Fréquence Découverte asbl



J'ai toujours aimé le désert. On s'assoit sur une dune de sable. On ne voit rien. On n'entend rien. Et cependant quelque chose rayonne en silence

Antoine de Saint-Exupéry

Après de nombreuses expérience, voilà bientôt 10 ans que notre association collabore avec le docteur Alexis Burger, psychiatre-thérapeute à Lausanne.

Chaque année nous emmenons en alternance un groupe d'hommes et un groupe mixte pour sortir de la routine quotidienne, rencontrer le silence, se ressentir et partager son vécu à travers des ateliers animés par Alexis Burger.

Un vrai temps d'arrêt pour ces hommes et ces femmes qui au printemps ou en automne nous accompagne durant 15 jours où alternent marche dans les dunes et groupes de parole.





Atelier itinérant d'exploration intérieure dans le sud-tunisien

Animation : Alexis Burger, psychiatre-thérapeute à

Lausanne

Coordination logistique : Jean-Marc Comhaire, pour

Fréquence Découverte asbl à Liège

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. La logistique 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 de nouveaux projets de groupe, dans les dunes... sans caméra, cette fois-ci, mais des groupes hommes, femmes ou mixtes.



La démarche

Le trek est une pause dans un rythme de vie qui est trop souvent imposé par 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 subies par chacun, 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.



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.

En pratique

Nos treks, c'est 15 jours en dehors de son quotidien. 15 jours hors du temps ; Du temps rien que pour soi.

Dans un autre univers Dépouillé, où la nature marque sa présence Par des paysages infinis, Des millions d'étoiles, Des lieux ou la présence à soi, n'est pas un vain mot.

Nous nous retrouvons à Djerba la 1° samedi et y logeons. Le dimanche est consacré à notre transfert vers Ksar Ghilane et à un premier atelier en route.

En fin d'après-midi nous sommes à pied d'oeuvre pour le 1° bivouac Faire connaissance avec notre caravane et ses chameliers.

Le lundi, c'est le grand départ pour 11 jours complets dans ces grands espaces.

11 jours durant lesquels vont alterner marche légère le matin, Et ateliers animés par Alexis Burger l'après-midi.

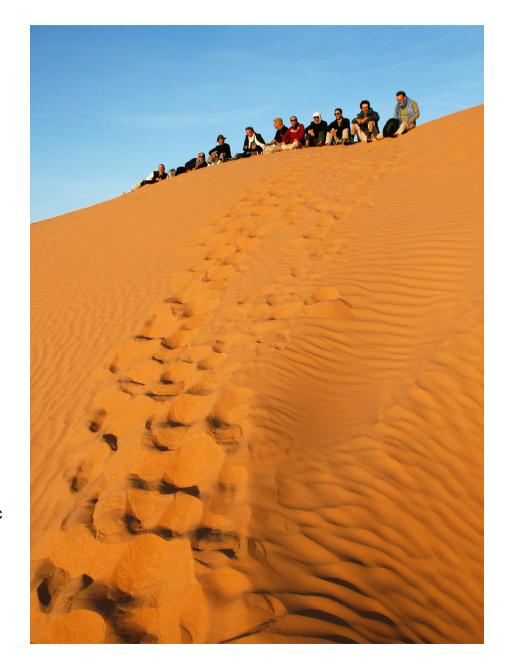
Bien sûr que dans tout cela, nous prendrons des temps d'arrêt. Avec des journées sans marche.

Mais cela dépendra du groupe, du temps....

Le 2° vendredi ce sera le lent retour vers une autre « civilisation » avec un arrêt à Douz

Et une arrivée début de soirée à notre point de départ à Djerba.

En savoir plus ? www.freqdec.org



Qui est qui?

Alexis Burger



Né en 1953 à La Chaux-de-Fonds (Suisse), Marié depuis 28 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

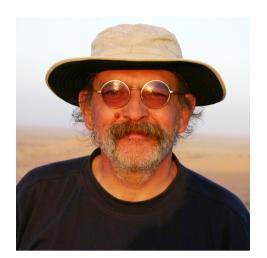
Nombreux voyages en Europe et en Asie, quelques voyages en Amérique du Nord et en Afrique Intérêt particulier pour l'Inde dès 1975 : plus de 2 ans de séjour, fréquentation de plusieurs ashrams. Guide de voyage pour l'agence « Artou, voyages à thèmes », en Inde en 1980-1981.

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, le développement personnel, les approches psychothérapeutiques et la musique ...





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 à 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'est consacré pendant de nombreuses années au Réseau Hommes Belgique, en étant un de ses 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 photos de votre voyage....

Fréquence découverte asbl

Cette association a vu le jour en 2001, à l'initiative de JM Comhaire et de quelques hommes du « Réseau Hommes Belgique ». L'objectif était de créer un cadre à des activités de développement personnel centrées d'abord sur les hommes.

L'association a pris l'initiative d'organiser des treks pour des hommes issus des « Réseaux Hommes » initiés par Guy Corneau, dans l'esprit des groupes autogérés et d'accompagner des treks pour d'autres associations.

C'est ainsi qu'en 2002, 20 hommes venus de Belgique, de Suisse, de France et du Québec ont parcouru le désert pendant 15 jours alternant marche et ateliers animés par les participants. Une belle réussite! Si bien que, après sa participation, F Kohler, réalisateur de films, y a trouvé une réelle inspiration pour la réalisation de son film « Le Souffle du Désert »

2002 fut l'occasion d'emmener des enfants accompagnés d'un de leur parent pour y vivre une aventure, dont aujourd'hui encore ils se souviennent.

En 2005, nous avons accompagné un groupe de demandeurs d'emplois liégeois, à la demande de l'asbl ODYSSEE. Une très belle expérience avec des jeunes de 18 à 28 ans désireux de se construire un avenir.

Mais le tournant de nos activités reste sans conteste l'accompagnement du groupe d'hommes lors du tournage du film « Le Souffle du Désert ». Outre les aspects pratiques, parfois inattendus, des moments d'une extrême intensité générés par les ateliers animés par Alexis Burger, la découverte d'un autre monde « le cinéma documentaire ».

Fort de cette expérience et vu la qualité du travail accompli par A. Burger, nous n'avions qu'une envie, poursuivre avec cet homme que nous sentions juste dans ses démarches. Ainsi, au détour d'un souper, nous avons décidé ensemble de nous lancer dans une nouvelle aventure. Elle nous a conduit de multiples fois dans le sud-tunisien, avec des hommes, des femmes et des groupes mixtes.

Et cette belle aventure continue

Contacts

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

Jean-Marc Comhaire + 32 (0)4 252 41 58 contact@freqdec.org

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

Alexis Burger: www.surladune.ch

