



Home > Au quotidien > Santé et psychologie > S'épanouir dans le désert

S'épanouir dans le désert

Pour favoriser le développement personnel et la quête de soi, certains thérapeutes proposent des treks dans le désert. Voyage dans la métaphysique des dunes.

Ils sont de plus en plus nombreux à chercher le bonheur hors des sentiers battus. Dernier lieu original en date: les treks métaphysiques dans le désert, qui allient dépaysement et développement personnel, remportent chaque année leur petit succès. «Le désert en soi est une expérience propice à l'introspection. Toutes les religions, du christianisme à l'islam ou à l'hindouisme, lui accordent une place importante. C'est le lieu où l'on va à l'essentiel», explique Alexis Burger, psychiatre et psychothérapeute à Lausanne, qui s'apprête à animer son onzième trek dans le grand erg oriental.

Evidemment, le lieu prête à la symbolique, qu'elle soit poétique avec Saint-Exupéry ou drolatique avec Tintin. Et, surtout, favorise le dépouillement, la concentration, voire la spiritualité.

On pourrait faire ces ateliers ailleurs, mais moi, j'adore le désert. J'en reviens à chaque fois rafraîchi. Et puis, il y a plein d'effets qui se passent dans le ciel, des lumières zodiacales, des étoiles filantes qui rendent les moments magiques.

Deux fois par année, le thérapeute accompagne donc des groupes dans l'infini des dunes dorées, entre les territoires libyen, algérien et tunisien, où un film, *Le souffle du désert*, a d'ailleurs été tourné en 2004, relatant cette expérience alors inédite.

A dix ou douze, les participants suivent la caravane de chameaux et d'accompagnateurs. Mais pas question de porter les bagages ni de planter les bivouacs quand on doit explorer son intériorité.

C'est confortable, ça n'a rien d'une opération de survie ni de Koh-Lanta! Il faut que ce soit facile pour les participants pour qu'ils puissent se concentrer sur eux-mêmes.

Un vrai cuisinier s'occupe des repas, végétariens, pour des raisons sanitaires, sert du pain frais trois fois par jour. Mais pas d'alcool. «Mieux vaut être lucide. L'alcool aide à

M Publié dans l'édition MM 5
M 28 janvier 2013

Auteur

Patricia Brambilla

«Ma vision sur la vie est devenue positive»



Corinne Spinato, 39 ans, célibataire, responsable d'une structure d'accueil de jour à Lausanne.

Vous avez participé à deux treks dans le désert. Pourquoi cette démarche?

Je faisais déjà un suivi thérapeutique. Quand je suis tombée sur l'annonce de ces treks dans le désert, j'ai eu envie de partir tout de suite! Et puis, le désert me fascinait déjà. Je voulais profiter de ce voyage pour travailler sur mes peurs, peur du groupe, peur de me retrouver entre femmes. J'ai découvert que...

rigoler, mais pas à développer la conscience de soi», explique Alexis Burger.

Une forme de thérapie brève

Car si ces treks du désert ne sont pas vraiment des retraites religieuses ni des performances sportives, ils sont encore moins des excursions touristiques. Ils s'apparenteraient plutôt à une forme de thérapie brève, comme un cabinet hors les murs, un laboratoire en dehors du monde. Une démarche qui séduit hommes et femmes, plutôt dans la quarantaine, mais de tous milieux socio-professionnels. Travailleurs manuels, financiers genevois en col blanc, directeurs d'entreprise de Suisse et d'ailleurs se retrouvent en habits de voyage, tous logés à la même enseigne.

Car au fond, la motivation des uns et des autres est la même: affronter des doutes quant au sens de la vie, résoudre des difficultés relationnelles, dépasser des blocages ou des traumatismes existentiels. «Les problématiques tournent beaucoup autour de la place du travail dans la vie et de la place des relations. Au fond, on veut tous être heureux», observe Alexis Burger.

Le déroulement? Marche le matin, seul ou en groupe, pendant trois ou quatre heures sous la guidance des dromadaires. Et l'après-midi, atelier de développement personnel.

Je propose des exercices comme des lentilles qui servent à concentrer la lumière sur un point.

Autrement dit, danse libre ou dirigée, hypnose, rêve éveillé, relaxation profonde, yoga, massages, tous les moyens sont bons pour mettre le corps en condition et débrancher le mental. Parce que le développement personnel ne passe pas que par les mots ou l'analyse verbale, mais par la découverte de sensations nouvelles. «Les discussions ne font parfois que reproduire ce qui a été dit. Il faut éviter le blabla et la répétition. C'est parce qu'on a ressenti quelque chose que l'on peut ensuite parler avec des mots nouveaux.»

Une prise de conscience parfois douloureuse

Cris, pleurs, les moments forts ne manquent pas, on s'en doute. Quand il faut se défaire d'un lien toxique, surmonter un deuil ou se délester d'un héritage pesant, la prise de conscience est parfois douloureuse. «Les participants parlent librement. On crée des relations de soutien pour permettre à chacun de faire les pas qu'il n'ose pas faire. Ces groupes sont des catalyseurs à désir, on voit apparaître très fort les aspirations des uns et des autres.»

Quarante heures d'atelier et 80 kilomètres de marche pour trouver le bonheur. Un beau défi qui débouche souvent sur des résultats concrets, différents de ceux obtenus en cabinet.

Après ces treks, beaucoup changent de vie au niveau professionnel ou relationnel. Ces ateliers ne sont pas que des parenthèses, ils ont une incidence sur le quotidien.

Prochains départs: du 9 au 23 mars 2013 (groupe hommes) et du 2 au 16 novembre 2013 (groupe mixte). Infos sur www.surladune.ch

Rédiger un commentaire

0 Commentaires

Copyright © 2011 Fédération des coopératives Migros. Tous droits réservés.