

1. INTENTION GÉNÉRALE DU VOYAGE

Le séjour pourrait être positionné ainsi :

“Un voyage thérapeutique et holistique au cœur du désert de Djanet pour ralentir, se reconnecter à soi, relire son histoire, clarifier son chemin de vie et repartir avec des ressources concrètes.”

L'idée n'est pas de promettre une “guérison”, mais de proposer un **espace sécurisé d'introspection, de clarification et de réalignement**, soutenu par trois regards complémentaires :

Accompagnateur	Axe principal	Apport dans le voyage
Mustapha Trad	Décodage émotionnel, biologique des émotions, lecture des mémoires familiales	Comprendre les messages du corps, les loyautés, les émotions bloquées, les schémas hérités
Audrey Trad	Ikigai, équilibre de vie, projet personnel/professionnel, posture de transition	Clarifier son cap, ses ressources, ses besoins, son projet de vie ou de reconversion
Céline Roussel	Fast coaching, déblocage, passage à l'action	Identifier les freins, transformer une prise de conscience en décision concrète

Avant le départ un formulaire individuel sera à compléter pour obtenir différentes informations indispensables et également préparer aux accompagnements notamment l'arbre généalogique par exemple.

2. ARCHITECTURE GLOBALE DU SÉJOUR 6 JOURS / 5 NUITS

DU 22 octobre au 27 octobre (à confirmer)

Il s'agit d'un programme prévisionnel, susceptible d'évoluer, de se modifier, de se compléter en fonction des participants et de la synchronicité entre les accompagnants et le groupe. Un formulaire va d'ailleurs vous être transmis pour individualiser également l'accompagnement.

Jour 1 — Arrivée, accueil et ouverture

Lieu : gîte tout confort

Objectif : poser le cadre, sécuriser le groupe, ouvrir l'intention du voyage.

Programme possible :

- Accueil des participants.
- Installation au gîte.
- Cercle d'ouverture : “Pourquoi je suis là ? Qu'est-ce que je viens déposer, comprendre ou transformer ?”
- Présentation du cadre : confidentialité, respect, non-jugement, liberté de participation.
- Présentation des accompagnateurs et du guide local.
- Temps doux de recentrage avant la nuit.

Jours 2 à 5 — Immersion désert, bivouacs et accompagnement

Lieu : désert / bivouacs / déplacements 4x4 / marches / visites

Rythme quotidien proposé :

Horaire	Temps fort
7h00	Réveil doux
7h30	Petit déjeuner
8h00	Démontage du bivouac
9h00	Marche consciente 30 min à 1h
10h30	Visite / découverte du jour avec guide
12h30	Repas
13h30	Sieste programmée 30 min
14h15	Temps individuel / coaching / écriture
15h30	Déplacement 4x4 vers prochain bivouac
18h00	Installation / coucher de soleil / rituel/entretien individuel
19h30	Dîner
20h30	Cercle du soir ou temps d'intégration
21h30	Silence / repos

Ce rythme respecte bien l'énergie du désert : **on avance tôt, on ralentit au chaud, on approfondit au coucher du soleil.**

Jour 6 — Retour, intégration et clôture

Lieu : gîte tout confort

Objectif : transformer l'expérience en ancrage concret.

Programme possible :

- Petit-déjeuner au gîte.
- Cercle de clôture : "Ce que je laisse / ce que je garde / ce que je décide."
- Synthèse individuelle courte avec un accompagnateur.
- Plan d'action personnel à 30 jours.
- Rituel de fermeture.
- Départ.

PROGRAMME “LES 4 PASSAGES INTÉRIEURS”

Jour Passage

Jour 2 Déposer

Jour 3 Comprendre

Jour 4 Traverser

Jour 5 Choisir

Jour 2 — Déposer : “Je quitte le bruit”

Intention : permettre aux participants d’entrer dans le désert, de ralentir, de déposer leur charge mentale.

Moment	Activité
Matin	Marche consciente : “Chaque pas me ramène à moi”
Visite	Découverte des premières peintures ou gravures préhistoriques avec le guide
Après sieste	Atelier collectif Audrey : notion d’ikigai équilibre de vie + clarification des besoins actuels
Fin d’après-midi	Entretiens individuels courts : 20 min par personne avec l’un des 3 accompagnateurs
Soir	“Ce que je suis prêt(e) à déposer”

Rôle des accompagnateurs :

- Audrey : bilan de vie, équilibre, besoins, sens.
- Mustapha : premières hypothèses émotionnelles et familiales.
- Céline : identification du blocage prioritaire.

Jour 3 — Comprendre : “Mon histoire me parle”

Intention : relier histoire personnelle, familiale, émotions et répétitions de vie.

Moment	Activité
Matin	Marche silencieuse avec consigne : observer ce qui revient en pensée
Visite	Découverte touarègue / transmission sur le rapport au désert, au déplacement, à la mémoire
Après sieste	Atelier Mustapha : arbre généalogique symbolique, loyautés, héritages, émotions
Fin d’après-midi	Binômes d’écoute ou mini-séances individuelles
Soir	Cercle collectif : “Ce que je comprends de mon histoire”

Rôle des accompagnateurs :

- Mustapha anime la relation à l'histoire la génialogie.
- Audrey aide à faire le lien entre histoire personnelle et choix de vie/projet.
- Céline aide à transformer une prise de conscience en formulation claire.

Jour 4 — Traverser : “Je rencontre mon obstacle”

Intention : travailler le dépassement, la peur, la décision, l'endurance intérieure.

Ce jour-là, tu peux placer la première dune à gravir. La Tadrart Rouge est connue pour ses grandes dunes rouges/orangées, ses reliefs rocheux et ses paysages spectaculaires autour de Djanet.

Moment	Activité
Très tôt ou fin de journée	Ascension d'une dune pour lever ou coucher de soleil
Matin	Marche consciente : “Quel obstacle suis-je en train de gravir dans ma vie ?”
Après sieste	Atelier Céline : fast coaching “du blocage à l'action”
Fin d'après-midi	Séances individuelles ciblées : 30 min pour les personnes qui en ont besoin
Soir	Rituel : “Je transforme mon obstacle en ressource”

Rôle des accompagnateurs :

- Céline : bascule rapide, clarification, décision.
- Mustapha : lecture émotionnelle de l'obstacle.
- Audrey : lien avec l'alignement, l'ikigai et le projet de vie.

Jour 5 — Choisir : “Je repars avec mon cap”

Intention : faire émerger une direction concrète, réaliste et incarnée.

Deuxième dune possible pour coucher de soleil ou lever de soleil.

Moment	Activité
Matin	Marche d'intégration : silence ou marche en binôme
Visite	Dernière immersion : Tadrath Rouge, paysages, traces anciennes, transmission du guide
Après sieste	Entretien individuel selon besoin
Fin d'après-midi	Mini-synthèse individuelle avec les 3 regards : émotionnel, projet, action
Soir	Cercle de clôture dans le désert : “Mon engagement à 30 jours”

Rôle des accompagnateurs :

- Audrey : synthèse ikigai et cap personnel/professionnel.
- Mustapha : vigilance sur les schémas à ne pas répéter.
- Céline : engagement court, précis, mesurable.

Jour 6 — Le retour

Présentation des intervenants

Céline Roussel : Au cours du séjour, j'interviens à la fois dans les temps collectifs et lors d'accompagnements individuels spontanés ou programmés.

Les temps individuels prennent naturellement place au fil de l'expérience : lors des marches dans le désert, pendant les temps de pause ou lorsque le besoin se fait sentir. Ils s'appuient sur les questionnements, les réflexions ou les prises de conscience qui émergent chez chaque participant.

Grâce à mon approche de Fast Coaching orientée solutions, j'accompagne chacun à mettre de la clarté sur ce qu'il vit, à prendre du recul sur une situation, à identifier ses ressources et à définir les prochaines étapes qui ont du sens pour lui.

Mon intervention repose également sur une écoute attentive de la dynamique du groupe. À travers mes observations, je peux proposer des temps d'échange individuels lorsqu'une personne semble traverser un questionnement particulier ou lorsqu'un sujet mérite d'être approfondi dans un cadre plus personnel.

En collectif, je peux animer en binôme et/ ou trinôme des cercles de parole et les temps de partage, notamment autour du feu en soirée. Ces moments permettent de faire émerger l'intelligence collective, de déposer les expériences vécues durant la journée et d'accompagner chacun dans l'intégration de ses apprentissages et réflexion.

Mon rôle serait de favoriser les prises de conscience, de créer des espaces de dialogue authentiques et d'aider les participants à transformer ce qu'ils découvrent dans le désert en leviers concrets d'évolution personnelle et professionnelle.

Je me positionne comme une présence discrète mais constante, capable de capter ce qui émerge chez les participants et d'accompagner le processus au bon moment, sans être enfermée dans des créneaux de coaching rigides.

Je serais une facilitatrice et modératrice.

Audrey Trad :

Je suis Audrey Trad, formatrice professionnelle d'adultes, coach en orientation et développement de projets.

J'accompagne depuis plusieurs années des personnes en recherche de sens, de clarté et d'alignement, notamment à travers le bilan de compétences, l'ikigai, la posture entrepreneuriale et la valorisation des ressources personnelles.

Ancienne infirmière diplômée d'État, j'ai construit mon parcours à la croisée de la santé, de la formation, du coaching et de l'entrepreneuriat.

Cette double culture me permet d'accompagner les personnes avec une approche à la fois humaine, structurée, concrète et profondément respectueuse de leur rythme.

Dans le cadre du voyage thérapeutique à Djanet, mon rôle sera d'aider les participants à se reconnecter à eux-mêmes, à clarifier leurs besoins, leurs valeurs et leur cap de vie.

À travers des temps d'introspection guidée, des ateliers collectifs et des accompagnements individuels, je les aiderai à mettre des mots sur ce qu'ils vivent, ce qu'ils souhaitent déposer, transformer ou réaligner.

Mon approche s'appuie notamment sur l'ikigai, l'équilibre de vie, la connaissance de soi et la mise en mouvement des ressources personnelles.

Aux côtés de Mustapha Trad et de Céline Roussel, je contribuerai à une approche globale reliant histoire personnelle, émotions, aspirations et décisions concrètes.

Ma contribution dans ce séjour sera de faire du désert un espace de clarté, de sens et de passage à l'action.

Mon intention est que chaque voyageur reparte avec plus de confiance, de cohérence intérieure et une direction plus claire pour la suite.

Mustapha Trad :

Je suis Mustapha Trad, psychothérapeute spécialisé dans le décodage émotionnel et biologique des émotions.

J'accompagne les personnes dans la compréhension des liens entre leur histoire, leurs émotions, leurs blocages, leurs comportements et les messages du corps.

Mon approche repose sur une lecture globale de l'être humain, en tenant compte de son vécu personnel, de son environnement, de son histoire familiale et des mémoires qui peuvent influencer son équilibre.

Dans le cadre du voyage thérapeutique à Djanet, mon rôle sera d'aider les participants à mettre du sens sur ce qu'ils ressentent, ce qu'ils répètent et ce qu'ils portent parfois inconsciemment.

Le désert offre un cadre puissant pour ralentir, se déposer et écouter ce qui cherche à émerger.

À travers des temps collectifs, des échanges guidés et des accompagnements individuels, j'aiderai les voyageurs à explorer leurs émotions, leurs loyautés, leurs schémas de fonctionnement et certains héritages familiaux.

Un travail autour de l'arbre généalogique pourra également être proposé afin de mieux comprendre les résonances entre l'histoire familiale et les difficultés actuelles.

Mon intention n'est pas d'imposer une interprétation, mais d'ouvrir un espace de compréhension, d'apaisement et de libération intérieure.

Aux côtés d'Audrey Trad et de Céline Roussel, je contribuerai à une approche globale reliant le corps, l'histoire personnelle, les émotions et le passage à l'action.

Ma contribution dans ce séjour sera d'aider chaque voyageur à mieux comprendre ce qu'il porte, afin de pouvoir avancer avec plus de conscience, de légèreté et de liberté.