



CAE OZON  
Branch'ée Nature  
Hameau de Lacapelle  
81140 PUYCELSI

marylinebrochet@yahoo.fr  
06 75 72 14 00  
www.brancheenature.fr



crédit photo: ER

## **SISM 2025**

**Thème: “Pour notre santé mentale, réparons le lien social”  
La reconnexion à la nature comme levier d’amélioration  
de la santé mentale chez les jeunes.**

**Annexe du devis n°2025-09 D30**

## **CONTEXTE**

Dans le cadre des Semaines d’Information sur la Santé Mentale 2025, et en écho aux objectifs de la **Maison Sport Santé de Montrodar** et de **Branch’ée Nature**, cette proposition vise à croiser activité physique, exploration sensorielle et conscience de soi, à travers un format ludique et accessible, en plein air.

=> Un **parcours d’orientation ponctué d’énigmes et d’expériences sensorielles** pour mieux comprendre et prendre soin de sa santé mentale.

## **OBJECTIFS**

- Favoriser la connaissance de soi et des autres à travers l’exploration de l’environnement naturel.
- Offrir des clés concrètes et transférables pour mieux vivre ses émotions, écouter ses besoins, prendre soin de soi.
- Déconstruire les représentations sur la santé mentale de façon ludique et interactive.
- Valoriser la nature comme ressource de bien-être.

## CONTENU DE L'ATELIER (2H – AJUSTABLE) :

Le parcours proposé invite les jeunes à vivre une expérience de connexion à soi, aux autres et à la nature, à travers une exploration sensible de l'espace de nature. Chaque étape du parcours alterne jeu d'orientation, énigmes et propositions sensorielles, en lien avec la thématique de la santé mentale. Ces étapes sont conçues pour :

- ouvrir la parole autour des émotions, des besoins et du rapport à soi,
- transmettre des outils simples et concrets pour se recentrer, s'apaiser ou s'exprimer,
- montrer que prendre soin de sa santé mentale est possible et légitime pour chacun·e, au quotidien.

L'atelier se vit en petit groupe, dans un esprit de coopération, de curiosité et de respect. Il valorise l'expérience de chacun, sans pression de performance, et s'appuie sur la nature, le mouvement et le jeu comme moyens d'accès à une meilleure connaissance de soi.

## PARTENARIAT ET COANIMATION

Le parcours d'orientation (type Terra Aventura), ainsi que la logistique associée, seront conçus et organisés par la Maison Sport Santé de Montrodar.

L'intervention Branch'ée Nature s'intègre dans ce cadre en apportant une dimension sensible, sensorielle et éducative en lien avec la nature et la santé mentale, à travers des étapes ponctuelles au fil du parcours.

## LIEUX

- Marvejols et alentours  
À définir selon les possibilités locales (parc, forêt, espace nature).
- En lien avec un collège du secteur, une association de jeunes, un centre social ou autres

Un repérage préalable sera nécessaire pour adapter le parcours et identifier les points d'étape.

## PUBLIC ET DUREE

- Afin d'adapter au mieux les contenus et les modalités d'animation, il est recommandé de constituer des groupes homogènes par tranches d'âge.
- Un atelier par demi journée

## CONCLUSION

À travers ces propositions, je souhaite contribuer à retisser du lien entre nature, santé et relations humaines. Je reste disponible pour ajuster ces interventions en fonction de vos besoins et de votre public.



crédit photo: Isabelle Clément

*"Créer le monde que nous voulons est un mode d'action bien plus subtil mais plus puissant que détruire celui dont nous ne voulons plus."*

Marianne Williamson