



La nature au service  
de la qualité de vie au travail et de la  
performance des équipes

## → C'est quoi ?

- + Un outil inédit de coaching individuel ou collectif et de médiation préventive ou curative.
- + Une méthode originale et ludique d'accompagnement du changement.
- + Une approche d'une rare efficacité pour évacuer le stress et se ressourcer.

métaNATURE est une méthode **inédite d'accompagnement** « hors les murs » reconnue scientifiquement. Cette méthode est basée sur les théories de la psychologie de l'environnement. Elle permet d'exploiter **les bienfaits de la nature dans le cadre professionnel**. Le simple fait de se mettre au vert, hors les murs de l'entreprise, permet de prendre le recul nécessaire, favorise **la communication**, **réduit le stress** ainsi que les tensions et **stimule la créativité**.

## → Quels objectifs ?

Il a été scientifiquement prouvé que la nature est le lieu idéal pour :

- + Co-construire le changement dans des situations de réorganisations, fusions...
- + Renforcer la cohésion des équipes (séminaires de motivation...).
- + Dénouer les conflits et mieux travailler ensemble.
- + Évacuer et prévenir le stress et favoriser la qualité de vie au travail.
- + Gérer les situations de stress post traumatiques ( harcèlement, accident du travail, suicide...).

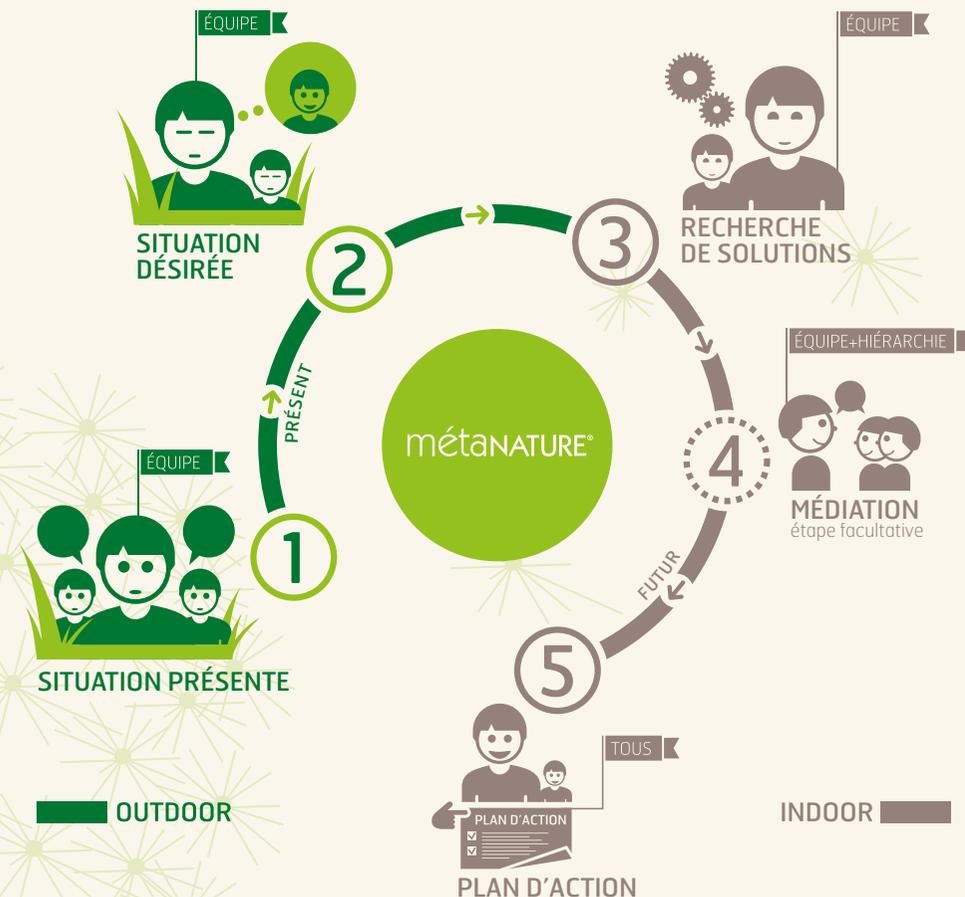
La méthode métaNATURE fait également l'objet d'une formation universitaire certifiante destinée aux professionnels de l'accompagnement, développée en partenariat avec l'université de Cergy-Pontoise, le professeur Alain Calender, spécialiste en génétique au CHU de Lyon et le psychiatre François Balta.

## → Quels fondements ?

La méthode repose sur l'accompagnement hors les murs et l'utilisation des jardins comme vecteur d'expression, par le biais du langage métaphorique. En effet, la nature nous sert de miroir : ce qui nous attire à l'extérieur n'est que le reflet de notre réalité intérieure.

Ce processus, de 4 à 5 étapes, se déroule sur 1 ou plusieurs séances et peut être activé pour gérer une situation difficile ou, mieux, de façon préventive.

- 1 LA SITUATION PRÉSENTE  
Les participants expriment « hors les murs » leur perception d'une situation professionnelle donnée, en s'appuyant sur les éléments observés dans la nature sous forme de test projectif.
- 2 LA SITUATION DÉSIRÉE  
Consiste à inviter les participants à se projeter dans la situation professionnelle satisfaisante.
- 3 LA RECHERCHE DE SOLUTIONS  
En salle, à partir des métaphores exprimées dans le jardin, les participants recherchent des solutions d'améliorations concrètes.
- 4 LA MÉDIATION (propositions soumises à la hiérarchie).
- 5 LE PLAN D'ACTION  
Permet d'enraciner les solutions validées par tous les acteurs.



## → La nature permet de gagner en performance en seulement quelques heures !

Les effets positifs de la nature sur le corps et le mental ont été démontrées par de nombreuses études scientifiques, en particulier celles de l'université de Washington que moins de 5 mn au contact de la nature, permet de réduire le rythme cardiaque et la tension artérielle tout en relâchant les tensions musculaires. Ce qui favorise la communication, stimule la créativité et les capacités cognitives

## → Quelques-unes de nos références

Axa, Sem, Algoflash, Compo, Ecar, Fisons, Les Fermes de Gally, Impact Concept, Century 21, Weber, Mairie de Paris, ESCO, GLDS, Maison d'arrêt de Fresnes, Monuments de France, Cérébos, Intermarché.

## → Dans les médias

france 2 .fr

france 3 .fr

france 5 .fr

LE FIGARO

Liberation

PSYCHOLOGIES

LesEchos

femina

L'Expansion

RFI

LSA

## → Les plus de la méthode

- + **Ludique** : La rencontre originale dans un espace vert favorise le lâcher prise, procure du plaisir et apporte une dimension créative au travail.
- + **Efficace** : Le langage métaphorique du jardin libère la parole et les émotions, facilite les échanges et permet d'exprimer des aspects souvent inexplorés et dans une grande profondeur.
- + **Rapide** : Les images apaisantes et positives de la nature agissent en quelques minutes sur l'état physique et psychologique et prédisposent à la co-construction du changement. Le fait de communiquer par des images permet une compréhension quasi instantanée.
- + **Écologique** : S'exprimer au travers d'images et par le détour, sans agressivité, sans mots blessants, favorise une forme d'écologie humaine et permet de construire des échanges plus positifs.
- + **Durable** : Les changements qui s'opèrent, parce qu'ils sont profonds, s'inscrivent dans le temps. Le processus d'accompagnement permet la planification d'actions pérennes.

## → Témoignages

Gwenaëlle Leminier, directrice commerciale chez Century 21.

« S'exprimer dans un jardin par des métaphores a permis à mon équipe d'impulser une dynamique et de bâtir un plan d'actions anti-stress. »

Diane Massonie, Consultante Cégos.

« La nature facilite le lâcher prise et permet à la personne d'être plus en contact avec ses ressentis et ses émotions et de prendre conscience de ses ressources. »

Professeur Alain Calender.

« Le jardin est un lieu de médiation et d'interaction sociale qui réduit les tensions internes et favorise l'expression, l'esprit créatif et l'écoute constructive, permettant, en situation de conflit, la recherche de solutions efficaces et apaisées. »

## → Une équipe de coachs certifiés et d'experts METANATURE

Nos coachs, titulaires du certificat universitaire Métanature (Université de Cergy Pontoise), adeptes du « mieux vivre ensemble », favorisent le bien-être et le plaisir au quotidien. Au travers d'une méthode inédite, efficace et ludique, ils s'engagent dans une démarche de travail sur soi plus créative et collaborative, afin d'entreprendre les changements personnels et professionnels avec dynamisme et sérénité.



Jean-Luc Chavanis  
Fondateur de METANATURE

Coach, médiateur, consultant, formateur en management et santé au travail intervenant à l'Université de Paris 8 et de Cergy-Pontoise. Diplômé de coaching de l'université de Paris 8, certifié EMCC France (European mentoring and coaching council), il a managé des situations de crise en contexte de réorganisations, en tant que Directeur des stratégies dans l'industrie.



Il est l'auteur du livre : « Ces jardins qui nous aident » ( Le courrier du livre ) et co -auteur de : « Outils et pratique de la médiation » (InterEditions).

métaNATURE®  
outdoor coaching

contact@metanature.fr  
www.metanature.fr  
195 rue des Pyrénées - 75020 Paris  
Tél. +33 (0) 1 46 36 44 79  
Port. +33 (0) 6 76 04 75 17