corpus lorsqu'on les confronte ?
 6. Que permet réellement d'affirmer ce bilan ?
-

1. Introduction

Pourquoi ce rapport ?

Depuis sa création à l'automne 2024, le Club Bio Music One propose à ses participants une expérience d'écoute régulière fondée sur un principe simple : se retrouver chaque semaine pour vivre ensemble une séance d'écoute consciente, puis partager librement les observations qui en découlent.

Dès les premiers cycles, les nombreux témoignages recueillis ont révélé une grande diversité d'expériences : sensations corporelles, évolutions émotionnelles, états de conscience modifiés, prises de conscience, changements dans le quotidien ou encore transformations plus progressives de la relation à soi.

Le premier **Bilan observationnel 2024-2025** avait permis de mettre en évidence la richesse de ces témoignages ainsi que plusieurs récurrences remarquables observées au fil des séances. Il constituait une première étape dans la volonté de documenter avec rigueur les expériences rapportées par les participants, sans chercher à en proposer une interprétation dépassant ce que les observations permettaient d'affirmer.

Le présent rapport s'inscrit dans la continuité de cette démarche tout en lui apportant une évolution importante.

Pourquoi un nouveau cycle ?

Le cycle printanier 2026 s'est déroulé de mars à juin autour de **douze séances hebdomadaires**, auxquelles s'est ajoutée une **séance bonus organisée au moment du solstice d'été**.

Comme lors des cycles précédents, chaque séance a donné lieu à la collecte de nombreux témoignages spontanés exprimés immédiatement après l'écoute. Ces observations ont été analysées et regroupées dans treize rapports successifs, permettant de suivre l'évolution du groupe au fil des semaines.

Au-delà de la continuité du Club, ce nouveau cycle poursuivait également un objectif méthodologique : approfondir la compréhension de la manière dont une pratique régulière de l'écoute Bio Music One est vécue par les participants lorsqu'elle s'inscrit dans la durée.

En quoi ce rapport est-il différent des précédents ?

La principale nouveauté de ce bilan réside dans le fait qu'il ne repose plus uniquement sur les témoignages recueillis immédiatement après chaque séance.

À l'issue des douze séances du cycle printanier, les participants ont également été invités à prendre du recul sur l'ensemble de leur parcours en répondant à un questionnaire de bilan. Celui-ci est resté accessible pendant plusieurs semaines afin de permettre à chacun de répondre au moment qu'il jugeait le plus approprié.

Au total, cinquante participants ont répondu à ce questionnaire, auxquels s'ajoutent cinq témoignages détaillés envoyés directement par courrier électronique, portant à cinquante-cinq le nombre total de bilans analysés. Ces retours complètent les observations recueillies tout au long du cycle en apportant une vision plus globale de l'expérience vécue.

Le présent rapport repose ainsi sur deux niveaux complémentaires d'observation :

- Les témoignages spontanés recueillis séance après séance, qui rendent compte du vécu immédiat des participants ;
- Les bilans rétrospectifs réalisés à l'issue du cycle, qui permettent d'identifier les changements que les participants considèrent eux-mêmes comme les plus significatifs lorsqu'ils prennent du recul sur l'ensemble de leur expérience.

Cette articulation entre observations immédiates et regard rétrospectif constitue l'apport principal de ce bilan par rapport aux précédents.

Pourquoi demander un bilan global aux participants ?

Les témoignages recueillis à la fin de chaque séance apportent une information précieuse sur ce qui est vécu dans l'instant : sensations physiques, émotions, images, états de conscience ou impressions générales.

Ils ne permettent cependant pas toujours de savoir quels sont les éléments qui demeurent réellement importants pour les participants lorsqu'ils considèrent leur expérience dans son ensemble.

Le questionnaire de bilan avait donc pour objectif de compléter cette première approche en invitant chacun à répondre, avec davantage de recul, à des questions telles que :

- Quels changements ai-je réellement observés au cours de ce cycle ?
- Quels effets ont été les plus marquants pour moi ?
- Qu'est-ce que je retiens aujourd'hui de cette expérience ?
- Certaines évolutions se sont-elles poursuivies au-delà des séances elles-mêmes ?

Cette seconde source d'information ne remplace pas les témoignages recueillis pendant les séances ; elle les complète.

L'intérêt du présent rapport réside précisément dans la confrontation de ces deux niveaux d'observation. Lorsqu'un même thème apparaît spontanément pendant les séances puis se retrouve dans les bilans réalisés à la fin du cycle, il devient possible d'identifier des convergences qui méritent d'être documentées avec attention.

Une démarche d'observation participative

Comme le précédent bilan, ce rapport ne cherche pas à démontrer un mécanisme ni à établir une relation de causalité entre les écoutes Bio Music One et les changements décrits par les participants.

Il s'agit d'un **travail d'observation**, fondé sur l'analyse de témoignages librement exprimés par les membres du Club.

Les résultats présentés dans les pages qui suivent décrivent donc les expériences rapportées par les participants et les convergences qui émergent de leur analyse. Ils constituent une photographie du vécu de ce groupe au cours du cycle printanier 2026, dans le prolongement des observations réalisées depuis la création du Club à l'automne 2024.

2. Méthodologie

Organisation du cycle

Le cycle printanier 2026 du Club Bio Music One s'est déroulé entre le mois de mars et le mois de juin 2026.

Il comprenait **douze séances hebdomadaires d'Écoute Consciente**, organisées en visioconférence et animées par Jean-Louis Fargier, cocréateur du procédé Bio Music One.

Chaque séance suivait un déroulement identique :

- Accueil des participants ;
- Présentation de la séance ;
- Écoute collective de plusieurs extraits musicaux issus du catalogue Bio Music One ;
- Partage libre des observations dans le chat à l'issue de l'écoute.

À l'issue du cycle, une **séance bonus** a été organisée le **21 juin 2026**, à l'occasion du solstice d'été.

Contrairement aux douze séances du cycle, cette séance ne constituait pas une treizième étape du parcours. Elle avait été conçue comme une expérience indépendante, utilisant les albums volontairement laissés de côté pendant le cycle principal afin d'explorer d'autres registres d'écoute.

Les observations recueillies lors de cette séance ont été analysées séparément avant d'être intégrées à la présynthèse générale du cycle.

Participation

Le Club comptait environ **220 personnes inscrites**.

Environ 130 personnes prenaient connaissance du lien de connexion à chaque séance.

La participation effective variait selon les séances, avec une moyenne d'environ **65 participants présents** en direct.

Comme lors des cycles précédents, la participation au partage des observations restait entièrement libre. Aucun participant n'était tenu de témoigner, et chacun pouvait choisir de s'exprimer ou non après chaque écoute.

Cette liberté constitue une caractéristique importante de la démarche d'observation retenue.

Témoignages recueillis pendant les séances

À l'issue de chacune des douze séances du cycle, ainsi que de la séance bonus, les participants étaient invités à partager spontanément leurs observations dans le chat de la visioconférence.

Aucun questionnaire n'était proposé pendant les séances.

Les témoignages étaient entièrement libres.

Les participants pouvaient évoquer aussi bien :

- Des sensations corporelles ;
- Des émotions ;
- Des images ou perceptions symboliques ;
- Des changements de perception de la musique ;
- Des prises de conscience ;
- Ou toute autre observation qu'ils jugeaient significative.

L'ensemble de ces témoignages a donné lieu à la rédaction de **treize rapports observationnels**, un pour chacune des douze séances du cycle et un pour la séance bonus.

Ces rapports constituent la première source d'information utilisée dans le présent bilan.

Le questionnaire de fin de cycle

À la fin des douze séances, un questionnaire de bilan a été proposé à l'ensemble des participants.

Contrairement aux témoignages recueillis immédiatement après chaque écoute, ce questionnaire invitait les participants à prendre du recul sur l'ensemble de leur expérience.

Les questions portaient notamment sur :

- leur participation au cycle ;
- les principaux enseignements qu'ils en retenaient ;
- les changements observés dans leur quotidien ;
- les évolutions qu'ils jugeaient les plus importantes ;
- les effets qui leur semblaient s'être installés progressivement ;
- ainsi que leur appréciation générale du Club Bio Music One.

Le questionnaire est resté accessible pendant six semaines afin de permettre à chacun d'y répondre au moment qui lui semblait le plus approprié.

Une première série de réponses a été recueillie immédiatement après la fin du cycle, une deuxième à la fin du mois de juin, puis une dernière après une ultime invitation adressée aux membres du Club avant la clôture définitive du questionnaire.

Au total, **cinquante questionnaires** ont été analysés.

Témoignages complémentaires reçus par courrier électronique

En complément du questionnaire, plusieurs participants ont choisi d'envoyer un témoignage personnel plus développé par courrier électronique.

Ces cinq témoignages présentent un intérêt particulier.

Leur format plus libre permet aux participants de replacer les séances dans le contexte de leur vie quotidienne, de décrire des évolutions plus progressives ou d'exprimer certaines nuances difficiles à faire apparaître dans un questionnaire structuré.

Ces témoignages ont été intégrés à l'analyse au même titre que les réponses au questionnaire, tout en étant identifiés comme une source distincte.

Corpus analysé

Le présent bilan repose ainsi sur trois niveaux complémentaires d'observation :

Premier niveau

Les témoignages spontanés recueillis après chacune des douze séances ainsi que de la séance bonus, ayant donné lieu à treize rapports observationnels successifs.

Deuxième niveau

Les cinquante questionnaires de bilan remplis par les participants à l'issue du cycle.

Troisième niveau

Les cinq témoignages détaillés reçus par courrier électronique.

Au total, **cinquante-cinq bilans rétrospectifs** viennent compléter les observations recueillies tout au long du cycle.

Méthode d'analyse

L'analyse présentée dans ce rapport repose sur une approche qualitative.

Chaque témoignage a été lu dans son intégralité puis rapproché d'autres témoignages présentant des thèmes similaires.

L'objectif n'était pas de quantifier chaque mot employé, mais d'identifier les convergences qui apparaissent lorsqu'un grand nombre de participants décrivent spontanément des expériences comparables.

Une attention particulière a également été portée aux réponses ne faisant état d'aucun changement, aux témoignages exprimant une incertitude ou aux participants indiquant ne pas pouvoir attribuer leurs évolutions au seul procédé Bio Music One.

Ces observations ont été conservées dans l'analyse afin de rendre compte de la diversité réelle des expériences rapportées.

Lorsque des fréquences ou des proportions sont mentionnées dans ce rapport, elles correspondent donc à des observations issues de ce corpus particulier et ne constituent pas des mesures de fréquence applicables à une population générale.

Une approche fondée sur la convergence des observations

Le présent bilan ne s'appuie pas sur un témoignage isolé, aussi remarquable soit-il.

Son intérêt réside dans la confrontation de plusieurs sources d'observation recueillies selon des temporalités différentes :

- les témoignages spontanés exprimés immédiatement après les séances ;
- la présynthèse élaborée à partir de l'ensemble du cycle ;
- les bilans rétrospectifs réalisés par les participants ;
- les témoignages détaillés transmis par courrier électronique.

Lorsqu'un même thème émerge de manière indépendante dans ces différentes sources, il acquiert une valeur d'observation plus forte que s'il apparaissait dans un seul témoignage.

C'est cette recherche de convergences, davantage que l'analyse de cas particuliers, qui constitue le fondement méthodologique du présent rapport.

3. Déroulement du cycle

Une lecture chronologique du cycle

Le cycle printanier 2026 du Club Bio Music One s'est déroulé sur douze semaines consécutives, auxquelles s'est ajoutée une séance bonus organisée au moment du solstice d'été.

Tout au long du cycle, les témoignages recueillis immédiatement après chaque séance ont donné lieu à treize rapports observationnels successifs. L'analyse de ces rapports permet de mettre en évidence une évolution progressive des expériences décrites par les participants.

Plus qu'une succession de séances indépendantes, l'ensemble du cycle apparaît comme un processus dans lequel certains phénomènes se répètent, se transforment ou s'approfondissent au fil des semaines.

Cette partie présente les principales observations issues de cette première source d'information, avant d'examiner, dans les chapitres suivants, la manière dont les participants eux-mêmes décrivent leur parcours lorsqu'ils prennent du recul sur l'ensemble du cycle.

Une base d'effets remarquablement stable

Dès les premières séances, plusieurs thèmes apparaissent avec une grande régularité.

Les participants évoquent notamment :

- un apaisement intérieur ;
- une détente physique profonde ;
- une sensation de calme ;
- un lâcher-prise progressif ;
- une impression de paix ou de sérénité ;
- un meilleur sommeil après certaines séances.

À ces observations s'ajoutent de nombreuses manifestations corporelles telles que :

- des sensations de chaleur ;
- des picotements ou fourmillements ;
- des vibrations ;
- des mouvements spontanés ;
- des bâillements ;
- une somnolence parfois importante ;
- des sensations localisées dans différentes parties du corps.

Dès les premières semaines, l'écoute consciente apparaît ainsi comme une expérience mobilisant simultanément les dimensions corporelle, émotionnelle et perceptive.

Un processus qui dépasse la simple relaxation

Si la détente constitue le premier effet décrit par de nombreux participants, les témoignages montrent rapidement que l'expérience ne se limite pas à un état de relaxation.

Au fil des séances, un schéma revient de manière suffisamment fréquente pour constituer l'un des fils conducteurs du cycle.

Beaucoup de participants décrivent une succession d'étapes comparables :

- apparition de tensions ou d'émotions ;
- sensation que « quelque chose travaille » ;
- phase de libération ;
- retour progressif vers un état d'apaisement, de clarté ou de recentrage.

Autrement dit, les témoignages ne décrivent pas seulement un mieux-être immédiat, mais souvent un processus évolutif dans lequel certaines sensations inconfortables semblent précéder une impression de soulagement ou de réorganisation intérieure.

Cette dynamique apparaît dans de nombreuses séances, bien que son intensité et sa forme varient selon les personnes.

Une évolution progressive des témoignages

L'analyse chronologique des treize rapports met également en évidence une évolution dans la nature même des témoignages.

Les premières séances

Au début du cycle, les retours concernent principalement :

- les sensations physiques ;
- la détente ;
- le calme retrouvé ;
- les premières images spontanées ;
- les perceptions sensorielles.

Les participants décrivent avant tout ce qu'ils ressentent pendant l'écoute.

Le milieu du cycle

Progressivement, les témoignages deviennent plus élaborés.

Les participants évoquent davantage :

- des libérations émotionnelles ;
- des prises de conscience ;
- des expériences vécues en plusieurs phases ;
- une capacité croissante à observer leurs propres réactions.

Les descriptions gagnent en précision et témoignent d'une observation plus fine de l'expérience intérieure.

Les dernières séances

À partir des dernières semaines, un changement de registre apparaît.

Les témoignages portent moins sur les sensations immédiates que sur leur signification ou leurs prolongements.

Les participants évoquent notamment :

- des changements dans leur quotidien ;
- une impression que « quelque chose a changé » ;
- une perception nouvelle de musiques pourtant déjà connues ;

- une sensation d'ouverture ou de transformation plus profonde.

L'expérience semble alors être décrite davantage comme un processus global que comme une succession d'événements indépendants.

Les grands axes observés tout au long du cycle

Malgré la diversité des expériences individuelles, plusieurs thèmes reviennent avec une remarquable constance.

Apaisement et recentrage

L'apaisement constitue le socle commun de la quasi-totalité des séances.

Les mots les plus fréquemment employés sont notamment :

- paix ;
- calme ;
- sérénité ;
- douceur ;
- bien-être ;
- détente.

Pour de nombreux participants, les séances deviennent progressivement un rendez-vous permettant de se recentrer et de retrouver un état intérieur plus stable.

Manifestations corporelles

Le corps occupe une place centrale dans les témoignages.

Les observations concernent aussi bien :

- la circulation de sensations dans certaines régions du corps ;
- des chaleurs ou vibrations ;
- des mouvements spontanés ;
- des phénomènes de relâchement ;
- des endormissements ;
- des douleurs apparaissant puis diminuant au cours de l'écoute.

Ces manifestations se prolongent parfois plusieurs heures après la séance selon certains participants.

Libérations émotionnelles

Au fil des semaines, la dimension émotionnelle devient de plus en plus présente.

Les participants évoquent :

- des larmes ;
- de la tristesse ;
- des émotions anciennes ;
- une hypersensibilité temporaire ;
- puis, le plus souvent, une impression d'allègement ou d'apaisement.

Ces émotions ne sont généralement pas décrites comme des expériences négatives, mais comme des étapes d'un processus plus large.

Joie, vitalité et mouvement

À partir du milieu du cycle, les témoignages font également apparaître une tonalité plus dynamique.

De nombreux participants décrivent :

- une joie nouvelle ;
- davantage d'énergie ;
- l'envie de danser ;
- une sensation de liberté ;
- une plus grande spontanéité.

Cette évolution est particulièrement marquée lors de la séance bonus du solstice d'été, dont les observations se distinguent par une forte présence des thèmes du mouvement, de la vitalité et de l'ouverture.

Voyages intérieurs et univers symboliques

Tout au long du cycle, de nombreux participants décrivent des expériences faisant intervenir :

- des paysages ;
- des personnages ;
- des scènes symboliques ;
- des sensations de déplacement ;
- des états de conscience inhabituels ;
- des impressions d'expansion.

Ces récits ne concernent pas l'ensemble des participants mais apparaissent avec une fréquence suffisante pour constituer l'un des axes récurrents des observations.

La sensation qu'un changement est en cours

L'un des phénomènes les plus marquants du cycle est sans doute l'apparition progressive d'une impression difficile à verbaliser mais fréquemment exprimée.

Plusieurs participants rapportent, parfois sans pouvoir l'expliquer davantage, la sensation que :

- quelque chose évolue ;
- un blocage se défait ;
- une nouvelle légèreté s'installe ;
- ou simplement que « quelque chose a changé ».

Cette perception reste souvent imprécise à ce stade, mais elle reviendra de manière beaucoup plus concrète dans les bilans réalisés à la fin du cycle.

Une évolution de la perception musicale

À partir des dernières séances apparaît un phénomène particulièrement original.

Plusieurs participants rapportent avoir eu l'impression :

- d'entendre des morceaux qu'ils pensaient ne jamais avoir écoutés ;
- de redécouvrir des albums pourtant connus depuis longtemps ;
- ou encore de percevoir de nouvelles dimensions sonores dans des musiques familières.

Ces observations conduisent à formuler une hypothèse prudente.

Les témoignages semblent suggérer que ce n'est pas seulement la musique qui est vécue différemment, mais également la manière dont elle est perçue.

Autrement dit, au fil du cycle, plusieurs participants donnent le sentiment que leur propre qualité d'écoute évolue.

Le rôle de l'expérience collective

Enfin, un dernier thème traverse l'ensemble des treize rapports.

Plusieurs participants soulignent que les séances vécues en groupe leur paraissent différentes des écoutes réalisées individuellement.

Sans permettre d'établir un mécanisme particulier, ces observations suggèrent que la régularité des rendez-vous, le partage des expériences et la dimension collective pourraient contribuer à la manière dont les participants vivent le cycle.

Ce que révèle le déroulement du cycle

L'analyse des treize rapports permet ainsi de dégager plusieurs observations générales.

Tout d'abord, les effets de base — apaisement, détente, sensations corporelles et recentrage — apparaissent avec une grande stabilité d'une séance à l'autre.

Ensuite, les témoignages décrivent fréquemment une expérience évolutive, dans laquelle des phases d'émergence ou de libération précèdent un retour à l'équilibre.

Enfin, la nature même des observations semble évoluer au fil des semaines : les participants parlent progressivement moins des sensations immédiates et davantage des transformations qu'ils ont le sentiment de vivre.

Cette dernière observation constitue précisément le point de rencontre avec la partie suivante.

Les témoignages recueillis pendant les séances montrent qu'un processus semble progressivement se dessiner.

Reste alors une question essentielle :

Lorsque les participants prennent du recul sur l'ensemble du cycle, que retiennent-ils eux-mêmes de cette expérience ?

4. Regard rétrospectif des participants

Pour la première fois depuis la création du Club Bio Music One, ce ne sont plus seulement les observations recueillies au fil des séances qui sont analysées, mais également la manière dont les participants eux-mêmes relisent leur parcours une fois le cycle terminé.

Un changement de perspective

Les témoignages recueillis immédiatement après chaque séance permettent de décrire ce qui est vécu dans l'instant.

Ils rendent compte des sensations, des émotions, des images ou des prises de conscience qui émergent au cours de l'écoute.

Le questionnaire de fin de cycle répond à une question différente.

Il invite les participants à prendre du recul sur plusieurs mois d'expérience et à identifier eux-mêmes ce qui leur paraît avoir été le plus important.

Les cinquante questionnaires recueillis, complétés par cinq témoignages détaillés reçus par courrier électronique, offrent ainsi un regard complémentaire sur le cycle printanier 2026. Ils ne décrivent plus seulement ce qui s'est passé pendant les séances ; ils montrent ce que les participants retiennent finalement de cette expérience lorsqu'ils l'envisagent dans son ensemble.

Un mot pour résumer douze semaines d'expérience

L'une des questions du questionnaire invitait les participants à résumer l'ensemble des douze semaines en un seul mot.

Cet exercice de synthèse est particulièrement révélateur. Contraints de retenir une seule idée, les participants ne choisissent généralement ni une sensation physique particulière, ni une expérience spectaculaire vécue au cours d'une séance.

Les mots qui reviennent le plus souvent évoquent au contraire des évolutions intérieures durables :

- ouverture ;
- évolution ;
- apaisement ;
- paix ;
- sérénité ;
- reconnexion ;
- alignement ;
- conscience ;
- joie ;
- bien-être ;
- lâcher-prise.

À côté de ces termes apparaissent également des expressions comme *transformation*, *fluidification*, *profondeur*, *changement intérieur*, *accompagnement* ou encore *affinement de l'écoute*.

Pris ensemble, ces mots dessinent une image remarquablement cohérente de ce que les participants retiennent du cycle. Ils mettent beaucoup moins l'accent sur les phénomènes vécus pendant les séances que sur les transformations qu'ils estiment avoir progressivement intégrées dans leur manière d'être.

Cette première impression générale constitue en quelque sorte la porte d'entrée du regard rétrospectif développé dans les pages qui suivent.

Ce qui frappe en premier

À la lecture de l'ensemble des réponses, un premier constat s'impose.

Les participants parlent finalement assez peu des expériences les plus spectaculaires vécues pendant les séances.

Ils évoquent beaucoup plus souvent des changements discrets mais durables dans leur manière de vivre le quotidien.

Parmi les formulations qui reviennent le plus fréquemment figurent notamment :

- « Je suis plus calme. »
- « Je prends davantage de recul. »
- « Je suis plus présente. »
- « Je me reconnecte davantage à moi-même. »
- « J'accueille les situations avec plus de sérénité. »
- « Je me sens davantage à ma place. »

Ces phrases reviennent sous de nombreuses variantes tout au long du questionnaire.

Prises isolément, elles pourraient paraître anecdotiques.

Leur répétition constitue au contraire l'une des observations les plus marquantes du corpus.

Le principal changement décrit par les participants n'est pas un phénomène spectaculaire mais une évolution progressive de leur manière d'habiter leur quotidien.

Le changement devient plus facile à nommer

Les rapports hebdomadaires faisaient déjà apparaître une impression souvent résumée par une phrase très simple :

« Quelque chose a changé. »

Les bilans de fin de cycle permettent d'aller beaucoup plus loin.

Lorsque les participants prennent du recul, ils mettent davantage de mots sur les évolutions qu'ils pensent avoir observées.

Ils évoquent notamment :

- moins de stress ;
- davantage de confiance ;
- une meilleure écoute d'eux-mêmes ;
- une plus grande facilité à prendre des décisions ;
- une meilleure gestion des émotions ;
- davantage de recul dans les situations difficiles ;

- une relation plus bienveillante envers eux-mêmes ;
- moins de peur face à certaines situations.

Le changement ne semble donc plus seulement ressenti.

Il devient progressivement descriptible.

Les participants paraissent mieux identifier les domaines de leur vie dans lesquels ils perçoivent une évolution.

Une transformation de la relation à soi

À mesure que l'on parcourt les réponses, un thème traverse une grande partie des témoignages.

Les participants parlent très souvent de leur relation à eux-mêmes.

Ils évoquent :

- une écoute intérieure plus présente ;
- une confiance renforcée dans leurs ressentis ;
- un meilleur respect de leurs besoins ;
- davantage de présence ;
- un sentiment d'alignement ;
- une plus grande douceur envers eux-mêmes.

Cette évolution apparaît sous des formulations très diverses mais converge vers une même idée.

Au-delà des sensations éprouvées pendant les séances, plusieurs participants décrivent une transformation progressive de la manière dont ils se perçoivent et vivent leur quotidien.

C'est probablement l'un des fils conducteurs les plus forts de l'ensemble du questionnaire.

Les réponses aux questions fermées confirment les observations qualitatives

En complément des réponses rédigées librement, plusieurs questions du questionnaire invitaient les participants à exprimer leur expérience au moyen de réponses fermées.

Ces mini-sondages n'ont pas vocation à constituer des mesures statistiques généralisables. Ils apportent cependant un éclairage utile sur le profil des répondants et sur la manière dont ceux-ci évaluent eux-mêmes leur parcours.

Les réponses montrent tout d'abord que les témoignages recueillis proviennent de participants présentant des niveaux d'expérience très variés. Certains découvraient Bio Music One depuis quelques mois seulement, tandis que d'autres l'utilisaient depuis plus de dix ans. Cette diversité suggère que les observations présentées dans ce bilan ne reposent pas uniquement sur les impressions de nouveaux utilisateurs, mais également sur le regard de personnes connaissant le procédé depuis plusieurs années.

Le questionnaire montre également une grande diversité dans le nombre de séances suivies. Si certains participants n'ont pu assister qu'à quelques rencontres, d'autres ont suivi la quasi-totalité, voire l'ensemble des douze séances. Les réponses analysées reflètent ainsi des niveaux d'implication différents au sein d'un même cycle.

Les réponses mettent ensuite en évidence plusieurs tendances particulièrement marquantes :

- 74 % des répondants déclarent percevoir un **avant et un après** à l'issue du cycle (« oui, clairement » ou « oui, légèrement ») ;
- aucun participant n'indique qu'il ne recommanderait le Club Bio Music One à son entourage ; 86 % répondent même « sans hésiter » ;
- enfin, l'ensemble des répondants souhaite être informé en priorité du prochain cycle.

Ces résultats ne démontrent évidemment pas les effets du procédé Bio Music One. Ils apparaissent toutefois cohérents avec les témoignages qualitatifs recueillis dans le questionnaire et renforcent l'impression générale d'une expérience majoritairement perçue comme bénéfique par les participants.

L'importance de la régularité

Une autre observation ressort avec une fréquence que les rapports hebdomadaires ne permettaient pas de mesurer aussi clairement.

De nombreux participants insistent sur l'importance de la régularité des séances.

Ils évoquent :

- « un rendez-vous attendu » ;
- « un rituel hebdomadaire » ;
- « un processus qui agit dans la durée » ;
- « une pratique qui s'installe progressivement ».

Ces formulations suggèrent que le bénéfice perçu ne réside pas uniquement dans chaque séance prise isolément.

Pour beaucoup, c'est la répétition régulière des écoutes qui semble constituer une part importante de l'expérience vécue.

Cette observation confirme une intuition qui s'était progressivement dégagée au fil des rapports hebdomadaires.

Une pratique qui dépasse le cadre du Club

Les réponses au questionnaire mettent également en évidence une évolution intéressante dans la manière dont certains participants utilisent Bio Music One en dehors des séances du Club.

Plusieurs expliquent qu'au fil des semaines, ils ont progressivement appris à choisir les albums en fonction de leurs besoins du moment plutôt qu'à les écouter de manière plus générale ou intuitive.

Ils décrivent par exemple une écoute adaptée à une émotion particulière, à un moment de la journée, à une difficulté rencontrée ou à un objectif personnel.

Le Club semble ainsi avoir favorisé une forme d'appropriation progressive du procédé Bio Music One. Les participants ne se contentent plus de vivre les séances collectives ; plusieurs expliquent qu'ils développent également une manière plus autonome, plus consciente et plus personnalisée d'utiliser les albums dans leur vie quotidienne.

Cette évolution apparaît comme l'une des observations les plus originales du questionnaire. Elle suggère que l'expérience du Club pourrait contribuer non seulement aux changements décrits par les participants, mais également à leur manière d'intégrer progressivement Bio Music One dans leur pratique personnelle.

Les témoignages reçus par courrier électronique

Les cinq témoignages détaillés reçus par courrier électronique apportent plusieurs éclairages particulièrement précieux.

L'un d'eux souligne notamment que les programmations proposées pendant le Club lui paraissent plus efficaces que le choix intuitif des albums.

Cette remarque est particulièrement intéressante.

Elle suggère que l'enchaînement des écoutes au fil des semaines pourrait constituer, pour certains participants, une dimension importante de l'expérience elle-même.

Un autre témoignage met beaucoup moins l'accent sur les sensations que sur une évolution progressive de la conscience et du regard porté sur la vie.

Enfin, plusieurs participants prennent soin de préciser qu'ils ne peuvent attribuer avec certitude tous les changements observés au seul procédé Bio Music One, ceux-ci s'inscrivant également dans un cheminement personnel plus large.

Loin d'affaiblir les observations recueillies, cette prudence renforce au contraire leur crédibilité en montrant que les participants distinguent eux-mêmes ce qu'ils peuvent ou non attribuer à leur participation au Club.

Les réponses qui nuancent les observations

Toutes les réponses ne vont naturellement pas dans le même sens.

Quelques participants indiquent ne pas avoir observé de changement significatif.

D'autres estiment manquer encore de recul ou expliquent qu'il leur est difficile d'isoler les effets éventuels du Club parmi d'autres démarches personnelles.

Ces réponses ont été intégrées à l'analyse au même titre que les autres.

Elles rappellent que les évolutions décrites demeurent des expériences individuelles et que leur intensité varie selon les personnes.

Leur présence contribue à restituer fidèlement la diversité des situations rencontrées au cours du cycle.

Ce que les participants retiennent finalement

Lorsqu'ils résument plusieurs mois d'expérience en quelques phrases, les participants parlent relativement peu :

- des visions ;
- des voyages intérieurs ;
- des images symboliques ;
- ou des états de conscience inhabituels pourtant largement présents dans les rapports hebdomadaires.

Ils parlent beaucoup plus souvent :

- de leur manière d'être ;
- de leur quotidien ;
- de leur relation à eux-mêmes ;
- de leur capacité à accueillir les événements ;
- de leur équilibre intérieur.

Cette évolution du regard est particulièrement révélatrice.

Les expériences les plus marquantes pendant les séances ne sont pas nécessairement celles qui laissent la trace la plus durable.

Ce qui demeure semble être avant tout une transformation progressive de la manière de vivre son quotidien.

Ce que révèle ce regard rétrospectif

Les rapports hebdomadaires avaient permis de mettre en évidence un processus qui semblait se construire progressivement au fil des séances.

Le regard rétrospectif des participants apporte une information nouvelle.

Il montre que ce processus est principalement décrit, plusieurs semaines après la fin du cycle, non pas en termes d'expériences exceptionnelles, mais en termes d'évolutions durables de la relation à soi, de la présence au quotidien et de la manière d'aborder les situations de la vie.

Pour la première fois depuis la création du Club Bio Music One, les observations recueillies au fil des séances peuvent être confrontées à la manière dont les participants eux-mêmes décrivent, avec le recul, ce qui est véritablement resté de leur expérience.

5. Convergence des observations

Deux corpus, une même lecture

L'une des particularités du présent bilan est de reposer sur deux sources d'information indépendantes.

La première est constituée des témoignages spontanés recueillis immédiatement après chacune des treize séances.

La seconde est constituée des bilans rétrospectifs réalisés par les participants à l'issue du cycle.

Ces deux corpus répondent à des questions différentes.

Les premiers décrivent ce qui est vécu dans l'instant.

Les seconds expriment ce que les participants considèrent, avec le recul, comme les transformations les plus importantes de leur expérience.

L'intérêt de leur confrontation est qu'elle permet de vérifier si les tendances observées pendant les séances se retrouvent, ou non, dans les bilans rétrospectifs.

L'analyse montre qu'un certain nombre de convergences apparaissent de manière particulièrement nette.

De l'apaisement vécu à l'apaisement durable

Les rapports hebdomadaires décrivent très régulièrement des sensations de calme, de détente profonde, de paix intérieure ou de recentrage.

Dans les bilans de fin de cycle, ces mêmes observations réapparaissent sous une autre forme.

Les participants parlent alors de :

- « Je suis plus calme. »
- « Je prends davantage de recul. »
- « J'accueille les situations avec plus de sérénité. »
- « Je me sens moins stressé. »

Autrement dit, ce qui était vécu pendant les séances comme un état temporaire est souvent décrit rétrospectivement comme une évolution progressivement intégrée dans le quotidien.

De l'expérience vécue aux changements identifiés

Au fil des treize séances, les rapports faisaient apparaître de nombreuses expériences de recentrage, d'ouverture, d'écoute intérieure ou de reconnexion à soi.

Le questionnaire confirme cette tendance, mais en la reformulant.

Les participants parlent moins des expériences elles-mêmes que de leurs conséquences.

Ils évoquent notamment :

- davantage de confiance ;
- une meilleure écoute d'eux-mêmes ;
- un plus grand respect de leurs besoins ;
- une relation plus douce envers eux-mêmes ;
- un sentiment d'être davantage à leur place.

Ainsi, les deux corpus semblent décrire un même phénomène à deux moments différents.

Pendant les séances, les participants racontent ce qu'ils vivent.

Après le cycle, ils décrivent ce que cette expérience a progressivement changé dans leur manière de se percevoir.

D'un processus pressenti à un processus reconnu

Les rapports hebdomadaires faisaient souvent apparaître une impression difficile à verbaliser.

Plusieurs participants écrivaient simplement :

- « Quelque chose travaille. »
- « Quelque chose change. »

Le questionnaire apporte ici une précision importante.

Les participants sont désormais capables d'identifier plus clairement les domaines dans lesquels ils pensent avoir évolué :

- gestion émotionnelle ;
- confiance ;
- présence ;
- capacité à traverser certaines difficultés ;
- relation à soi.

Autrement dit, ce qui apparaissait d'abord comme une intuition devient progressivement une observation formulée avec davantage de précision.

De la répétition des séances à la valeur de la régularité

Les rapports hebdomadaires montraient déjà une participation particulièrement fidèle d'une séance à l'autre.

Le questionnaire permet de comprendre comment cette régularité est vécue par les participants eux-mêmes.

De nombreuses réponses évoquent le rendez-vous hebdomadaire, le rituel ou encore le processus qui s'installe progressivement au fil des semaines.

Ainsi, la régularité n'apparaît plus seulement comme une caractéristique de l'organisation du Club. Elle devient, dans les deux corpus, une composante importante de l'expérience vécue.

Une évolution de l'écoute de Bio Music One

Une convergence particulièrement intéressante concerne la manière dont les participants décrivent leur relation à la musique.

Vers la fin du cycle, plusieurs témoignages indiquaient déjà avoir redécouvert des albums pourtant connus depuis longtemps.

Le questionnaire prolonge cette observation.

Plusieurs participants expliquent qu'ils utilisent désormais les albums Bio Music One de manière différente dans leur vie quotidienne.

Certains choisissent plus consciemment les albums selon leurs besoins.

D'autres décrivent une écoute devenue plus attentive ou plus profonde.

Le Club semble ainsi avoir contribué, pour une partie des participants, à faire évoluer leur manière d'utiliser Bio Music One au-delà du cadre des séances collectives.

Ce qui disparaît est tout aussi révélateur

Les rapports hebdomadaires accordent une place importante aux voyages intérieurs, aux images symboliques et aux expériences inhabituelles.

Les bilans rétrospectifs mettent davantage l'accent sur les évolutions observées dans le quotidien.

Cette différence complète les observations développées au chapitre précédent et montre que les participants retiennent principalement les changements qu'ils estiment durables.

La convergence des deux corpus

Pris séparément, chacun des deux ensembles de données apporte déjà des informations précieuses.

Les rapports hebdomadaires permettent de suivre le déroulement du processus au fil des séances.

Les bilans rétrospectifs montrent ce que les participants considèrent comme les effets les plus significatifs une fois le cycle terminé.

Leur intérêt principal réside cependant dans leur convergence.

Recueillis dans des contextes différents, à des moments différents et à partir de questions différentes, ces deux corpus mettent en évidence des thèmes remarquablement proches :

- l'apaisement ;
- le recentrage ;
- l'évolution de la relation à soi ;
- la progression dans la durée ;
- l'importance de la régularité ;
- l'intégration progressive des changements dans le quotidien.

Cette cohérence ne permet évidemment pas d'établir une relation de causalité.

En revanche, elle renforce la robustesse des observations décrites dans le présent rapport en montrant que plusieurs approches indépendantes conduisent à mettre en évidence des tendances similaires.

6. Portée et limites de l'observation

Jusqu'où peut-on interpréter ces observations ?

Le présent bilan repose sur une démarche d'observation participative menée dans le cadre du Club Bio Music One.

Son objectif n'est pas de démontrer un lien de causalité entre l'utilisation du procédé Bio Music One et les évolutions rapportées par les participants.

Il vise à décrire, avec la plus grande fidélité possible, les expériences et les changements que ceux-ci déclarent avoir observés au cours d'un cycle de plusieurs semaines.

Comme toute démarche observationnelle, cette approche présente à la fois des points forts et des limites qu'il convient d'explicitier.

Une observation réalisée dans des conditions naturelles

L'une des principales forces de cette démarche réside dans son caractère non expérimental.

Les participants prennent part au Club dans les conditions habituelles d'utilisation du procédé Bio Music One, sans protocole imposé ni consigne particulière concernant les effets attendus.

Les témoignages recueillis reflètent ainsi des expériences vécues dans un contexte proche des conditions réelles d'utilisation.

Cette approche permet de documenter une grande diversité de situations, de parcours personnels et de vécus individuels.

La richesse du corpus

Le bilan repose sur plusieurs sources complémentaires :

- les témoignages spontanés recueillis après chacune des treize séances ;
- les cinquante questionnaires de fin de cycle ;
- les cinq témoignages détaillés transmis par courrier électronique.

Ces différents niveaux d'observation permettent d'aborder l'expérience sous plusieurs angles et de confronter des données recueillies selon des modalités différentes.

Cette diversité constitue l'une des caractéristiques méthodologiques du présent bilan.

Une démarche fondée sur les déclarations des participants

Les observations présentées dans ce rapport reposent exclusivement sur les déclarations des participants.

Aucune mesure physiologique, psychologique ou clinique indépendante n'a été réalisée afin de confirmer ou d'infirmier les changements rapportés.

Le bilan décrit donc des expériences subjectives telles qu'elles sont exprimées par les personnes concernées.

Cette caractéristique est inhérente à la nature même de la démarche observationnelle.

L'absence de groupe de comparaison

Le présent bilan ne comporte pas de groupe témoin ni de comparaison avec une population n'ayant pas participé au Club.

Il ne permet donc pas de déterminer dans quelle mesure les évolutions décrites sont spécifiques à la participation au Club Bio Music One ou pourraient également être observées dans d'autres contextes.

Cette limite est explicitement reconnue dans l'interprétation des résultats.

Des évolutions qui peuvent avoir plusieurs origines

Plusieurs participants indiquent eux-mêmes que les changements observés s'inscrivent dans un contexte plus large.

Certains évoquent d'autres pratiques de développement personnel, des accompagnements thérapeutiques, des événements de vie ou des démarches personnelles menées parallèlement au Club.

Le présent rapport ne cherche pas à isoler la contribution spécifique de chacun de ces facteurs.

Il décrit les évolutions rapportées sans prétendre en identifier l'origine précise.

Cette prudence est d'ailleurs largement partagée par plusieurs participants eux-mêmes.

Une diversité des expériences

Les témoignages montrent une grande variété d'expériences.

Certaines personnes décrivent des évolutions importantes.

D'autres rapportent des changements plus modestes, tandis que quelques participants indiquent ne pas avoir observé d'évolution significative.

Cette diversité rappelle que les expériences demeurent individuelles et ne peuvent être généralisées à l'ensemble des participants.

Elle constitue une caractéristique normale de ce type de démarche.

Ce que ce bilan permet d'affirmer

Au regard des éléments recueillis, le présent rapport permet de mettre en évidence des convergences dans les observations formulées par les participants.

Il montre également que ces convergences apparaissent à plusieurs niveaux du recueil de données et selon des modalités différentes.

En revanche, il ne permet pas de conclure à l'existence d'une relation de causalité entre la participation au Club Bio Music One et les évolutions décrites.

Cette distinction est essentielle pour interpréter correctement la portée des résultats présentés.

Une base pour de futures recherches

Les observations réunies dans ce bilan constituent avant tout une base de travail.

Elles permettent d'identifier des thèmes récurrents, de formuler des hypothèses et d'orienter d'éventuelles recherches futures selon des méthodologies complémentaires.

À ce titre, ce rapport ne constitue pas un point d'arrivée mais une étape dans la construction progressive d'une connaissance plus approfondie des expériences rapportées par les utilisateurs du procédé Bio Music One.

7. Conclusion générale

Le cycle printanier 2026 du Club Bio Music One a permis de recueillir un ensemble particulièrement riche d'observations provenant de plusieurs niveaux de recueil complémentaires.

Les témoignages spontanés recueillis après chacune des treize séances, les cinquante bilans rétrospectifs de fin de cycle et les cinq témoignages détaillés transmis par courrier électronique offrent un corpus permettant d'examiner l'expérience des participants sous différents angles.

Pris séparément, chacun de ces ensembles apporte déjà des informations utiles.

Considérés ensemble, ils mettent en évidence des convergences qui constituent le principal enseignement de ce bilan observationnel.

Les différents niveaux d'observation présentés dans ce rapport montrent une remarquable cohérence.

Les expériences décrites au fil des séances trouvent un prolongement dans le regard rétrospectif porté par les participants sur l'ensemble du cycle.

Cette convergence constitue le principal enseignement du présent bilan.

Parmi les thèmes revenant avec le plus de régularité figurent notamment l'apaisement, le recentrage, une relation plus sereine à soi-même, une meilleure écoute de ses ressentis, une capacité accrue à prendre du recul face aux situations de la vie ainsi que l'importance accordée à la régularité des séances.

Ces thèmes apparaissent dans des contextes différents, selon des modalités de recueil différentes et à différents moments du cycle.

Sans permettre d'établir une relation de causalité, cette convergence renforce la cohérence des observations recueillies.

Le présent rapport ne constitue pas une démonstration scientifique de l'efficacité du procédé Bio Music One.

Il ne prétend pas davantage expliquer les mécanismes susceptibles de rendre compte des évolutions rapportées.

Son ambition est plus modeste.

Il cherche à documenter avec rigueur ce que des participants décrivent eux-mêmes de leur expérience lorsqu'ils prennent le temps de l'observer, de la raconter et de la mettre en perspective.

À ce titre, ce bilan marque une étape importante dans l'évolution du Club Bio Music One.

Pour la première fois, les observations recueillies tout au long d'un cycle ont pu être confrontées au regard rétrospectif des participants eux-mêmes.

Cette double approche enrichit considérablement la compréhension des expériences rapportées et ouvre de nouvelles perspectives pour les futurs cycles d'observation.

Les résultats présentés invitent enfin à poursuivre cette démarche.

La répétition des cycles, l'accumulation progressive des observations et l'amélioration continue des outils de recueil permettront, au fil du temps, d'affiner la compréhension des phénomènes décrits par les participants et de mieux caractériser les convergences qui émergent d'un cycle à l'autre.

Le présent rapport constitue ainsi une nouvelle étape dans la construction progressive d'un observatoire participatif des expériences vécues autour du procédé Bio Music One.

