

# DOCUMENT D'INFORMATION :

## STAGE DE TAMBOUR CHAMANIQUE

### NIVEAUX 1+2

Cher·e participant·e,

Je suis ravi·e de t'accueillir prochainement à mon stage de tambour chamanique. Ce document vise à te fournir toutes les informations nécessaires pour te préparer au mieux à cette expérience unique.

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STAGE

Mon stage de tambour chamanique est conçu pour t'initier aux pratiques ancestrales du chamanisme, en mettant l'accent sur l'utilisation du tambour comme outil de transformation et d'exploration intérieure. Tu seras guidé·e dans diverses pratiques visant à élargir ta conscience et à te connecter avec ton être profond et le monde qui t'entoure.

#### 2. ÉVALUATION GLOBALE DU STAGE

Pour te donner une idée générale de ce à quoi tu peux t'attendre, voici une évaluation globale du stage selon différents critères :

- Intensité Émotionnelle : ★★★★★ (4/5)
- Implication Physique : ★★★ (3/5)
- Encadrement et Soutien : ★★★★★ (4/5)
- Interaction Sociale : ★★★★★ (4/5)
- Contenu Spirituel : ★★★★★ (4/5)

(5 étoiles représentent le niveau le plus élevé pour chaque critère)

## DÉTAILS ET JUSTIFICATIONS DE L'ÉVALUATION

---

### INTENSITÉ ÉMOTIONNELLE : ★ ★ ★ ★ (4/5)

J'ai attribué 4 étoiles à l'intensité émotionnelle car le stage de tambour chamanique implique des pratiques qui peuvent susciter des expériences émotionnelles profondes. Les voyages chamaniques peuvent amener à explorer des aspects cachés de soi-même, ce qui peut être intense. Cependant, ce n'est pas le niveau maximum (5 étoiles) car je veille à créer un environnement permettant une exploration émotionnelle profonde sans aller jusqu'à une catharsis extrême.

---

### IMPLICATION PHYSIQUE : ★ ★ ★ (3/5)

L'implication physique est évaluée à 3 étoiles car, bien que le stage comporte des activités comme le chant intuitif, il ne s'agit pas d'un stage axé principalement sur l'activité physique. Les activités sont généralement d'intensité modérée, accessibles à la plupart des participant·e·s, sans exiger une condition physique particulière.

---

### ENCADREMENT ET SOUTIEN : ★ ★ ★ ★ (4/5)

J'accorde 4 étoiles à l'encadrement et au soutien. Bien que je ne sois pas un·e professionnel·le de santé mentale, j'ai mis en place plusieurs mesures pour créer un environnement sécurisant et bienveillant :

- Séances de débriefing après chaque exercice intense
- Possibilité de se retirer d'une activité à tout moment
- Environnement bienveillant et non-jugeant
- Un espace calme dédié pour se recentrer si besoin
- Un soutien post-stage pour accompagner l'intégration des expériences
- Un·e psychologue clinicien·ne disponible par téléphone en cas de besoin urgent
- Une formation continue auprès d'un·e psychologue clinicien·ne pour améliorer mes compétences d'accompagnement

Ces mesures visent à offrir un cadre soutenant tout au long de l'expérience. Cependant, il est important de noter que les pratiques chamaniques peuvent être psychologiquement intenses, et chaque participant·e doit rester conscient·e de ses propres limites et responsable de son bien-être.

---

### INTERACTION SOCIALE : ★ ★ ★ ★ (4/5)

L'interaction sociale est évaluée à 4 étoiles car le stage implique de nombreuses activités de groupe et des moments de partage. Les participant-e-s seront amené-e-s à interagir fréquemment, que ce soit lors des cercles de parole ou des cercles de tambour. Cependant, je prévois aussi des moments de travail individuel et de réflexion personnelle, d'où la note de 4 et non de 5.

---

### CONTENU SPIRITUEL : ★ ★ ★ ★ (4/5)

J'attribue 4 étoiles au contenu spirituel car le chamanisme est intrinsèquement lié à des pratiques et des concepts spirituels. Le stage implique des voyages chamaniques, des rencontres avec l'animal de pouvoir et des visites des mondes du haut et du bas qui ont une forte dimension spirituelle. Cependant, je m'efforce de présenter ces pratiques d'une manière accessible et ouverte, sans imposer un dogme particulier, ce qui explique pourquoi ce n'est pas noté 5 étoiles.

Cette évaluation vise à te donner une idée claire de ce à quoi tu peux t'attendre durant le stage. N'hésite pas à me contacter si tu as des questions sur l'un de ces aspects.

## 3. PRATIQUES ET ACTIVITÉS PRINCIPALES

Au cours de ce stage, tu seras amené-e à participer à diverses activités, dont :

- Voyages chamaniques au tambour guidés et/ou en autonomie (état de conscience modifiée)
- Chant intuitif
- Cercles de parole
- Cercles de tambour
- Exercices d'intuition
- Rencontre avec l'animal de pouvoir
- Méditations guidées
- Voyage à l'intérieur de soi
- Découverte des mondes du haut et du bas
- Visite de l'arbre de tes ancêtres

Je t'expliquerai chaque activité en détail avant sa réalisation, et tu auras toujours la possibilité de t'en retirer si tu ne te sens pas à l'aise.

## 4. BÉNÉFICES POTENTIELS

Ce stage peut t'offrir :

- Des expériences spirituelles profondes
- Une meilleure compréhension de toi-même
- Un développement de ton intuition
- Des outils pour gérer le stress et les émotions

## 5. RISQUES POTENTIELS ET PRÉCAUTIONS

Il est important que tu sois conscient-e que certaines pratiques peuvent être intenses émotionnellement et psychologiquement. Si tu as des antécédents de troubles psychiques (comme des troubles psychotiques, dissociatifs, anxieux, ou un TSPT), tu dois être particulièrement vigilant-e.

Certains exercices peuvent :

- Provoquer des états de conscience altérés
- Déclencher des expériences émotionnelles intenses
- Raviver des souvenirs ou des traumatismes

De plus, pour les personnes épileptiques, il est important de noter que les voyages chamaniques impliquent des séances de tambour à une fréquence de 220 battements par minute pendant environ 20 minutes. Cette stimulation rythmique intense pourrait potentiellement déclencher des crises chez les personnes sensibles.

Si tu as des antécédents de troubles psychiques ou d'épilepsie, je te recommande vivement de consulter un-e professionnel-le de santé avant de participer à ce stage. Je ne suis pas un-e professionnel-le de santé, et ce stage n'est pas une forme de thérapie.

## 6. MESURES D'ENCADREMENT ET DE SOUTIEN

Pour assurer ton bien-être :

- Tu seras encouragé·e à exprimer tes limites à tout moment et à prendre soin de tes besoins
- Des séances de débriefing suivront chaque exercice intense
- L'environnement sera bienveillant et non-jugeant
- Je serai disponible pour répondre à tes questions et t'apporter du soutien si nécessaire
- Un espace calme sera aménagé pour te permettre de te recentrer si tu en ressens le besoin
- Un soutien post-stage sera proposé pour t'aider à intégrer tes expériences
- Un·e psychologue clinicien·ne sera disponible par téléphone en cas de besoin urgent pendant le stage

N'hésite pas à me faire part de tes besoins spécifiques avant ou pendant le stage. Mon objectif est de créer un environnement où tu te sentes en sécurité pour explorer ces pratiques chamaniques.

## 7. ENGAGEMENT DE CONFIDENTIALITÉ ET DE RESPECT

En participant à ce stage, tu t'engages à :

- Respecter la vie privée et l'expérience des autres participant·e·s
- Faire preuve de bienveillance et d'ouverture d'esprit
- Ne pas juger les expériences ou les réactions des autres

Un accord verbal sera demandé lors du cercle d'ouverture pour confirmer que tu as lu et compris les informations contenues dans ce document et que tu participes de ton plein gré.

Je suis impatient·e de partager cette expérience transformatrice avec toi. Si tu as des questions ou des préoccupations, n'hésite pas à me contacter.