



Stage au village de M'lomp, Sénégal,
du 2 au 15 février 2025

VOYAGE IMMERSION

dans l'art-thérapie, l'art et les thérapies
traditionnelles de Casamance.

Contenu de formation.....	2
Programme de rencontres culturelles	5
Planning voyage : du 2 au 15.....	6
Autres animations possibles et déjà réalisées.....	7
Précautions et prévoyance.....	9
Coût du voyage/immersion.....	10
Bienvenue !.....	12

Avec **Adaem**, Art-plasticienne et Art-thérapeute, **Kédiara** forgeron et thérapeute traditionnel Diola au village de M'lomp, **Elsa Commergnat**, clown, art-thérapeute et praticienne en énergétique chinoise traditionnelle, nous vous invitons à vous joindre à nous pour une recherche-action visant l'intégration des procédés thérapeutiques traditionnels dans les thérapies contemporaines et sur l'accompagnement thérapeutique en mixité culturelle ;

13 jours d'immersion dans le village de M'Lomp, au cœur de la brousse de Casamance.

—
Illustration ci-dessus : la danse du coumpo

“Ce stage s'inscrit dans une volonté éco-touristique et éthique ; chaque participant est hébergé par une famille du village et contribue ainsi à soutenir sa famille d'accueil ainsi que l'économie locale. Il a vocation de vous faire découvrir la médecine animiste de Casamance ainsi que le contexte culturel dans lequel elle s'inscrit. L'objectif est également de vous accompagner dans un voyage intérieur en toute sécurité, stimulé et nourri par ce cadre dépaysant qui amène à être au contact de ses zones de sensibilité et de créativité transformative. Les propositions des intervenants mettent en question l'intégration des pratiques issues des thérapies traditionnelles dans le cadre thérapeutique occidental. Les journées sont partagées en des temps de stage les matinées et des sorties en fin d'après-midi/soirée à la rencontre des arts et de la culture locale.

Il y a également des temps libres et des jours de pause afin que vous puissiez vous ressourcer, rêver, rencontrer la vie et les personnes du village.”



Adaem et Kédiara rangent les sculptures à cuire dans le four de poterie artisanale. C'est aussi le lieu de stage et la forge traditionnelle du village de M'lomp. Un lieu ressource où la population afflue autant pour ses outils de travail agricole que pour se soigner. La forge est considérée comme un lieu de guérison. Elle est sacrée.

Contenu de formation

Thérapies occidentales et médecines traditionnelles du Sénégal et d'ailleurs» et présentation des facilitateurs

Adaem et Kédiara tissent des liens entre leurs connaissances, la médecine animiste Diola et l'art-thérapie, en Casamance.

Pour cette 4^{ème} édition, ils invitent Elsa Commergnat, clown thérapeute, à enrichir cet échange et partager son expérience du « chamaniclown », méthode intégrative de la médecine amérindienne et du clown-thérapie, créé en coopération avec avec une chamane amérindienne, puis à son travail actuel de recherche et application en Energétique chinoise traditionnelle assimilé à sa pratique du clown-thérapie avec des ateliers et stages de clown transformationnel créés en 2016, intitulés : Clown Alchimique®.

Nous invitons également d'autres thérapeutes sénégalais, ainsi que des participants locaux à notre recherche-action afin de créer une mixité culturelle, d'accroître les possibilités d'expérience et de nourrir la réflexion collective sur le soin en situation transculturelle.

Adaem

Partage sa vie entre la France et la Casamance depuis 2005, menant ses recherches sur les médecines traditionnelles locales et plus particulièrement, sur le rôle, l'interprétation et le traitement du rêve. Durant presque 10 ans, elle a travaillé comme **art-thérapeute à l'Hôpital psychiatrique de Ziguinchor en binôme avec un tradi praticien Diola** (Vieux Diatta), puis avec Kédiara. Elle vous invite à une réflexion sur l'outil art-thérapeutique en situation interculturelle ou à l'approche d'une autre culture. Elle fera également des ponts, grâce à ses expériences sur place, à ses lectures et recherches en ethnopsychiatrie pour vous aider à comprendre la médecine traditionnelle animiste et la culture dans laquelle elle s'inscrit, et pour faciliter le dialogue avec les intervenants locaux : tradithérapeutes et autres intervenants culturels.

Adaem propose une art-thérapie « animiste » (proximité avec le chamanisme/druidisme), intégrant les connaissances/croyances transmises par les praticiens traditionnels aux valeurs fondatrices des (psycho-)thérapies occidentales contemporaines. Lors de ce stage, elle vous invitera à créer avec l'argile et les cuissons primitives locale, les matériaux naturels des bois environnants, et enfin, les matériaux dédiés à l'expression artistique et sacrée de la culture Diola (plantes, perles, cauris, cornes, etc...).

Site internet : <http://www.artadaem.wordpress.com/>

Kédiara

Forgeron et guérisseur traditionnel Diola, vous accueille dans son lieu de travail, à la forge de M'lomp, un village de Casamance. Il proposera une expérimentation de ses pratiques du soin traditionnel (les douches, les plantes, les objets de protection, les soins par les mains, les rituels de charité, le rêve et ses symboliques traditionnelles). Il expliquera comment on devient praticien en Casamance ; le rôle des rêves, des fétiches, des plantes, des invisibles, des arts divinatoires, des bois sacrés...

Il vous invitera également à tester l'art de forger le métal et, grâce aux facilitateurs et intermédiaires art-thérapeutes, réaliser vous même votre objet de soin.

Tout au long du stage, Adaem et Kédiara offrent un espace d'accueil des rêves et leurs messages. Nous y croisons les savoirs interprétatifs d'occident et d'afrique.

Également, nous vous faisons découvrir les rituels consacrés aux traitements des rêves et couramment pratiqués dans la tradition animiste.

Elsa

Clown, art-thérapeute et praticienne en médecine chinoise traditionnelle propose des ateliers de clown Alchimique®, un laboratoire qui mélange plusieurs substances du clown, de l'art-thérapie, du chamanisme et du taoïsme, visant à découvrir sa propre identité, sa singularité, à transcender ses blocages et à accepter ses caractéristiques (que l'on considère très souvent comme des « défauts »).

Cette pratique de transformations intérieure, entre Ciel et Terre, nous ouvre la voie vers la conscience d'immortalité.

L'art du clown, à la fois sacré et symbolique, concret et quotidien, offre un espace où tout est possible. Ce personnage authentique, fragile et poétique est une extension de nous-mêmes accessible à tous.

Page Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100063746012749>



—
Notes : Ce voyage en immersion peut contenir des intentions thérapeutiques et nous mettons nos compétences de thérapeutes à disposition pendant le temps du processus. Il est également possible de partager avec nous sur les sujets sensibles relatifs au stage avant et après sa tenue. Cependant, il est de votre responsabilité de demander un accompagnement thérapeutique auprès d'un thérapeute extérieur si vous en sentez le besoin.

Nulle compétence particulière n'est nécessaire pour participer au stage.

Pour garantir un accompagnement de qualité, nous limitons l'accès à 12 personnes

Programme de rencontres culturelles

Nous proposons une animation chaque après-midi. Notre programme est non contractuel car il peut être modifié par les aléas humains d'une société qui ne fonctionne pas tout à fait comme la nôtre. Cependant, nous faisons notre possible, aidé par la bonne volonté des partenaires locaux, pour que vous puissiez découvrir le maximum et vous proposer des activités de substitution en cas de désistement.

Les animations

proposées auront pour but de vous faire découvrir la culture Diola et sa médecine/spiritualité traditionnelle. Ainsi, nous irons à la rencontre des personnes ayant un rôle clef dans la culture traditionnelle, nous découvrirons les lieux de cultes, pour mieux comprendre les rites et rituels, l'organisation de la société Diola. Enfin, vous êtes conviés à assister aux festivités/démonstrations les plus importantes de la culture Diola (Voir plus de détails dans le planning indicatif).

Des surprises

sont possibles, en fonction des festivités organisées par les locaux, sur le moment, telles que les luttes traditionnelles ou des cérémonies telles que mariage ou baptême,...

Sur vos journées de temps libre, il est possible d'aller à la rencontre des femmes cultivatrices dans leur jardin collectif de M'lomp et des enfants à l'école du village. Une sortie en pirogue au village des pêcheurs est aussi proposée. D'autres propositions émanent souvent de vos familles d'accueil respectives...

Nous clôturons le stage par des festivités et un grand repas offert et partagé avec les familles accueillantes, les intervenants locaux, animé par les femmes Kagnalènes et les griots du village. C'est l'occasion de se lancer sur la piste et tester la danse traditionnelle (pour ceux qui se sentent en forme) !

Autre petit + : Un couturier est sur les lieux si vous souhaitez profiter du séjour pour vous faire coudre un vêtement couleur locale.



Les masques traditionnels, les danses des femmes Kagnalènes...

Planning voyage : du 2 au 15 février 2025

Planning indicatif (non contractuel),
basé sur le programme réalisé en 2024.

2 février :

Arrivée le 1er soir à Ziguinchor à 17H50.
Courses, change de la monnaie sur place et déplacement vers M'Lomp, arrivée vers 20H00, Repas/ douche/ installation chez l'habitant.

3 février :

Matin : Introduction du stage. Rituel douche de plantes de purification à la Forge avec Kédiara.

Après-midi : Visite guidée autour du bois sacré et des lieux de culte en forêt.

4 février :

Matin : Art-thérapie et animisme : modelage en argile avec Adaem.

Après-midi : Théâtre de sensibilisation avec Mamina (Chorégraphe), accompagné des griots et la troupe de danse et théâtre de M'lomp.

5 février :

Matin : Clown Alchimique avec Elsa.

Après-midi : Rencontre avec Kalati, sculpteur et chasseur. La sculpture et la chasse et leurs pratiques magiques traditionnelles.

6 février :

Matin : Création in situ/offrande en forêt, avec les matériaux locaux (racines, tissus africain, cauris, perles...) art-thérapie et

animisme, Adaem.

Après-midi : Rencontre et dialogue avec la sage femme et découverte de la forêt de So kahagn, l'ancienne maternité traditionnelle.

7 février :

Matin : Clown Alchimique avec Elsa.

Après-midi : Danse et Orchestre du Coumpo, avec les masques et les jeunes danseurs et danseuses. (Photo1)

8 février :

Journée libre/ repos. Possibilité de sortie en pirogue, Visite du jardin des femmes ou autre animation proposée librement par les villageois ou vos familles d'accueil.

Nous sommes disponibles pour vous accompagner dans la préparation de cette journée.

9 février :

Matin : Réalisation d'un gri-gri, forger le fer, soins par les mains avec Kédiara.

Après-midi : "Les invulnérables", groupe de danseurs aux couteaux et leur marabout pour une démonstration du pouvoir des plantes et de la magie locale.

10 février :

Matin : Clown Alchimique avec Elsa.

Après-midi : Préparation du four « cuisson primitive » et enfournement de nos créations en argile avec Adaem + Découverte des plantes et leur utilisation en forêt avec Kédiara.

11 février :

Matin : Sortie des sculptures du four, travaux énergétiques avec plantes et lieux en forêt, chant,...Art thérapie et animisme, avec Adaem.

Après-midi : Soirée musicale avec un joueur d'Ekontine.(Variante Diola de la Kora)

12 février :

Matin : Synthèse Art thérapie, animisme et Taoïsme, en co animation par tous les intervenants. **Après-midi :** création/animation des participants d'atelier/lecture/spectacle pour les enfants de l'école de M'lomp ou quartier libre/repos.

13 février :

Matin : Cercles de clôture du stage. Rituel de prières à la forge mené par Kédiara et bénédictions par l'ensemble par les familles

d'accueil.

Après-midi : Fête de fin de stage, grand repas partagé avec toutes les familles d'accueil, orchestre traditionnel et danse des femmes Kagnalènes.

14 février :

Petit déjeuner à M'lomp puis départ vers Ziguinchor.

Arrivée pour le repas de midi.

Après-midi : possibilité de visiter le centre ville, le marché artisanal et son petit musée des arts et du patrimoine, le grand marché des tissus et des spécialités culinaires, d'aller se rafraîchir à la piscine (liste non exhaustive et selon vos envies)...Repas à l'alliance Franco Sénégalaise ou ailleurs...

Le 15 février :

Possibilité de continuer les visites et achats pour ceux qui ont leur avion en fin d'après midi (18h20). Puis, départ pour Dakar et retour en France.(Arrivée le 16 février au matin en France.)

Autres animations possibles et déjà réalisées

- **Visite chez le Potier** et association des potières de Thionk Essyl. Découverte du four traditionnel, de la préparation de l'argile.

- **Cercles de parole** avec différents acteurs culturels locaux.

- **Exploration d'un (ou plusieurs) rite(s) traditionnel(s) de guérison.** Notamment le rituel du Kagnalen, (femmes ayant subi le rituel traditionnel de Kagnalène pour **guérir l'infertilité**), **rituel pour faire pleuvoir**,...

- **Comprendre** le coumpo, le chasseur, le sculpteur, le forgeron...et **les différents rôles en société Diola.**

- **Rencontre avec un tradipraticien et marabout** du village : discerner les points communs et les différences entre ces deux pratiques dans une société africaine ; l'une héritée des ancêtres animistes et l'autre survenue avec les conversions à l'Islam.



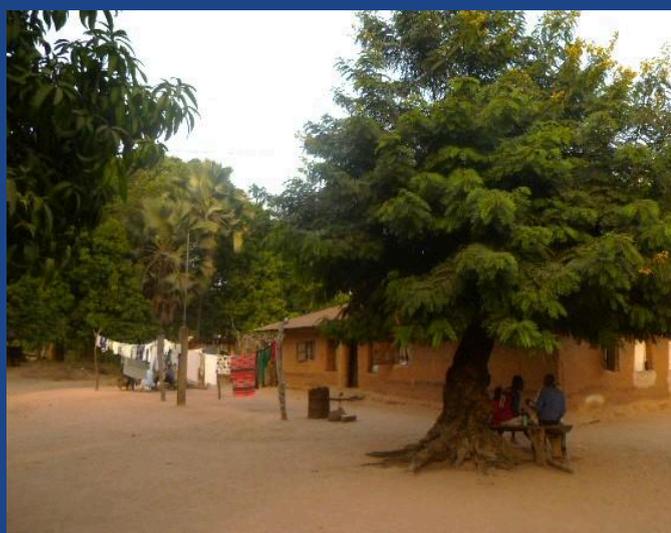
La troupe des “invulnérables” de Bignona et leur démonstration de magie traditionnelle à base de plantes qui les rend, comme leur nom l’indique, invulnérables !

Organisation des journées

L’organisation de la journée est dictée par le rythme de vie local, le lever et coucher du soleil et les températures qui sont tous les trois très différents de ce dont nous avons l’habitude.

Les journées commencent et finissent tôt. À 20H00, il fait déjà nuit. Nous profitons de la matinée plus fraîche pour le stage. Et nous reprenons les animations culturelles en fin d’après-midi lorsque le soleil diminue en intensité. Vos familles sont situées à proximité du lieu de stage pour vous permettre d’aller vous reposer plus facilement lors des temps de pause.

- Petit déjeuner sur le lieu de stage, disponible à partir de 8H30.
- Matinée de stage : 9H30 - 14H00 (Pause avec en cas aux alentours de midi)
- Repas servi à 14H00.
- 14H30- 16H30 (Pause sieste à l’abri de la chaleur)
- 16H30 -19H30 (Temps d’activité variables en fonction des événements du moment)
- 20H00 Repas/douches/pauses dans les familles respectives.



1. *Chambre (matelas posé sur une natte et moustiquaire).*
2. *Maison traditionnelle Diola en banko. (Terre argileuse)*

Précautions et prévoyance

Ce voyage immersion se doit d'être avant tout sécurisant, bien qu'il vous laissera sans doute de profondes impressions.

Pour cela, Adaem aura préparé votre venue et vos accueillants de façon à éviter les désagréments et les incompréhensions possibles qui peuvent survenir dans certaines situations interculturelles. Elle se rendra disponible pour partager son expérience et ses conseils avant et pendant le voyage pour vous permettre de vous y préparer et dans le cas où vous rencontrez une difficulté. Nous vous proposons ainsi un voyage depuis Marseille jusqu'à M'Lomp avec les possibilités les plus directes, les moins chères et contraignantes même si vous restez responsable de décider de votre organisation avant et après le stage.

Les repas du matin et du midi sont préparés par des membres du village et mangés en collectif. Nous faisons en sorte de vous faire découvrir toutes les spécialités locales et les fruits locaux. La céréale qui constitue la base alimentaire est le riz, cultivé sur place par tous les hommes et femmes du village.

L'électricité vient d'arriver au village, vous pourrez donc recharger vos portables et autres appareils.

Il n'y a pas d'eau au robinet. L'eau du puits est tout à fait consommable mais prévoir des micropurs pour éviter la "tourista". Pour éviter des petits inconvénients gastriques, nous prendrons garde à laver les crudités avec de l'eau purifiée et utiliser des micropurs pour boire l'eau du puit.

Nous avons choisi cette période de l'année afin de profiter du climat le plus agréable car les températures ne sont pas trop chaudes et nous serons hors saison des pluies. **Il y aura donc peu ou pas de moustiques.**

Pour ce qui est des vaccins, **aucun vaccin n'est obligatoire.**

COVID : Actuellement, on ne demande plus de test PCR ni d'attestation de vaccination pour le voyage en avion. Attention, il vous appartient cependant de vous tenir informé de tout changement relatif aux normes sanitaires.

Sur place, **vous êtes hébergés chacun par une famille** avec laquelle vous partagez les repas du soir et si vous le souhaitez, des moments de votre temps libre. Les conditions d'accueil sont très humbles. Les familles sont pauvres. Les maisons sont en terre battue. Il n'y a souvent aucun meuble. Nous vous garantissons **une chambre à vous, fermant à clef, ainsi qu'un couchage sur un matelas en mousse, un drap et une moustiquaire.** Un pot à eau et verre pour boire, un petit arrosoir pour vous laver lorsque vous allez aux toilettes sont disposés dans votre chambre. Cependant, nous conseillons d'apporter un drap supplémentaire et un oreiller.

Dans le cadre de ce tourisme solidaire, vos hôtes sont bien sûr rémunérés pour votre accueil. C'est un bon coup de pouce pour la famille qui compte beaucoup sur cet apport. Le billet d'avion air Sénégal permettant d'apporter jusqu'à plus de 60 kilos de bagages sans frais supplémentaires, nous vous encourageons à récupérer autour de vous des habits, linges de maison, objets mais aussi jouets ou livres qui ne servent plus mais peuvent leur être très précieux compte tenu du dénuement local. Ce geste reste facultatif de votre part et ne rentre pas

en compte pour le paiement de votre hébergement.

En 2022 et 2023, les participants ont amené des livres qui ont été donnés à l'école afin de commencer la création d'une petite bibliothèque pour enfants, des médicaments qui ont été donnés à l'hôpital, des vêtements ont été distribués aux enfants. Les habitants en sont reconnaissants.

Nous sommes à vos côtés pour vous aider dans les démarches et préparatifs de votre voyage. Un document plus détaillé vous sera communiqué (Tenues vestimentaires et autres choses à prévoir...) par la suite et plusieurs RDV en visio sont prévus afin que nous puissions nous rencontrer et préparer le départ.



Des temps de complicité avec les griots et dans la danse avec les femmes.

Coût du voyage/immersion pour 14 jours

Pour les 10 jours de stage + 1 jour de pause sur M'lomp avec 3 facilitateurs et le matériel artistique. Pour les animations de l'après midi : les rencontres avec différents intervenants culturels, les soirées musicales avec les femmes Kagnalènes et l'orchestre du village, la soirée coumpo (danses, masques et orchestre), le théâtre de sensibilisation accompagné par les griots, la troupe des invulnérables et autres coûts liés à l'organisation du voyage/immersion, le coût est de 860 euros par personne. **Nous assurons l'hébergement tout au long du séjour et les repas le jour de pause en milieu de stage.**

Seuls les repas au restaurant ne sont pas pris en compte les 2 derniers jours sur Cap Skirring. Vos frais de déplacement et vos activités personnelles lors des jours de pause sont à votre charge bien que nous soyons présent pour faciliter la mise en œuvre de votre programme individuel.

Le prix des billets d'avion Marseille-Ziguinchor- A-R : 708 euros (Prix actuel au mois de mars 2024. Nous vous conseillons d'acheter rapidement vos billets si votre intention est de nous rejoindre : les prix des billets d'avion augmentent continuellement. Pour le Sénégal, ils peuvent atteindre **1 800 euros si vous vous y prenez en dernière minute.**)

Vous pouvez aussi partir de Paris, Lyon, Barcelone jusqu'à Ziguinchor.

Environ 40 euros de contribution aux locations pour les déplacements collectifs (de Cap Skirring jusqu'au village A-R, location de taxi partagée). Prévoir un peu d'argent de poche pour

les repas au restaurant, quelques souvenirs et vos déplacements individuels pour les 2 derniers jours de pause sur Ziguinchor (150 euros conseillé ou +, selon vos désirs)
+ 10 euros d'adhésion pour l'association Bokam'Art porteuse du projet.

Soit, un total de 1608 euros pour 14 jours et 13 nuits (Déplacements inclus).

400 euros d'arrhes sont nécessaires* à l'inscription et non remboursables, ainsi que se définissent des arrhes puisque nécessaires à l'organisation de l'événement et que les places seront difficilement réattribuables dans de telles conditions (à moins que vous trouviez un remplacement). *Voir avec les organisateurs les conditions de report/remboursement partiel en cas de force majeure.

***NB :** Aménager votre séjour librement : Il est possible d'organiser votre trajet de manière autonome, arriver un peu avant, partir après...*

Pour prolonger votre accueil en famille sans trop de frais, prévenez Adaem qui négocie et fait lien avec les habitants.

Venir en famille

il est possible de venir au stage accompagné de votre compagn(e)on et/ou vos enfants. Ils bénéficient d'un tarif préférentiel, sont accueillis dans la même famille que vous, prennent leur petit déjeuner et déjeuner avec le groupe et leur repas en famille le soir. Ils peuvent participer aux activités de l'après midi. Nous pourrions faire lien avec les habitants pour leur trouver des occupations selon leurs âges, leurs goûts pour les matinées...

Le coût hébergement/nourriture/animations est de 400 euros pour les 2 semaines pour un adulte accompagnateur (Même foyer. 16 ans et +), 240 pour un enfant/ ados (7 - 15 ans) , 120 euros (6 ans et -). Les tarifs peuvent être dégressifs en fonction du nombre d'accompagnateurs, de l'âge des enfants et des revenus du foyer. Veuillez vous rapprocher de l'organisatrice pour étudier un tarif adapté.

Forfait adulte animation sans stage en matinée :

Vous souhaitez bénéficier des conditions d'accueil au village, des repas en famille et participer aux animations de l'après-midi et aux soirées. Vous pouvez également vous initier à la forge et participer aux rituels de la forge (Soins de purification et prières locales programmés en matinée). Nous sommes à vos côtés pour vous mettre en lien avec les intervenants locaux et vous aider à réaliser vos envies de découvertes qu'elles soient artistiques (Cours de percussion, danse, argile etc...) ou touristiques. (Les activités en dehors de notre programme d'animation sont à vos frais) La participation au frais s'élève à 490 euros. (Tarifs adaptable selon l'âge, le nombre et les revenus du foyer.)

N'hésitez pas à nous contacter si vous envisagez positivement le projet, pour toute question concernant le programme, aux conditions d'accueil, afin d'être informé au mieux des modalités de réservation ou recevoir rapidement les conseils relatifs aux achats de billets.

[Consulter les avis](#) des personnes venues précédemment sur la fiche d'établissement Google en tapant "Adaem art thérapeute avignon".

Bienvenue !

Pour ceux qui sont à la recherche de profondeur, de sensations et de sens, soyez les bienvenus pour ce voyage ensemble.

Adaem, Kédiara, Elsa.

—

Contact · **Adaem : 06.79.92.38.20**
adaemsk@gmail.com



1. Arrosage au jardin des femmes de M'lomp.

2. Danse et musique traditionnelle Diola.