

Les intervenants :

	<p>Yann Desbrosses est praticien en psychothérapie (Analyse Psycho-Organique, EMDR, écopsychothérapie) à Champs sur Marne et à Paris, superviseur et formateur. Co-auteur de <i>L'Analyse Psycho-Organique - Les voies corporelles d'une psychanalyse</i> (éditions L'Harmattan), Yann a exercé pendant 12 ans le métier de danseur acrobate, pour des spectacles en nature mettant le corps en contact avec l'arbre, l'eau, la terre. Tel: 06 62 60 49 96 www.yanndesbrosses.com</p>
	<p>Linda Suk est artiste plasticienne, titulaire du Diplôme Universitaire « Art et médiation thérapeutique » (Paris VII). Elle a développé des processus d'accompagnement à la création, notamment à partir d'expériences collectives vécues en espace naturel. Tel : 06 03 32 71 16 www.lindasuthirysuk.com</p>
	<p>D'autres intervenants, en cours de choix, vont coanimer le groupe au côté de Yann qui assure la continuité du processus psychothérapeutique.</p>

Ma Nature



Groupe psychothérapeutique continu

coanimé par Yann Desbrosses, Linda Suk et autres intervenants

en espaces naturels de Seine et Marne

2021 / 2022

Quand nous avons le désir de nous sentir plus pleinement vivants, quand nous cherchons le sentiment d'appartenir et de participer à ce monde en mouvement, la nature peut devenir un guide.

En explorant des espaces naturels de Seine et Marne, forêts, bords de rivières, à l'écoute des sensations et des images qui émergent en eux, les participants au groupe vont à la rencontre d'un état de présence profonde en eux-mêmes et de connexion simultanée au monde naturel qui les entoure.

C'est une invitation à s'ouvrir à son intuition, à sa sensorialité, à se reconnecter à cette capacité innée du petit enfant et de l'animal : savourer une odeur, contempler les nuances de la lumière, écouter les sons du vent et des oiseaux, respirer ... et simplement trouver une place où se sentir bien dans le paysage.

Goûter les sensations d'un lien profond avec le monde, c'est aussi se retrouver soi : contacter sa dynamique vitale, ses besoins, ses ressources. En tissant des liens entre la vie du dehors et la vie du dedans, les expériences vécues en nature nous offrent des appuis pour grandir.

C'est à partir de ces appuis que l'on va pouvoir explorer, conscientiser et réinventer sa relation aux autres. Le groupe continu permet la création de liens de confiance dans la durée. Si le collectif est parfois source d'inquiétudes au départ, il peut devenir peu à peu un lieu où l'on se sent accepté et accueilli pour qui on est. On y rencontre ses ressources et ses évitements : Qu'est-ce que j'ai profondément besoin de vivre avec les autres ? Qu'est-ce que j'évite ? Qu'est-ce qui serait nouveau aujourd'hui ?

C'est en cheminant ensemble que chacun peut, au contact des autres, laisser émerger sa vraie nature pour oser se montrer au monde avec authenticité.

Tout au long de ce processus, la nature agit comme la matrice qui accueille et nourrit les échanges. Les processus créatifs (écriture, dessin, mouvement) invitent chacun à s'inventer à son rythme, en donnant forme à ce qu'il découvre de lui.

Un samedi par mois, entre octobre et juin, soit 9 samedis par an.

Horaires : 9h45 – 18h30

Dates : 23 octobre 2021, 20 novembre, 11 décembre, 15 janvier 2022, 12 février, 12 mars, 9 avril, 21 mai, et en juin : du 25 à 15h au 26 à 17h.

Tous ces samedis sont en dehors des vacances scolaires.

Tarif : 100 euros par session, sauf celle nocturne de juin : 150 euros

Quand une place se libère dans ce groupe, une nouvelle personne peut venir « goûter » à une journée. Si elle le souhaite, elle peut ensuite vivre l'expérience du groupe Ma Nature, en s'engageant pour un an.

Le participant a cependant la possibilité d'une exception annuelle, c'est à dire d'une date où il peut être absent sans régler la session, à condition qu'il prévienne le groupe lors de la session précédente.

Inscription : Après de Yann, en versant un chèque de 100 euros qui correspond au règlement de la dernière session. Cela matérialise son engagement à cheminer dans la dynamique du groupe jusqu'à son terme : il annoncera son départ une session à l'avance.

Lieux : sites naturels en Seine et marne. Covoiturage possible.

Les sessions se déroulent en milieu naturel quelle que soit la météo. Ensemble le groupe pourra ainsi transformer des contraintes en opportunités de co-création : abri à construire, feu à démarrer...