



Reliance
ASSOCIATION

ALLIBERT
trekking

Des pas dans le désert,
vers soi et vers les autres



Un stage exceptionnel dans le Sud tunisien
Du 28 février au 9 mars 2020

Le désert, milieu contrasté fait de sable et de roche, de solitude et de rencontres, immense devant notre petitesse, offre le cadre idéal pour prendre du recul sur notre vie et repenser notre façon d'être en relation avec ceux qui nous entourent. Visite de sites remarquables, marche dans le désert, temps de travail sur soi, apports formatifs sur la relation humaine : une alternance de propositions qui se complètent et s'enrichissent mutuellement pour faire de ce séjour une expérience unique de détente, de découvertes et d'évolution personnelle.

Côré « Voyage »

La Tunisie... Au cœur du Grand Erg, la caravane de chameaux se faufile entre les dunes, avec pour horizon quelques bouquets de palmiers ou les vestiges d'un village ensablé. L'ambiance du désert tunisien, la vie nomade, la cérémonie du thé autour du feu, la galette cuite sous le sable, le bivouac dans les dunes... le voyage idéal pour un dépaysement court, mais intense.



France – Djerba

Accueil à l'aéroport de Djerba puis transfert dans un hôtel 3 étoiles. Repas libres. Nuit en hôtel (si tous les participants arrivent avant midi, possibilité de rejoindre le désert dès la 1^{re} nuit).



Djerba – Nouil – Hachana

Départ de Djerba par le bac pour une durée de transfert de 4h : Passage à Douz : porte du désert, cette ville est le centre de sédentarisation des nomades merazigues et des tribus voisines. Sa palmeraie est l'une des plus belles de la région.

Déjeuner au campement saharien de Nouil.

Dans l'après-midi, arrivée à Ghidma, à la limite du Grand Erg oriental. La caravane de dromadaires nous attend. Installation du campement, premiers pas dans le désert et nuit sous les étoiles, hébergement sous tentes.





**Aouinet rajeh – Elhamdia
Boujhif – Chott Hejria – Elghar
Bir Aoun – Ben Chroud**

Le premier matin c'est le départ, le plaisir de marcher au sein d'une caravane dans un paysage infini de dunes. Pendant ces 7 jours, le Sahara se présente sous son aspect le plus agréable : tout en courbes et en dunes, avec des oasis miniatures, vestiges d'époques où le désert était plus habité et où les palmiers dattiers et l'élevage fournissaient suffisamment de travail pour nourrir les tribus.

De loin en loin, quelques tentes bédouines éparpillées, des familles nomades, un puits, des roses des sables aussi. Nous marchons sur les plus hautes dunes et installons chaque midi notre campement au cœur du désert, dans les dunes, dans une petite oasis, et au cœur du village ensablé d'Aouinet-Rajah. Hébergement sous tentes.



Ben Chroud – Nouil – Djerba

Nous terminons notre dernière matinée de randonnée avant de quitter l'immensité du désert et retrouver la civilisation. Fin de la randonnée à midi, puis transfert vers Djerba. Visite possible sur la route des maisons troglodytes de Matmata (visite à régler sur place).

Repas et nuit à l'hôtel à Djerba.



Djerba – France

Repas inclus : petit déjeuner.

Repas libres : midi, soir.

Transfert à l'aéroport en fonction de vos horaires de vols.



Organisation et encadrement

- **La partie « voyage »** est organisée par l'agence Allibert-Trekking, spécialisée dans l'organisation de ce type de circuits ; sur place, le groupe est conduit par un guide accompagnateur Allibert tunisien francophone qui est également assisté d'une équipe locale comprenant chauffeurs, chameliers et cuisinier. Pour les 7 jours passés à marcher dans le désert, les journées sont structurées par la marche le matin (3 à 4 h), arrivée au campement entre midi et 13 h, déjeuner préparé par le cuisinier, sieste puis séance de travail relationnel (3 à 4 h). Des exercices ludiques sont proposés en soirée.
- **La partie « formation relationnelle »** est animée par Jean-Luc Mermet, membre fondateur de l'Institut ESPERE® International et directeur du centre de formation Reliance qu'il a créé en 1997. Son parcours passe notamment par une formation de formateur avec le psychosociologue Jacques Salomé, 6 années de psychanalyse et un engagement militant, ainsi qu'une formation approfondie, sur la résolution non-violente des conflits.



Côté « Formation relationnelle »

Objectif

Les séances de travail personnel et formatif permettront à chacun de :

- **Prendre du recul** sur son mode relationnel, dans le couple, avec les enfants, les parents, les amis, les collègues de travail et trouver des positionnements relationnels plus en accord avec ce qu'il souhaite être.
- **Mettre de l'ordre** dans les situations relationnelles passées, récentes ou anciennes, restées inachevées et qui viennent interférer aujourd'hui encore dans le vécu quotidien, influençant ses positionnements, ses ressentis, ses réactions.
- **Développer plus d'estime de soi** et de confiance en soi, avoir confiance en ses capacités et ses ressources pour aborder toutes les situations de la vie.
- **Développer une qualité d'être et d'écoute** qui lui permette d'être, dans la famille, dans la vie amicale ou associative, un élément apaisant, capable de résoudre les différends, de dynamiser les relations, de développer l'harmonie entre les personnes.
- Acquérir ou consolider les points de repère de la **Méthode ESPERE®**, faciles à mettre en œuvre au quotidien pour dynamiser les relations avec tous ceux qui l'entourent.

Contenu

Au cours des temps d'échange, chacun travaille sur les situations personnelles sur lesquelles il souhaite avancer. La variété des témoignages, les situations travaillées par les autres participants, le vécu des exercices proposés, sont autant de stimulations permettant à chacun d'agrandir son « champ de vision » pour sa propre vie et d'accéder à une prise de conscience sur des points importants. Le formateur est garant d'un cadre de respect et de non-jugement qui contribue au climat de

bienveillance dans le groupe. Les participants, comme le formateur, s'engagent également à la confidentialité.

- Ceux qui le souhaitent travaillent sur les situations relationnelles présentes : savoir ne pas se laisser envahir par les messages toxiques, savoir recevoir le bon. Savoir nourrir les relations pour en faire des liens vivants, harmonieux et « énergisants », permettant à chacun d'être pleinement lui-même.
- Il est possible également d'entendre sur quels événements anciens certaines difficultés présentes prennent racine : remettre de l'ordre dans ce qui n'a pas été juste, panser les blessures, se responsabiliser aujourd'hui pour ne plus porter les fardeaux d'hier. Une fois apaisées, les situations inachevées d'autrefois ne viennent plus envahir nos relations présentes en se réactivant au gré du comportement de notre conjoint, de notre enfant, de notre collègue ou de notre responsable. Nous tenterons aussi d'entendre ce que parfois notre corps, avec ses maux, tente de dire de nous et de notre histoire.

Pédagogie utilisée

En s'appuyant sur les situations concrètes de chacun, le formateur apporte les balises et points de repère de la Méthode ESPERE®.

Il utilise la « visualisation externe », moyen pédagogique vivant, dynamique, apportant aux participants clarté et richesse d'expression, dans la présentation et l'analyse des situations qu'ils ont vécues. Elle leur permet de prendre du recul sur ces situations, en les voyant sous un nouvel angle et de se relier beaucoup plus facilement à leurs ressentis. Des exercices de groupe dynamiques viennent compléter le travail en Méthode ESPERE®.

Modalités pratiques et contacts

Prix

Le prix comprend :

- l'animation à régler à RELIANCE Association : **325 €**
- le séjour en pension complète à 2 par chambre ou tente et la totalité des services à régler à Allibert-Trekking : **670 €** par personne pour 10 à 15 participants, **650 €** par personne pour 16 à 18 participants.

Le prix ne comprend pas le billet d'avion qui est à prendre directement par vous ou à confier à Allibert (voir modalités d'inscriptions ci-dessous).

Les pourboires sont à prévoir en plus et des options supplémentaires sont possibles, notamment l'hébergement en chambre ou tente individuelle.

Pour s'inscrire

1. S'inscrire pour la partie « animation » sur le site www.centrereliance.com en réglant en ligne le montant de 325 €
2. Télécharger sur ce même site **le dossier complet d'Allibert-Trekking** de présentation du séjour et de toutes les modalités (précisions tarifaires, clauses et assurances d'annulation, etc.)
3. Contacter Sophie LOYAUX chez Allibert s.loyaux@allibert-trekking.com ou 04 76 45 55 69 pour qu'elle vous indique les modalités d'inscription auprès d'Allibert. Vous aurez la possibilité de prendre vous-mêmes votre billet d'avion, ou de lui demander de s'en occuper.
4. Dès que le nombre minimal de 10 participants est atteint, vous recevez un mail vous confirmant la tenue du stage et vous pourrez alors réserver le billet d'avion de votre choix.

Plus tôt le nombre de 10 inscrits sera atteint, plus vous bénéficierez d'un tarif intéressant pour votre billet d'avion : inscrivez-vous au plus vite !

Aspect « Voyage »

informations auprès d'Allibert-Trekking

Sophie Loyaux

s.loyaux@allibert-trekking.com

+33 (0)4 76 45 55 69

Rue de Longifan

38530 CHAPAREILLAN

ALLIBERT
trekking

Aspect « Formation relationnelle »

informations auprès de Reliance

Sophie Baron

secretariat@centrereliance.com

+33 (0)4 76 85 12 12

14 avenue Victor Hugo

38130 ÉCHIROLLES

