

« Non, tu n'entreras pas ! Il n'y a pas de place ici pour toi, retourne d'où tu viens, il est trop tôt, il est trop tard !... », tous les arguments pour le décourager. Le héros doit alors se confronter à ce démon qui n'est autre que la partie de lui-même qui résiste à son désir et qui n'est pas un personnage négatif ; sans lui, le héros serait sans doute inconscient et par trop irréaliste pour se réaliser pleinement.

Au terme de cette confrontation primordiale, le héros, dans sa complétude, pourra enfin réaliser sa quête : **son voyage**. À certains moments de la vie, chacun peut éprouver le besoin d'imaginer à nouveau son futur, de s'interroger sur ses désirs, de s'ouvrir à la transformation. En prenant l'utopie comme conseillère : Croire que rêver en accord avec nos exigences intimes, nos désirs secrets, n'est pas si fou, et que c'est une bonne méthode pour réaliser ses projets, quand bien même la vie nous oblige à certains compromis...

Ceci est le thème du « Voyage du héros », séminaire éprouvé et enrichi depuis plus de 30 ans.

Au cours de ce voyage, vous mettrez en lumière ce qui se passe en vous dans une période de changement et travaillerez à ajuster désir et résistance sur le chemin de votre quête. Sachant que plus le désir est grand, plus la résistance est forte ! Vous vous connecterez à votre désir profond en dehors de vos schémas habituels de pensée. Vous ressentirez les résistances que vous pouvez mettre en place pour vous empêcher de faire confiance à ce désir. Vous distinguerez les résistances « valables » qui ont toujours lieu d'être, de celles d'un passé révolu.

Vous contacterez, pour les célébrer, les parts de vous que vous aimez mais aussi celles que vous n'aimez pas, vos ombres, pour réaliser en quoi elles constituent un réservoir d'énergie et de potentialités. En vivant la chronologie du mythe du « Voyage du Héros », c'est au final votre propre mythe que vous allez créer, en lui donnant chair et sens.



A qui s'adresse ce stage ?

A ceux et celles qui vivent une transition, personnelle ou professionnelle, un passage dans leur vie en terme de changement. A ceux et celles qui sont prêts à accueillir avec curiosité des surprises y compris sur soi. A ceux et celles qui, en tant qu'artiste, désirent naviguer le plus loin possible entre leurs différentes polarités, tout en gardant à la conscience que se fixer sur l'une d'elles, ressentie comme « confortable », peut relever de l'immobilisme. A ceux et celles qui souhaitent apprivoiser leurs ombres pour s'en réapproprier l'énergie vitale. A ceux et celles qui croient en la capacité de se transformer.

La méthode

Ce séminaire totalement expérientiel s'appuie sur les étapes chronologiques du mythe initiatique du « Voyage du Héros » de Joseph Campbell.

Il allie une scénarisation théâtrale à un processus psychologique et corporel.

Il articule différentes expériences favorisant un lâcher-prise vers la connaissance de soi :

- l'approche imaginaire et symbolique liée au mythe,
- l'improvisation théâtrale avec l'utilisation du costume et du maquillage,
- la marche en pleine nature et la rencontre de lieux signifiants (eau, rivières, points culminants, vestiges historiques...),
- la création de rituels,
- le dessin,
- la musique avec l'accompagnement et l'improvisation de deux accordéonistes,
- l'accueil des sensations, des émotions, des synchronicités,
- le travail corporel pour intégrer et ancrer les évolutions.

Le séminaire combine une alternance de moments d'introspection et de séquences en groupe, chacun étant tour à tour acteur et observateur.

Les modalités d'accompagnement sont principalement assises sur la Gestalt, l'approche Jungienne et les outils du théâtre.

Le programme

Les participants réalisent un parcours de 2 jours et demi en pleine nature où chacun, soutenu par le groupe et l'énergie omniprésente des différents lieux rencontrés, mettra en acte ses qualités, acceptera sa vulnérabilité, prendra la mesure de son courage pour oser créer son personnage héroïque théâtralement et dans son contact avec les autres au quotidien de ce périple.

De retour au lieu d'habitation, les participants exploreront leur « démon de la résistance » qui veut tout « saboter ».

Ce démon aux mille visages, dont nous ferons également un personnage théâtral, tendra des pièges subtils au héros, à l'héroïne, qui va perdre ses moyens...

Le stage se terminera par une rencontre entre le héros et le démon, ainsi qu'avec d'autres personnages signifiants issus de notre vie qui s'imposeront en figures pour donner corps à notre mythe du héros. Cela débouchera sur un contrat où chacun des protagonistes se devra d'être satisfait...

Les épreuves dans la nature sont accessibles à toute personne en condition physique normale entre 16 et 75 ans.

Les animateurs

Sosthène Galbrun, comédien, metteur en scène, thérapeute (approche psychocorporelle, gestalt-thérapie, rebirth, psychodrame). Après des études scientifiques, Sosthène décide de se former au théâtre masqué et au Clown. Il joue au sein de différentes compagnies un peu partout en France et en Europe. Parallèlement à sa vie de comédien il se forme à l'Institut Français de Thérapie Psychocorporelle où il découvre la Gestalt. Désirant associer ses deux passions (théâtre et thérapie) il rencontre Rosine Rochette en 2008, pionnière en la matière, et avec qui il n'a eu de cesse de travailler jusqu'à aujourd'hui.

Fabienne Bailly, comédienne, clown, chanteuse, accordéoniste et gestalt-thérapeute en cours de certification. Après une maîtrise de langues (LEA), elle travaille quelques années en Allemagne comme animatrice et formatrice spécialisée dans l'apprentissage interculturel, puis se forme au théâtre au cours Florent. Elle développe l'improvisation en clown avec sa propre compagnie et, depuis 2015, dans le cadre de clown à l'hôpital. Parallèlement, elle se forme à la Gestalt-thérapie et intègre sa pratique du corps dans son accompagnement. Fidèle au travail de Rosine Rochette depuis 1998, elle rejoint l'équipe du Voyage du Héros en 2007.

Mélanie Briand, psychologue clinicienne et psychothérapeute, elle s'appuie sur une vision globale de la personne et travaille en intégrant les différentes approches qu'elle a rencontrées sur son chemin personnel et professionnel : psychanalyse, Gestalt-thérapie et art-thérapie. Elle a d'abord exercé pendant 20 ans dans le secteur médico-social, en institution et en association, comme psychologue et cheffe de service, auprès des familles, des bébés et des adultes. Elle exerce aujourd'hui en libérale. Elle s'est formée au Clown-Gestalt avec Rosine Rochette et travaille à ses côtés depuis 2012.

Les modalités pratiques

Le voyage se déroule sur 12 jours : **du 17 au 28 août 2021**, avec une **arrivée** sur le lieu du stage **la veille au soir (le lundi 16)** aux alentours de 18 heures.

Pour des raisons qui ne nous appartiennent pas au moment où nous éditons la présente plaquette, nous ne savons pas encore si l'hébergement se fera en Ardèche ou en Haute Loire. La décision sera prise au plus tard au mois de mai.

Tarifs du stage – hors hébergement et transport

Tarif Individuel : **1 270 €**

Pour les inscriptions, les renseignements sur le contenu du stage et pour faire connaissance, **contactez**

Sosthène Galbrun au 06 18 43 24 25.