

Ma Nature



Groupe psychothérapeutique continu
coanimé en espaces naturels par Yann Desbrosses et
Delphine Della Gaspera - 2024

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 et d'Essonne, 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.

Un samedi par mois, hors vacances d'été.

Horaires : 9h30 (RV à une gare proche de Paris) – 18h45 (retour à la gare)

Dates : 13 janvier 2024, 10 février, 16 mars, 27 avril, 1er juin, 7 septembre, 19 octobre, 16 novembre, 14 décembre,

Tous ces samedis sont en dehors des vacances scolaires.

Tarif : 120 euros par session.

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.

Une journée à laquelle on ne vient pas est due. Chaque 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 : Auprès de Yann ou Delphine, en versant un chèque de 120 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 et Essonne. 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...



Yann Desbrosses est praticien en psychothérapie (Analyse Psycho-Organique (APO), EMDR, écopsychothérapie) à Champs sur Marne et à Paris, superviseur et formateur.

Co-auteur de L'Analyse Psycho-Organique - Les voies corporelles d'une psychanalyse (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



Delphine Della Gaspera est psychologue et écopsychothérapeute à Paris 13ème et ponctuellement au parc de Choisy.

Diplômée en psychologie clinique, elle s'est formée à l'APO, à la psychanalyse des groupes, à la psychanalyse transgénérationnelle et à la psychothérapie d'enfants et d'adolescents. Elle a participé en tant que co-thérapeute à des séances de thérapie systémique et de psychodrame.

Elle pratique également la méditation, le yoga, la danse initiatique et bénéficie d'enseignements de traditions chamaniques afin d'approfondir sa relation à la nature et de favoriser la reconnexion entre l'humain et le monde vivant.

Tel : 06 63 99 92 78

Pour en savoir plus :
Infos, vidéos et liens sur le site
www.ecopsychotherapie.fr