

Polyphonie du vivant

du 13 au 17 mai 2026



UN SÉJOUR DE
**CHANT, DANSE ET CUEILLETTE DE PLANTES
SAUVAGES DANS LE LUBÉRON**

À DESTINATION D'UN PUBLIC CONCERNÉ PAR
**LES TROUBLES DES CONDUITES
ALIMENTAIRES**

NOTE D'INTENTION

Le point de départ de ce projet est le constat que le chant a été une des clefs de voûte de ma rémission de 13 ans de troubles des conduites alimentaires. Ajouté à un parcours thérapeutique, il m'a permis de retrouver *le plaisir de vivre et de reconstruire un lien sain avec mon corps*, et est aujourd'hui le cœur de ma profession.

Avec Calista Gibouin, psychologue sociale formée en danse thérapie, et Charlotte Khosla, responsable d'animation de sensibilisation au réemploi et passionnée de plantes sauvages, nous nous sommes associées pour donner vie à ce projet :



Trois jours d'art thérapie en pleine nature à destination de personnes souffrant de troubles des conduites alimentaires, articulés autour de nos spécialités :
le chant, la danse thérapie et la cueillette de plantes sauvages

A nous trois, nous souhaitons créer un cadre bienveillant, joyeux et sécurisant, pour que chacun.e, individuellement et au sein du groupe, puisse vivre des expériences de libération et de soulagement des souffrances physiques et mentales engendrées par les troubles des conduites alimentaires.

Le séjour se déroulera à *Silenciane*, un éco-lieu artistique dans le Lubéron, en pleine nature, propice à l'introspection et à la sérénité, qui a déjà hébergé plusieurs de mes résidences artistiques.

L'art et la nature sont au cœur de ce séjour, comme moyens de retrouver des *sensations de plaisir, de joie et de jeu*.

**Notre ambition n'est pas la guérison des TCA,
mais d'apporter, par notre polyphonie artistique, le cadre
thérapeutique et la pair-aidance,
du soin, du plaisir et des ressources pour cohabiter avec un corps
qui a le potentiel de se régénérer, c'est-à-dire, de choisir la vie.**



LE PROJET



LE SÉJOUR

Nous sommes Camille, Calista et Charlotte, et nous proposons un séjour d'art thérapie de trois jours complets articulé autour du chant, de la danse et de la cueillette de plantes sauvages comestibles.

Il s'adresse à un public qui vit ou a vécu des troubles des conduites alimentaires, et se déroule à Silenciane, un éco-lieu artistique dans le Lubéron.

6 participant.es majeur.es pourront s'inscrire sans distinction de genre.

POURQUOI UN PUBLIC FAMILIER AVEC LES TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES ?

Deux des encadrantes, Calista et Camille, ont vécu des TCA et en sont aujourd'hui rétablies, notamment grâce aux pratiques artistiques partagées lors de ce séjour.

Grâce au savoir retiré de notre propre expérience de ces maladies, nous souhaitons aider d'autres personnes vivant un parcours similaire et nous positionner et nous présenter en tant que pair-aidantes lors du séjour.

POURQUOI LE CHANT, LA DANSE ET LA CUEILLETTE ?

D'une part, ce sont des champs qui nous passionnent, voire auxquelles nous nous consacrons professionnellement.

D'autre part, leur pratique dans un cadre thérapeutique peut améliorer la vie de personnes souffrants de TCA : elles apprennent à ressentir leur corps vibrant, dansant et présent à soi-même et à l'environnement.

Le chant, la danse et la cueillette tel.les que nous allons les expérimenter sont abordables par tous.tes et ne requièrent aucun pré-requis technique ou théorique.

D'autre part, aucune restitution n'est prévue : en renonçant à la performance, à la comparaison, au perfectionnisme, nous choisissons de nous concentrer sur la coexistence des expériences, l'écoute de ses sensations, l'amusement, la tolérance et la création d'un lien de présence et de soutien avec le groupe.

Pendant la durée du séjour d'autres activités se présenteront spontanément à l'initiative des participant.e.s et seront les bienvenues.

POURQUOI EN GROUPE ?

Le collectif est un facteur thérapeutique où chacun.e trouve une résonance singulière à travers les autres. Toutes les trois, nous encouragerons les situations d'échange, de co-création et de soutien pour favoriser la possibilité d'un soin qui soit aussi collectif, et surtout, dans un cadre de confiance entre les participant.e.s.

Le cadre du séjour est discuté dès le départ, et co-établi avec les propositions de chacun.e.

POURQUOI À SILENCIANE ?

Silenciane est l'accord de Simiane et du silence.

Cette grande maison provençale de la commune de Simiane-La-Rotonde se trouve en plaine nature, perchée à 1000 m d'altitude entre les champs de lavande et les montagnes à l'horizon. La vue est lointaine. La paix totale.

Le lieu offre un cadre d'accueil optimal : tout en étant proche du vivant, il offre l'espace pour réaliser nos activités et que chacun.e puisse jouir de solitude et d'autonomie.

La nature sera pleinement actrice de ce séjour : elle accompagne le soin par ses vertues tranquillissantes sur le système nerveux ; elle constitue un cadre de vie qui fait écho à la recherche de sensations d'un corps vivant relié à son environnement et plus isolé dans ses souffrances ; elle apporte la "déconnexion" nécessaire à se consacrer aux explorations de chacun.e.

Enfin, les participantes pourront échanger sur les savoirs des propriétaires du lieu : Guillaume Delesalle est maître za-zen et spécialiste en permaculture, et Raphaële Vidaling est autrice et photographe et a transformé sa maison en un terrain d'expérimentation pour ses livres "*do it yourself*" : un laboratoire de créations insolites qui captivent le regard et l'imagination.

Tous deux ont choisi l'éco-construction pour rénover cette maison et en faire un modèle de vie écologique.

POUR CONCLURE..

Nous ne nous positionnons pas en tant que soignantes, et ne prétendons pas guérir les participant.e.s de leurs troubles des conduites alimentaires.

Nous souhaitons participer au processus de rémission en participant à créer des souvenirs où le corps n'est plus vécu comme une entité à contrôler, mais comme un allié.

Avec nos pratiques artistiques, le lien collectif, la nature et le cadre thérapeutique, nous souhaitons apporter du soin et des ressources pour guider les participant.e.s à ressentir de l'apaisement, voire du plaisir, dans leur relation à leur corps et à la nourriture ...

... En somme, créer des souvenirs par le corps qu'ils retrouvent, par la suite, cet empathie vis-à-vis d'eux et d'elles-mêmes.



LES ACTIVITÉS



Se sentir en lien
Se sentir vivant.e
Se permettre de jouer et d'apprendre

Ces ateliers se veulent ludiques et plaisants. Ils sont la possibilité de vivre son corps dans des contextes où le plaisir et l'entraide du groupe sont favorisés afin que chacun.e puisse oser s'exprimer en confiance.

Les activités pratiquées pendant le séjour peuvent aussi être le point de départ de pratiques personnelles dans la vie quotidienne des participants.e.s.

LE CHANT - une polyphonie du soi

Les ateliers de chant ont lieu quotidiennement pendant 2h à 2h30 à l'intérieur ou dans si le temps le permet, et sont encadrés par Camille.

Ces ateliers de chant ont vocation à être des espaces d'expérimentation où chanter "bien" se dissout dans oser, découvrir "nos" voix, rencontrer notre voix du moment, faire preuve de tolérance, et surtout, communiquer de soi aux autres dans la polyphonie du groupe.

On recherche :

- les sensations d'un corps-instrument, vibrant, en mouvement et vitalisé
- l'expression de son intériorité, de ses voix
- une libération de sa fantaisie et du plaisir de jouer
- le lien avec les autres et soi-même

Chaque atelier commence par un échauffement physique et vocal doux. Les vocalises s'émancipent de l'exigence classique de la perfection. Elles deviennent des exercices collectifs où le mouvement accompagne toujours le geste vocal : la vocalité ne née pas que de nos cordes vocales, mais d'un corps instrument tonique et impliqué. Vous l'aurez compris, le théâtre n'est jamais très loin !

Enfin arrive la polyphonie vocale, par des chants sans paroles et des morceaux des répertoires traditionnels de France, d'Espagne et du Brésil.

Le répertoire traditionnel se transmet oralement, et donc s'apprend rapidement ! En trois jours, nous constituons un petit répertoire de morceaux polyphoniques, et si possible, associations chant et danse !

Chaque atelier prend fin avec un temps de parole ou ceux qui le souhaitent pourront partager leur état à l'issue de la pratique.

LA DANSE - mouvement thérapie ou DMT

Cet atelier est pensé par Charlotte et Calista sur une durée de 2h30 à 3 heures, et se réalise idéalement en extérieur. La danse se crée conjointement aux besoins et envies des participants.e.s : il est important de faire la part belle à la spontanéité et à la surprise !

En atelier de danse mouvement thérapie chacun.e explore, dans un cadre collectif, différentes sensations corporelles dans le but de se rencontrer et de rencontrer l'Autre.

Ici, les mouvements proposés et initiés par les participant.e.s. sont inspirés des éléments naturels présents sur le lieu.

Aucune exigence de pratiques dansées n'est demandée ! La danse se pratique en fonction de nos capacités. L'idée est plutôt, en étant guidé.e.s, de laisser place à chaque rythme corporel et d'apprendre à s'écouter. De là, la danse émerge et chacun.e trouve ses manières de faire.

LA CUEILLETTE - un lien doux et direct au vivant

Les balades pour cueillir des plantes comestibles sont assurées par Charlotte et ont lieu dans l'environnement proche de la maison : le jardin, de plusieurs hectares, est entouré de champs de lavandes et traversée par le GR4.

Le choix de balades prend toujours en compte les capacités physiques des participant.e.s pour que cela reste un moment ressourçant et de détente.

Les plantes participent de l'élaboration des repas.



LES ACTIVITÉS PROPRES À SILIENCIANE

- Les balades sur le GR4 et dans les champs de lavande
- Le jardin potager
- La méditation zen avec Guillaume qui a lieu tous les matins
- Les soirées OSMOSE d'expérimentations artistiques organisées par Raphaële
- La bibliothèque et son généreux rayon consacré au Japon
- La relaxation dans le bassin intérieur chauffant
- Les conversations avec Raphaële et Guillaume sur l'éco-construction
- Des lieux pour se retrouver seul.e, se ressourcer en soi, dans la nature ou les livres



LES INTERVENANTES



CALISTA GIBOUIN - encadrante thérapeute et animatrice danse thérapie

Calista est diplômée de psychologie sociale, et se forme aujourd'hui en danse thérapie. Elle a déjà cette expérience d'organisation et d'animation de séjours thérapeutiques avec des activités artistiques, notamment au sein de Limbo dont elle fait partie, une association accueillant des personnes exilées.



CAMILLE ARCACHE animatrice chant

Camille est musicienne, conteuse et autrice. Elle chante dans le groupe de musique brésilienne *Rodinha* et voyage régulièrement au Brésil pour en apprendre la musique traditionnelle. En binôme, elle crée il y a un an un spectacle jeune public produit par Gomette Production. Enfin, elle est professeure de chant et anime des stages de chants polyphoniques.

CHARLOTTE KHOSLA animatrice danse et cueillette

Charlotte est chargée d'animations de sensibilisation au réemploi et responsable d'un atelier de couture au sein d'une ressourcerie. En parallèle, elle se passionne pour la danse sous toutes ses formes et la cueillette de plantes sauvages comestibles.



LE CADRE



PROGRAMME TYPE

Le programme ci-dessous est partagé à titre indicatif.

Le 13 mai, jour d'arrivée des 6 participant.e.s, nous discuterons du programme et de toutes les initiatives envisagées pour construire des conditions optimales qui respectent leurs besoins, leurs envies, et leur consentement.

JOUR 1 - 13/05

arrivée après-midi/ début de soirée

18h : visite du lieu, présentation du stage et élaboration du cadre

20h : dîner

JOUR 2 - 14/05

9h30 : 2h - 2h30 de chant

12h30 : déjeuner

14h - 16h : atelier de danse

16h30- 18h : balade cueillette

18h : proposition d'une préparation collective du dîner

20h : dîner

JOUR 3 - 15/05

9h30 : 2h - 2h30 atelier de chant

12h30 : déjeuner

14h - 17h : atelier danse

18h : proposition d'une préparation collective du dîner

20h : dîner

JOUR 4 - 16/05

9h30 : 2h - 2h30 - atelier de chant

1h30 : déjeuner

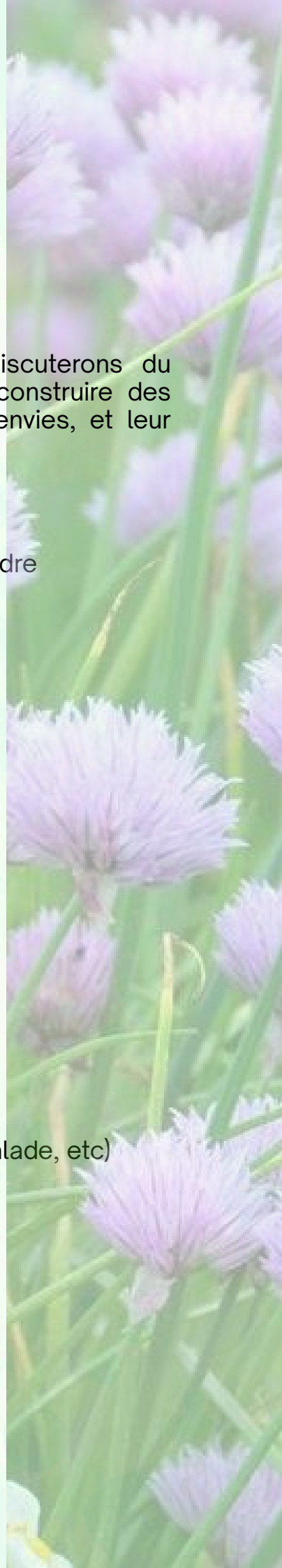
14h-17h : après-midi à décider ensemble (cueillette, danse, balade, etc)

18h : bilan collectif

20h : dîner

JOUR 5 - 17/05

départ dans la matinée



L'ACCOMPAGNEMENT ET LA PAIR-AIDANCE

La pair-aidance est un accompagnement, un soutien apporté par une personne ayant eu des troubles similaires à la personne souffrante.

Calista et Camille ont vécu plusieurs années avec des troubles des conduites alimentaires et s'en sont aujourd'hui rétablies. Elles ont donc cette posture de pair-aidantes vis-à-vis des participant.es. Quant à Charlotte, qui n'a jamais traversé ces troubles, elle incarne un point de vue extérieur et un équilibre des postures.

Une permanence sera assurée quotidiennement par Calista pour que les participant.e.s en ressentant le besoin puissent bénéficier d'une écoute attentive à propos de ce qu'ils pourront traverser durant le séjour.

LES REPAS

Le temps des repas est un point central du séjour, et une des majeures préoccupations des personnes souffrants des TCA.

Grâce au temps passé ensemble et aux activités, nous souhaitons établir un climat de confiance pour parvenir, sans l'imposer, à créer des temps de repas joyeux, conviviaux et simples.

Les repas sont végétariens - en respect de la philosophie du lieu - à moins qu'il y ait des demandes particulières.

Les participant.e.s sont invité.e.s, si iels le souhaitent, à préparer les repas et à manger ensemble. Si ces actions sont de trop grands défis, l'invitation est simplement de passer un moment ensemble.

Chacun.e aura la liberté de cuisiner quelque chose de différent et de rejoindre, ou non, le groupe pour manger.

LE PLACARD "NO SHAME"

No shame signifie "pas de honte". Dans les troubles des conduites alimentaires, la honte est un sentiment omniprésent, souvent induit par la comparaison et le perfectionnisme maladif. Elle trouble l'image et l'estime de soi, et bien sûr, le geste de manger.



Manger devient asservi à la peur du regard des autres, à son propre jugement autoritaire, à un sur-contrôle, à des compulsions, au besoin de se cacher... Autant de situations qui, *in fine*, nourrissent la honte.

Nous ne souhaitons pas supprimer la honte, ni la nier, mais la contenir. Ce placard est une réserve de nourriture (fruits frais et secs, biscuits, etc) pour répondre à des envies d'encas autant qu'à des besoins compulsifs de manger. Les participant.e.s peuvent y accéder autant qu'ils le veulent, à toute heure du jour et de la nuit.



LES ESPACES :

- * 1 cuisine partagée
- * 1 chambre individuelle pour chaque participant.e
- * 2 salles de bain à partager
- * Des toilettes sèches intérieurs et extérieurs
- * Un salon avec une bibliothèque
- * Les jardins avec l'accès au jardin potager et à toutes les balades environnantes
- * Un bassin d'intérieur d'eau pure, sans chlore ni sel



ACCESSIBILITÉ ET CONDITIONS

Silenciane, Les Maurelières
04 150 Simiane-la-Rotonde

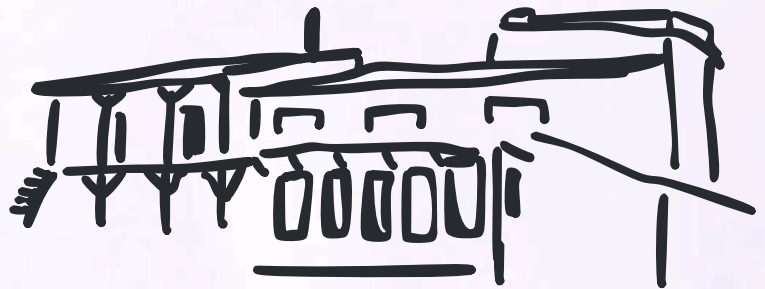


En train : arrivée à Avignon puis un bus vous amène jusqu'à Apt d'où nous organiserons des navettes pour rejoindre les Maurelières.

En voiture : à moins de 2h d'Aix-en-Provence, de Marseille et d'Avignon.

Le séjour de trois est à 350€/personne. Ce tarif comprend l'hébergement pour 4 nuit en pension complète et les activités.

RESSOURCES



ENTRETIENS

Paula Martinez Takegami, danse thérapeute, psychopraticienne

Juliette Vaillant, médiatrice de santé paire à la CMME Saint-Anne à Paris dans le service des troubles des conduites alimentaires

Edith Bellomo, professeure de danse au conservatoire de Bagnolet, professeure certifiée de gyrokinesis et danse thérapeute

ESSAIS ET ARTICLES

BELAGER, Veronik, Retisser le lien au corps : embodiment et art-thérapie à visée corporelle dans l'accompagnement des troubles du comportement alimentaire, [archive], sur depositum.uqat.ca, mai 2025

BUCHAROVA, Monika, MALA, Andrea, KANTOR, Jiří, SVOBODOA, Zuzana, Arts Therapies Interventions and Their Outcomes in the Treatment of Eating Disorders : Scoping Review Protocol, [article], National Library of Medicine, PMC, 2020.

*GRIFFIN, Caryn, FENNER, Patricia, B. LANDORF, Karl, COTCHETT, Matthew. Art therapy and eating disorders: A mixed methods feasibility study [article], Science Direct, *The Arts in Psychotherapy*, Volume 82, February 2023.*

CONTACT



polyphonieduvivant@gmail.com

06 33 00 07 99

