



LES **OUTILS**

SAUVAGES

L'énergie
vivante de la
créativité

Écothérapie / Immersion en pleine nature
/ Accompagnement individuel ou collectif

Ateliers / Séjours / Formations

Arts / Soins / Écologie globale



LES OUTILS SAUVAGES

Une approche intégrative de nos sensations de vie

L'énergie vivante de la créativité est programme conçu pour accompagner et le corps et l'activité psychique dans un processus global de régénération.

La créativité est l'axe central du programme. Dans sa dimension la plus large, la créativité est cette capacité à trouver de la ressource face à toutes situations confrontantes, voire bloquantes.

En alliant les pratiques corporelles et énergétiques du **Systema***, l'écothérapie et des médiations sensorielles inspirées des travaux de **David Abram**, ce programme aide les participant.e.s à explorer les interactions profondes entre leurs états intérieurs, les écosystèmes et les rythmes du vivant.

Dans un cadre précis et immersif, les participants développent :

- Une meilleure gestion du stress et des émotions.
- Une capacité renforcée d'adaptation face aux événements confrontants.
- Une vitalité renouvelée grâce à l'ancrage et à l'exploration créative.

Les sessions proposent d'expérimenter une approche holistique de la présence, alliant nature, mouvement et créativité, et conviennent particulièrement aux patients en quête de ressourcement de leurs dynamiques créatrices ainsi qu'aux équipes médicales en formation ou en cohésion.

1. Présentation des axes thérapeutiques du programme

Les outils sauvages reposent sur **trois piliers complémentaires**, soigneusement choisis pour soutenir un processus profond de transformation personnelle et collective :

A. Systema : le corps en mouvement, au service de l'équilibre

Originaire de Russie, le Systema est un art martial non compétitif, fondé sur la respiration, la relaxation et l'adaptabilité. Dans un contexte thérapeutique, il permet :

- De **libérer les tensions** physiques et émotionnelles.
- De développer une **meilleure écoute** du corps.
- De **renforcer la résilience** face au stress.

Les exercices, accessibles à tous, favorisent un relâchement profond et une sensation immédiate d'apaisement, tout en stimulant la vitalité et la coordination corporelle.

B. Écothérapie : renouer avec les rythmes du vivant

Inspirée par les travaux de David Abram, cette pratique vise à retisser les liens entre l'humain et son environnement naturel. Les participants découvrent :

- Une **reconnexion sensorielle** grâce à des médiations en pleine nature.
- Une redécouverte de leur place dans un **écosystème plus vaste**.
- Une capacité accrue à **vivre l'instant présent**.

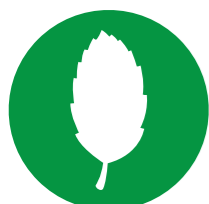
Ces pratiques permettent de se sentir ancré, présent et profondément vivant, tout en développant une sensibilité renouvelée aux enjeux environnementaux.

C. Créativité : un espace pour l'expression et l'exploration

À travers des exercices artistiques et collectifs (improvisation, écriture, mouvement libre), le programme ouvre un espace de liberté et d'expression. Cela permet :

- D'explorer des émotions et les possibilités de l'imaginaire.
- De cultiver une présence poétique et relationnelle à l'environnement.
- D'expérimenter de nouvelles dynamiques de groupe, renforçant la cohésion.

La créativité est ici un outil de transformation et de « guérison », accessible à chacun, sans besoin de compétences artistiques préalables.



2. Pourquoi intégrer l'énergie vivante de la créativité à votre offre thérapeutique ?

- **Une approche complémentaire** : Les directions que proposent *Les Outils Sauvages* s'intègrent parfaitement aux thérapies déjà existantes (sophrologie, yoga, thérapies somatiques, art-thérapie).
- **Un programme adaptable** : Les ateliers peuvent être modulés en fonction des besoins et moyens de vos patients ou équipes.
- **Une expertise professionnelle** : Animé par un praticien expérimenté (25 ans dans le théâtre, 10 ans de Systema, diplômé en art-thérapie), le programme garantit qualité et sécurité.
- **Des bénéfices pour tous** : Que ce soit pour des patients ou pour des équipes soignantes cherchant à renforcer leurs pratiques, *Les Outils Sauvages* offrent une valeur ajoutée relationnelle concrète.



Formules et partenariats possibles

A. Stages en immersion complète

- Durée : 2 à 5 jours.
- Lieu : en nature (forêts, montagnes, bords de lacs).
- Contenu : alternance d'exercices corporels, médiations sensorielles et ateliers créatifs.
- Public : patients ou équipes en quête d'une expérience immersive et transformative.

B. Ateliers réguliers en clinique et Centres de soins

- Durée : 1 à 2 heures par semaine.
- Lieu : dans les locaux de l'établissement (salle adaptée).
- Contenu : sessions ciblées sur la respiration, la relaxation, l'ancrage et l'adaptabilité.
- Public : patients ou équipes soignantes.

C. Journées de formation spécifiques

- Durée : 1 journée complète.
- Lieu : clinique ou en extérieur.
- Contenu : formation pour soignants ou thérapeutes sur des approches innovantes (écothérapie, techniques corporelles).
- Public : équipes soignantes, thérapeutes, animateurs.

2. Cas pratiques ou exemples d'applications

Cas 1 : Apaiser le stress et les traumatismes

Un groupe de participants souffrant de stress chronique participe à une session d'écothérapie combinée au Systema. En expérimentant des techniques de respiration et des exercices d'écoute sensorielle dans un cadre naturel, ils ressentent une amélioration immédiate de leur état émotionnel.

Cas 2 : Renforcer la cohésion dans une équipe soignante

Un centre de soin organise un atelier de team building pour son personnel médical. Grâce aux exercices corporels collectifs et aux moments de partage en nature, l'équipe développe une meilleure écoute mutuelle et un sentiment renforcé de collaboration.

Cas 3 : Soutenir des patients en rémission

Un stage de plusieurs jours est proposé à des patients en rémission de maladies graves. À travers des pratiques corporelles douces et des moments créatifs, ils retrouvent confiance en leur corps et redécouvrent une joie de vivre souvent oubliée.

TÉMOIGNAGES

"En tant que psychothérapeute, j'étais curieuse de découvrir une approche aussi sensorielle et incarnée. Les ateliers des Outils Sauvages m'ont permis d'explorer une nouvelle façon d'accompagner mes patients, en introduisant la nature comme espace thérapeutique. C'est un outil puissant, que j'intègre désormais dans mes séances."

— **Claire, psychothérapeute spécialisée en troubles anxieux**

"Je cherchais une alternative douce pour m'aider à sortir d'un burn-out, et « L'énergie vivante de la créativité » a été une vraie bouffée d'oxygène. Loin des approches trop intellectualisées, j'ai pu me reconnecter à ce que je ressentais vraiment, dans un cadre bienveillant et apaisant."

— **Émilie, participante à un programme post-burn-out**

"J'ai découvert avec Les Outils Sauvages une complémentarité parfaite avec ma pratique d'ostéopathe. Les exercices de mouvement et de respiration enseignés sont non seulement bénéfiques pour moi, mais enrichissent aussi les consultations avec mes patients."

— **Jean, ostéopathe**

"Le programme m'a fait prendre conscience de l'importance de la relation entre l'environnement et nos émotions. Cette approche holistique est une ressource précieuse pour mon travail avec des adolescents en souffrance."

— **Nadia, éducatrice spécialisée dans un centre pour jeunes**

"Après une période difficile, ce programme m'a permis de retrouver un ancrage, une envie d'aller de l'avant. Le travail en pleine nature, mêlé aux pratiques corporelles, m'a redonné une vitalité insoupçonnée."

— **Lucas, ancien patient en rémission**



"La véritable métamorphose commence au cœur du vivant."



PIERRE TALLARON

Artiste

Art-thérapeute

Éco-thérapeute

Instructeur de Systema & Facilitateur en
Expériences Sensorielles et Corporelles

Parcours & Philosophie

Issu d'un double parcours en **arts de la scène et en philosophie**, j'ai toujours exploré les liens entre **expression artistique, mouvement et accompagnement thérapeutique**. Formé au théâtre par un compagnonnage au Nouveau Théâtre du 8e à Lyon, j'ai enrichi ma pratique au contact de diverses disciplines corporelles et énergétiques.

Face à la nécessité d'adapter l'art aux besoins du soin, je me suis formé en **art-thérapie (RNCP Niveau 6 - Institut PROFAC, 2016)** et j'ai développé une approche intégrative mêlant **pratiques artistiques, corporelles et sensorielles**.

Approche Thérapeutique & Outils

◆ Le corps comme médiateur thérapeutique

L'expression passe souvent par des **langages non verbaux** : le mouvement, le souffle, le rythme. Mon travail s'appuie sur des outils issus du **Systema (art du mouvement et de la respiration), du théâtre physique et des explorations sensorielles** pour :

- Aider à la **gestion des émotions et du stress** en travaillant sur la détente et l'ancrage.
- Encourager la **libération des blocages corporels et psychiques** à travers un travail sur la respiration et la perception sensorielle.
- Offrir un espace d'expression libre et poétique.

◆ L'art-thérapie comme espace de transformation

L'expérience artistique est un formidable terrain d'exploration pour :

- **Favoriser la résilience** par des pratiques créatives engageant le corps et l'imaginaire.
- **Développer la capacité à exprimer et symboliser** grâce au théâtre, au récit et à l'expression corporelle.
- **Explorer les sensations de présence à soi, à « l'autre », à l'environnement** par le mouvement et l'écoute sensorielle, permettant un accès à de nouvelles ressources internes.

◆ L'écothérapie et le soin par le vivant

En 2022, j'ai fondé **Les Outils Sauvages**, un programme intégrant **pratiques artistiques et reconnexion à la nature** comme leviers thérapeutiques. Inspiré par les recherches de David Abram et les pratiques d'écothérapie, je propose des séances en immersion dans des espaces naturels, favorisant un **réajustement sensoriel et émotionnel profond**.

Expérience & Publics Accompagnés

- ✓ **Personnes en situation de handicap (physique, psychique, mental)** : ateliers en institutions et en milieu hospitalier.
- ✓ **Patients en souffrance psychique** : accompagnement par le corps et la créativité en complément d'une prise en charge médicale.
- ✓ **Professionnels du soin et de l'accompagnement** : formation à l'écoute corporelle et au travail sensoriel pour enrichir leur approche.

Pourquoi cette approche ?

- ✓ **Allier art et soin**, en s'appuyant sur le langage du corps et du sensible.
- ✓ **Proposer des espaces thérapeutiques accessibles**, où l'imaginaire et le mouvement offrent des voies de transformation.
- ✓ **Créer du lien avec le vivant**, en favorisant une résonance entre l'individu, son environnement et son potentiel expressif.

Pierre Tallaron

1, rue Granvelle

25 000 Besançon / France

00 33 + (0)6 73 37 07 11

pierretallaron@gmail.com

www.outilsauvage.com