



GETTING LOST

Oser l'inattendu

ÉCOTHÉRAPIE ET PRÉSENCE AU VIVANT

Manifester la qualité de sa créativité en s'inspirant de l'énergie vivante des écosystèmes



Pierre Tallaron – Facilitateur de transformation.

Art-thérapeute & Écothérapeute certifié / Instructeur certifié Systema /
Directeur artistique / Pédagogue

Accompagnement sensible – Créativité – Corps & Nature

Formé aux **arts de la scène**, à la **philosophie** et aux **pratiques physiques et énergétiques**, j'accompagne depuis plus de 20 ans des individus et des groupes dans des processus de transformation ancrés, sensibles et robustes.

J'ai pensé *GETTING LOST, Oser l'inattendu* comme une expérience inspirée à la fois par l'écopsychologie, l'écothérapie, la philosophie de la perception et les pratiques artistiques somatiques et relationnelles.

Il n'y a pas besoin d'aller mal pour aller mieux.
Se relier au Vivant est un **mouvement d'éclosion constant**.

GETTING LOST n'a pas vocation à corriger un symptôme ou de répondre à une pathologie. C'est une autre voie qui nous fait **entrer dans le circuit du vivant**, en se laissant traverser, transformer, atteindre.

C'est le geste même de **redevenir perméable**, poreux au monde et au vivant, qui est thérapeutique.

Cette démarche s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent :

- ✓ Se reconnecter à l'énergie vivante de leur créativité, même dans des contextes contraints
- ✓ Réhabiliter le rapport au corps comme espace de ressourcement
- ✓ Réinventer le lien au collectif, à la relation, au vivant

Vision et Posture

« *Se perdre, c'est peut-être retrouver ce qu'on n'avait jamais perdu* »

Mon parcours

nourri par les **arts de la scène**, la **philosophie** et les **pratiques corporelles** m'a permis d'explorer depuis plus de deux décennies ce que signifie **habiter le monde dans la présence**.

Le **Systema**, art martial basé sur l'adaptabilité, la respiration et la conscience du mouvement, m'enseigne sans cesse à percevoir **le corps comme un capteur**, un organe d'écoute et de transformation.

L'écothérapie, telle que je la pratique, est une forme de **résonance** : entre ce qui nous traverse, ce qui nous entoure, et ce qui nous relie.

GETTING LOST, oser l'inattendu, n'est pas une méthode de soin, mais **un geste de réintégration**.

Accompagnements

👉 *GETTING LOST* propose de :

- ✓ Ralentir et mieux percevoir
- ✓ Se (re)connecter à une écoute fine, organique, intuitive
- ✓ (Re)trouver sa place dans les rythmes plus vastes du monde vivant
- ✓ Traverser une transition, un questionnement, une transformation

👉 Ce que nous explorons ensemble

- ✓ Mouvements lents, portés par le souffle et le sol
- ✓ Écoutes subtiles de nos environnements intérieurs et extérieurs
- ✓ Marches lentes ou intuitives, avec ou sans consignes
- ✓ « Rituels » simples et signifiants pour un passage, un renouveau

Ces pratiques **ne visent pas de résultat**.

Elles créent **un espace pour que quelque chose émerge** : une sensation, une mémoire, une vision, un relâchement.

L'environnement vivant n'est jamais considéré comme un décor agréable dont on profite; mais comme un **partenaire actif qui nous interpelle et nous définit**.

GETTING LOST, OSER L'INATTENDU

- ◆ En forêt, une marche silencieuse entrecoupée de pauses sensorielles fait basculer un groupe d'un bavardage mental à une écoute partagée.
- ◆ Sur un rocher au bord de l'eau, une personne en transition de vie retrouve un point d'appui intérieur en se laissant simplement traverser par les sons.
- ◆ Dans un parc urbain, une séquence de mouvement inspirée du Systema permet à des participant·es de sentir à nouveau leur colonne vertébrale, leur souffle, leur ancrage.

Résultats observés :

- Moins de tension, plus de fluidité dans la relation
- Une meilleure gestion émotionnelle au contact des situations difficiles
- Une posture d'écoute renouvelée, plus stable, plus vivante
- Un regain de motivation, de clarté et de joie dans le sentiment de présence

GETTING LOST est **un changement de perspective** : remettre l'écoute sensorielle au cœur de nos manières d'habiter le monde, d'être au monde, d'être vivants.

En pratique

- ✓ Séances individuelles en nature (forêts, parcs, rivières, lisières)
- ✓ Ateliers en groupe (2h à 1 journée)
- ✓ Stages immersifs (1 à 3 jours)
- ✓ Interventions sur mesure (établissements de santé, médico-sociaux, structures sociales)

Des formats variés, des publics multiples


- 👉 Adultes tout public
- 👉 Enfants / adolescents
- 👉 Groupes
- 👉 Artistes, thérapeutes, éducateur.trice.s, professionnel.le.s en ressources humaines, ...

Chaque proposition est ajustée à ce qui se joue ici et maintenant. Elle repose sur l'idée simple que **la qualité d'une attention modifie la nature du lien.**


◆ Envie d'en savoir plus ?

Contactez-moi pour concevoir ensemble un parcours adapté à votre structure et à vos enjeux.

 Basé à Besançon – Interventions en France et Europe et à distance (guidance audio)

 06 73 37 07 11

 pierretallaron@ymail.com

 www.outilsauvage.com

*« Se perdre en forêt, c'est se trouver soi-même.
C'est se laisser retrouver par quelque chose de plus vaste »*