

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



Un stage exceptionnel dans le Sud marocain
Du 15 au 24 février 2018

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.

Modalités pratiques et contacts

○ Prix

Le prix de l'animation, à régler à Reliance-Association, est de **375 €**

Le prix du séjour, à régler à Allibert-Trekking, comprend la pension complète à 2 par chambre ou tente et la totalité des services. Les pourboires sont à prévoir en plus et des options supplémentaires sont possibles, notamment l'hébergement en chambre ou tente individuelle, une journée supplémentaire à Marrakech.

Le prix par personne est ajusté en fonction du nombre de participants : pour 8 participants : 630 € par personne, de 9 à 11 : 595 €, de 12 à 15 : 565 €, de 16 à 18 : 540 €

Le billet d'avion est à prendre directement par vous. Il est relativement bas si vous le prenez bien à l'avance (en prenant le billet en juin, le vol A & R Paris-Marrakech est possible autour de 150 €)

○ Pour s'inscrire

1. S'inscrire pour la partie « animation » sur le site www.centrereliance.com en réglant en ligne le montant de 375 €
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.) ainsi que **le bulletin d'inscription « Voyage »** pour Allibert-Trekking
3. Envoyer à Allibert-Trekking le bulletin d'inscription « Voyage » en joignant un acompte de 200 € par chèque ou avec un n° de carte bancaire.
4. Dès que le nombre minimal de 8 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 8 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

○ 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

Côte « Voyage »

Le Maroc... Un trekking dans un désert de roches et de cailloux, des oasis et des dunes. Mais aussi la découverte de villages aux célèbres casbahs et de fossiles dont la région est riche, sans oublier l'atmosphère conviviale créée par les chameliers et leur caravane. Toutes les facettes du désert en un seul voyage !



J 1 France - Marrakech
Rendez-vous et installation dans un hôtel 4 étoiles. Découverte de la ville selon vos horaires d'avion. Dîner avec le guide.

J 2 Marrakech - Tazzarine - Saredrar
Le tizi n'Tichka, col à plus de 2 200 m d'altitude, donne accès à la plaine de Ouarzazate (déjeuner). On sent de plus en plus le Sud... La superbe vallée du Draa, ses villages bâtis en pisé, Agdz, N'Kob, ses palmeraies, et c'est l'arrivée à Saredrar au milieu de nulle part. Installation dans un campement saharien aménagé : tentes berbères traditionnelles, lits, douches, toilettes, restaurant.

J 3 Saredrar - Ikwa n'Blafaida
Les chameliers sont au rendez-vous pour le chargement des bagages. Un bon petit déjeuner, et c'est parti, cap au sud-est. Tout doucement, la caravane traverse un plateau qui mène à l'est de Berghwa en marchant entre oued, acacias, et dunes jusqu'aux belles petites dunes de sable de Ikwa n'Blafaida où est installé le premier camp. 3 h 30 de marche

J 4 Ikwa n'Blafaida - Houda
Après le chargement des dromadaires, nous empruntons la vallée de

Taghbalte en laissant sur la droite Aït Mnad, village construit sur les hauteurs, où se déroule un souk hebdomadaire, lieu d'échange de marchandises entre nomades et villageois de la région. Nous atteignons la palmeraie d'Oum el-Ghizlane, étymologiquement "lieu fréquenté par les gazelles". Une magnifique étape, toujours d'une palmeraie à l'autre, avec les palmiers dattiers, les potagers irrigués par des pompes... Bivouac près de la palmeraie de Houda. 3 h 30 de marche

J 5 Houda - Foug Tiza
Départ de la palmeraie de Taghbalte pour rejoindre les dunes de sable de Foug Tiza en traversant le plateau désertique de Tokhar : le paysage est de toute beauté. Arrivée au massif dunaire de Foug Tiza, spectaculaire ! Campement au pied d'une longue crête rocheuse bordée par les dunes (installation pour deux nuits). 4 h de marche

J 6 Dunes et crêtes
Par les crêtes sablonneuses de Foug Tiza, randonnée en étoile consacrée à la découverte des plus beaux paysages du Foug-Tizza, avec au loin, la chaîne montagneuse du djebel Bougafer. Très belle ambiance. 3 à 4 h de marche, durée adaptable, puisque randonnée en boucle, avec retour au même campement.

J 7 Foug Tiza - Saredrar
Traversée de la montagne de Saredrar, dont le sol est jonché de millions de fossiles. Arrivée au village du même nom, situé près d'une petite oasis quasiment abandonnée du fait de la désertification. Puis nous poursuivons sur une terre qui témoigne du Maroc présaharien : découverte de l'ancien système d'irrigation d'une chaîne de puits centenaire et des restes des fours préhistoriques de l'âge du cuivre. Campement saharien aménagé à Saredrar : tentes berbères traditionnelles, lits, douches, toilettes, restaurant. 4 h de marche.

J 8 Saredrar - Ouarzazate
Matinée en séance de travail personnel au campement saharien aménagé. Déjeuner au campement, puis départ pour Ouarzazate (4 h de route environ). Arrivée en fin d'après-midi, installation et dîner à l'hôtel.

J 9 Ouarzazate/ Aït Benhaddou/ vallée de l'Ounila/ Telouet/ Marrakech
Passage à Aït Benhaddou : ce ksar, l'un des plus connus du Sud marocain, est désormais classé patrimoine mondial de l'Unesco. Son décor exceptionnel a inspiré de nombreux cinéastes, comme David Lean pour Lawrence d'Arabie. Passage obligé des caravanes entre Marrakech et Ouarzazate,

point stratégique entre les réserves d'eau du Haut-Atlas et les oasis du Sud, la vallée de l'Ounila offre des paysages authentiques aux somptueux contrastes, entre casbahs de toute beauté et montagnes ocre, forteresses de terre et cultures en terrasses verdoyantes. Marche le long de l'oued Ounila, de lopins de terres cultivés en villages fortifiés où les maisons se confondent avec la roche et aux grottes troglodytiques. Le vert des petits champs de blé tranche sur l'ocre rouge des maisons et des casbahs, témoins de la splendeur passée et de la richesse de l'art architectural berbère. Passage à côté de la casbah de Telouet (1 780 m) ; de ces montagnes, la puissance du Glaoui s'est répandue à travers tout le Maroc et a secoué jusqu'à l'Europe. Grandeur et décadence...

Passage du tizi n'Tichka, puis Marrakech, où nous arrivons dans l'après-midi. Installation à l'hôtel 4 étoiles. Il reste la soirée pour apprécier le charme de la place Djemaa el-Fna et les richesses de la "ville rouge", très animée après le calme du désert. Dîner d'au revoir dans un ryad à proximité de la place.

J 10 Marrakech - France
Séparation à l'hôtel après le petit déjeuner. Ceux qui le souhaitent peuvent prolonger le séjour d'une journée à Marrakech et prendre un vol le lendemain.

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®.

- **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 marocain francophone qui est également assisté d'une équipe locale comprenant chauffeurs, chameliers et cuisinier. Pour les 5 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.

Les points forts de ce voyage

- *Un beau trekking (5 jours / 6 nuits) pour découvrir le désert dans toutes ses dimensions : petites montagnes, grandes dunes, plateaux, palmeraies, villages abandonnés, puits, caravane de chameaux, nuits sous les étoiles...*
- *Deux nuits en campement saharien aménagé ; 4 nuits en campement dans le désert.*
- *Une journée consacrée à la découverte de la superbe vallée de l'Ounila : villages colorés et casbahs (Aït Benhaddou, Telouet).*
- *Marrakech, la ville rouge, les souks, la place...*

