



On a marché sur la dune



Atelier itinérant d'exploration intérieure dans le sud-tunisien

Animation : Alexis Burger, docteur et thérapeute à Lausanne

Coordination logistique : Jean-Marc Comhaire, pour Fréquence Découverte asbl

Contenu :

- L'histoire
- La démarche
- Pour qui ?
- En pratique
- Qui est qui ?
- Infos diverses

L'histoire

En mars 2004 une formidable équipée s'est déroulée dans le désert tunisien: un groupe d'hommes, décidés à explorer leur vécu d'homme, à en parler, à y travailler... Un groupe motivé à se remettre en question sur des thèmes à priori intimes, d'une façon qui rompt avec l'habitude masculine...

Pour ce faire, un processus groupal intense, proposé par Alexis Burger, qui faisait appel à la dynamique de groupe, au travail psychocorporel, à la Gestalt ainsi qu'à plusieurs techniques de développement personnel. Et à la présence forte du désert.

Autour de ce groupe, une équipe de cinéma, dirigée par le réalisateur François Kohler, producteurs, cameraman et preneur de son. Qui se sont efforcés de capter l'essentiel de la transformation en cours, avec pudeur et précision.

Le projet s'est développé dans les dunes du grand Erg oriental, dans le sud tunisien, dans une beauté saisissante, au fil d'une marche quotidienne avec chameliers et dromadaires pacifiques. L'intendance a été assurée de main de maître par un habitué des treks dans le Sahara, Jean-Marc Comhaire.

Le résultat? Un enrichissement pour tous, au-delà des attentes. Et un très beau film: "Le Souffle du Désert".

L'aboutissement? Un forte envie de continuer l'expérience, en relançant un nouveau projet de groupe, dans les dunes... sans caméra, cette fois-ci.



La démarche

Le trek est une pause dans un rythme de vie qui est trop souvent imposé p des contraintes extérieures.

Nous offrons une occasion de sortir du quotidien, de rencontrer, et de se questionner sur le vécu de chacun.

L'occasion d'une mise entre parenthèses de toutes les attentes qui s'adressent aux femmes pour s'imprégner de la beauté du désert et de la richesse des échanges qui vont se développer au cours du voyage.

Pendant ces deux semaines, chacun pourra décrocher, faire le point et définir de quelle façon nouvelle il souhaite raccrocher au retour.

La marche dans le désert confronte à de multiples sensations comme les températures changeantes, les lumières fortes, les ciels intenses, les odeurs de feu... C'est un environnement splendide qui se prête à la réflexion, à la détente et aux relations vraies.



Notre époque vit une crise sans précédent des rôles féminins et masculins. Profitons de cette ouverture pour créer notre propre façon de vivre notre rôle. Ceci demande de reconnaître d'où nous venons, de déjouer tout le cortège de messages reçus dont beaucoup n'ont plus de sens.

Cela demande aussi d'oser affirmer que nous voulons. Le groupe aidera chacun à s'affirmer dans sa quête afin de déboucher au retour sur un nouveau départ dans la vie de tous les jours.



Les ateliers viseront à focaliser l'attention de chacun sur son vécu, avec un accent particulier sur ses sensations dans un esprit ouvert et soutenant.

Nous alternerons exercices structurés et partages de façon à permettre à chacun de reconnaître et d'exprimer ses aspirations pour les temps à venir

Les ateliers permettront un travail en profondeur sur les aspirations de chacun. Le rôle de l'animateur portera notamment sur les points suivants:

- stimuler la dynamique de groupe à partir des objectifs personnels de chacun
- créer un cadre de travail soutenant
- veiller à la sécurité
- proposer des exercices, des thèmes de réflexion et des partages
- aider à l'émergence de ce que chacune trouve essentiel dans l'expérience et faciliter l'approfondissement des problématiques personnelles.

Pour qui ?

Vous cherchez passionnément une nouvelle façon d'être un homme ou une femme...

Vous avez aimé **"Le Souffle du Désert"**, film de F. Kohler

Vous aimeriez vous sentir face à la beauté et à l'immensité du Sahara

Vous rêvez d'une exploration intense de vous-même au fil d'une marche dans les dunes

Il se peut que ceci vous intéresse!



Des treks hommes

Un groupe d'hommes pour approfondir les expériences de chacun au travers des échanges et les ateliers.

Il s'agit d'une démarche intense qui s'adresse à quiconque recherche passionnément un nouvel élan pour réaliser son être d'homme.

Des treks mixtes

Une découverte passionnante d'échanges entre hommes et femmes, avec le soutien du groupe et la magie du désert ...

Créer une dynamique nouvelle, au retour, dans les relations de chaque jours...

Des treks femmes

Le trek entre femmes sera une pause dans un rythme de vie qui est trop souvent imposé par des contraintes extérieures.

Une occasion de sortir du quotidien, de rencontrer, de s'entre aider et de se questionner sur le vécu de femme de chacune.

Qui est qui ?



Alexis Burger

Né en 1953 à La Chaux-de-Fonds (Suisse), Marié depuis 26 ans, père de deux grands enfants

Etudes de médecine à Lausanne, formation à la bioénergie, au rebirth et à l'hypnose clinique
Spécialisation en psychiatrie, thèse de médecine sur le « burnout », syndrome d'épuisement professionnel
Formation à la Gestalt thérapie .

Après huit ans dans divers hôpitaux et institutions psychiatriques, ouverture d'une pratique privée centrée sur la psychiatrie et la psychothérapie.
Psychothérapies individuelles, de couple et de groupe
Supervisions d'équipes psycho éducatives
Consultant psychiatrique en soins généraux
Interventions à la demande sur le « burnout », la gestalt, le couple et la sexualité, l'identité masculine
Animation de groupes de développement personnel

Nombreux voyages en Europe et en Asie, quelques voyages en Amérique du Nord et en Afrique
Intérêt particulier pour l'Inde dès 1975 : plus de 2 ans de séjour, fréquentation de plusieurs ashrams. Guide de voyage pour l'agence « Artou, voyages à thèmes », en Inde en 1980-1981.
Voyage dans le désert, dans le sud marocain centré sur la méditation en 1999.
Animation en mars 2004 d'un groupe d'hommes pour le film "Le Souffle du Désert"

Il porte de l'intérêt, pour le chamanisme, les démarches spirituelles orientales (plusieurs séjours dans différents ashrams), le développement personnel, les approches psychothérapeutiques et la musique ...

Jean-Marc Comhaire



Parti dans l'aventure du désert en 1996 avec un groupe d'hommes animé par Guy Corneau, reparti avec des animateurs différents de multiples fois, en 1999 il s'engage dans la coordination de voyage.

Une nouvelle .. des nouvelles aventures commençaient.
Il compte plus de 25 treks a son actif, souvent en Tunisie où il compte de nombreux amis.

Né en 1951 à Seraing, père d'un grand fils journaliste et voyageur.
Etudes d'ingénieur civil architecte à l'université de Liège, et exercice de cette profession à la fois artistique, logistique et technique pendant 20 ans.
A participé à de multiples formations et ateliers : Gordon, gestion du temps, PNL, CNV...et ceux de Guy Corneau.

S'occupe "entre" deux voyages ou évènements de gestion immobilière;
S'est consacré pendant de nombreuses années au Réseau Hommes Belgique, en étant un des membres fondateur, pour finalement se consacrer aux voyages et à la distribution de film documentaires thématique depuis l'épopée du film "Le souffle du désert".
Il en assure la distribution en France et en Belgique

Il aime les voyages bien sûr ...Le vôtre et les siens, nomade en général
Adore la musique du monde, celtique et corse, le cinéma, la photo.. et internet !
mais parfois ne rien faire ...

Il partage sa vie entre la Belgique et la Suisse ...

Il assure toute la partie logistique et organisationnelle des treks, après trek et avant treks ...
Et vous ramènera toujours une panoplie de photo de votre voyage....

Contacts

Alexis Burger +41 (0) 21 311 03 80 alexisburger@bluewin.ch

Jean-Marc Comhaire + 32 (0)4 233 86 79 contact@freqdec.org

Sur le web, pour plus d'infos, s'inscrire

Alexis Burger : www.surladune.ch

JM. Comhaire : www.freqdec.org

