

## Ma Nature

Les deux thérapeutes :

	<p>Yann Desbrosses est praticien en psychothérapie (Analyse psycho-organique, EMDR) à Champs sur Marne et à Paris, et superviseur. 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.</p>
	<p>Julia Boyer est psychologue environnementaliste et pratique la psychothérapie transpersonnelle à Thorigny-sur-Marne.</p> <p>Elle utilise notamment la méditation et des techniques issues de traditions shamaniques pour explorer les manières d'entrer dans un lien vivant et créatif avec la nature.</p>
<p>Tel: 06 62 60 49 96 <a href="http://www.yanndesbrosses-therapeute.info">www.yanndesbrosses-therapeute.info</a></p>	<p>Tel : 06 25 05 02 45 <a href="http://www.juliaboyer.com">www.juliaboyer.com</a></p>



### **Groupe psychothérapeutique continu**

coanimé par Julia Boyer et Yann Desbrosses

en espaces naturels de Seine et Marne

**2020 / 2021**

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 (parc du château de Champs sur Marne, parc de Noisiel, forêts de Seine et Marne), 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.

Avoir les pieds dans la terre et la tête dans la cime des arbres, entrer dans une communication fine ou intime avec la nature, se sentir appartenir à l'univers avec lequel on retrouve sa parenté corporelle : voilà des expériences qui sont en elles-mêmes réparatrices. Vivre un sentiment d'unité et de connexion avec la nature permet de se sentir rassuré, soutenu et guidé par quelque chose de plus grand que soi, jusqu'à retrouver des appuis en soi-même.

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. Elle peut devenir tour à tour interlocutrice à part entière, ou agir comme médiatrice du lien avec les autres.

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

Horaires : 9h45 – 18h30

Dates : 10 octobre 2020, 7 novembre, 12 décembre, 9 janvier 2021, 6 février, 13 mars, 10 avril, 8 mai, et en juin : du 5 à 15h au 6 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 : Auprès de Yann ou Julia, 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...

