

Ma Nature



Groupe de psychothérapie en espaces naturels

coanimé par Yann Desbrosses et Delphine Della Gaspera
2026-2027

Quand nous avons le désir de nous sentir plus pleinement vivants, quand nous cherchons le sentiment d'appartenir 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 à eux-mêmes, et de connexion simultanée au monde naturel qui les entoure.

En tissant des liens entre la vie du dehors et la vie du dedans, les expériences vécues en nature 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. Si le collectif est parfois source d'inquiétudes au départ, il peut devenir peu à peu un lieu où chacun se sent accepté et accueilli pour qui il 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.

Nous proposons des cycles thématiques de 3 journées en nature, en lien avec les saisons :

- un cycle de 3 samedis au printemps, en mars, avril et mai,
- un cycle d'été avec un jour en juin et un week-end début juillet,
- un cycle de 3 samedis à l'automne, en septembre, octobre et novembre,
- un cycle de 3 samedis en hiver, en décembre, janvier et février.

Le cycle du printemps invite à écouter l'élan vital en soi, en résonance avec la nature en éveil. Il sera proposé d'explorer, avec une progression au fil des 3 samedis, la façon dont sa propre vitalité se manifeste à travers des sensations dans le corps, des envies, des images et des projets singuliers, puis se déploie dans une mise en mouvement vers la réalisation d'actions concrètes et incarnées.

Le cycle de l'été se déroulera lors d'une journée en juin, suivie début juillet d'un week-end d'immersion en nature où nous bivouaquerons, proposant un concentré d'expériences en résonance avec l'intensité de contact et d'épanouissement de l'été. La nuit en pleine nature et la mobilisation du corps viennent mettre en lumière sa force intérieure, mais aussi ses peurs et les résistances au changement à l'oeuvre dans sa vie.

Le cycle de l'automne sera l'occasion de vivre de l'intérieur différentes formes de lâcher-prise : c'est une invitation à ressentir les effets d'un repli ressourçant et à accueillir les sensations et émotions associées aux inévitables deuils de la vie. Vivre l'automne, c'est accepter la finitude de l'existence, et tout ce qu'il faut lâcher pour s'alléger, pour mieux recevoir et accéder à plus de paix.

Le cycle de l'hiver, qui confronte au froid et à une faible lumière, invite au dénuement, à l'image des arbres ; ce seront trois temps de suspension dans le rythme effréné de la vie quotidienne, pour ressentir les bienfaits d'une pause, expérimenter le « laisser faire » et découvrir des ressources endormies qui sommeillent pour éclore avec l'avènement du printemps.

Pour ceux qui le souhaiteront il sera possible de réaliser tous les cycles et de s'inscrire dans le groupe continu afin d'expérimenter la continuité et la cyclicité du vivant en soi à travers la succession des saisons. L'expérience du groupe continu offre en outre une occasion précieuse d'explorer la continuité des liens avec les autres, dans la profondeur et la confiance, de travailler sur ses insécurités et de trouver une plus grande sécurité relationnelle dans le groupe.

Un samedi par mois.

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

Dates : Automne 2026 : 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre. Hiver : 12 décembre, 16 janvier, 27 février. Printemps 2027 : 20 mars, 24 avril, 22 mai. Été : 12 juin, puis les 3 et 4 juillet week-end avec bivouac.

Ces samedis sont en dehors des vacances scolaires.

Le nombre de places est limité à 12.

Tarif :

Cycle de 3 samedis : 140€ par journée.

Formule Groupe continu pour les personnes qui souhaitent s'engager sur une année : tarif réduit 120€ par journée.

Ce groupe est porté par l'association Le sens de la visite.

Inscription : Auprès de Yann ou Delphine, en versant un chèque de 140 € qui correspond à la dernière journée du cycle. Cela matérialise son engagement à le vivre en entier. Une journée à laquelle on ne vient pas est due.

Pour les personnes engagées dans la formule groupe continu, chaque participant a 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 pendant la session précédente.

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-crédation, par exemple en installant un abri pour rester au sec.



Yann Desbrosses est psychopraticien (Analyse Psycho-Organique, EMDR, écopsychothérapie) à Champs sur Marne et à Paris, superviseur, et formateur avec Terra Sylvia.

Co-auteur de *L'écothérapie, fondements et pratiques* (éditions De Boeck), 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.yannndesbrosses.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