

CmaNATURE®

Enfin un outil d'accompagnement 100 % nature !

Un support créatif

CmaNATURE est un superbe support créatif où **la nature devient vecteur d'expression**. Il est composé de :

- + 55 cartes illustrées métaphoriques combinables à l'envi
- + 1 livret de 64 pages

CmaNATURE s'adresse aux **particuliers** et aux **professionnels de l'accompagnement** confrontés à des situations complexes :

management d'équipes, conflits intra- ou interpersonnels, périodes de transition, etc. Il permet de :

- + Faire le point sur soi
- + Cultiver ses relations interpersonnelles
- + Faire pousser ses projets professionnels

Alliance réussie de l'introspection et de l'écopsychologie appliquée, CmaNATURE s'adapte à toutes les démarches d'accompagnement – coaching, médiation, thérapies brèves ou longues, développement personnel – grâce à sa **conception intégrative**.

Par l'association, puis l'optimisation de mots et d'images puisés dans la nature, l'homme et le monde se reflètent : le premier crée avec le second.

Une méthode active

CmaNATURE est une **méthode active et ludique en 4 étapes** pour connecter ses ressentis et s'inspirer de l'intelligence du vivant afin d'imaginer les solutions concrètes pour **harmoniser le jardin de sa vie** :

- + Cerner sa problématique
- + Mettre en avant les émotions et croyances qu'elle génère
- + Lister les ressources nécessaires pour la dépasser
- + Définir, puis réaliser un plan d'action





Le jeu **CmaNATURE** se compose de **55 cartes illustrées métaphoriques** :

- + **5** représentant notre **personnalité** > jardins
- + **20** représentant des **supports de projection inspirants** > éléments naturels
- + **4** représentant l'**ambiance émotionnelle en cours** > météo
- + **4** représentant la **phase de développement en cours** > saisons
- + **4** représentant des **ressources à mobiliser** > 4 éléments
- + **18** représentant des **invitations à manifester nos perceptions** > verbes d'action

Jeu distribué par www.souffledor.fr > **Commander**

Prix de vente public : **27,90 €**

ISBN : 979-10-699-0334-0

Rédaction : Marie-José Gava

Création graphique : Isabelle Southgate & Artefact

Jean-Luc Chavanis, consultant en santé au travail, coach et médiateur, a conçu la méthode d'accompagnement hors les murs **métaNATURE** enseignée à l'université de Cergy-Pontoise et développée dans l'ouvrage ***Ces jardins qui nous aident*** (Le Courrier du livre). Il a créé des **jardins pédagogiques** pour la Ville de Paris et des **ateliers de médiation par la nature** à la maison d'arrêt de Fresnes. Son **goût de l'humain** et sa **passion pour la nature** transparaissent dans toutes ses créations.

L'écopsychologie, CmaNATURE !

L'écopsychologie – terme créé par Théodore Roszak en 1992 – suggère que notre rapport à la nature reflète nos désirs et besoins inconscients. D'après elle, nous vivons constamment en miroir avec notre environnement ; nous ajustant à lui autant que nous l'ajustons à nous, nous puisons sensoriellement dans ses ressources nos émotions et intuitions, et les transformons ensuite en états d'âme et en actions concrètes.

Cette dynamique holistique a inspiré de nombreuses méthodes d'accompagnement, telles que les jardins thérapeutiques – hortithérapie, la relation aux animaux – zoothérapie – ou l'immersion dans la verdure – écothérapie.

CmaNATURE, la benjamine, intègre le meilleur de ses aînées. Ce puissant outil ludique vous aide à identifier votre Moi profond, et à structurer vos perceptions spontanées afin de trouver ses formes d'expression optimales. Simple à utiliser et 100 % nature !

métaFORM[®]
management
www.metaform-management.com

métaNATURE[®]
outdoor coaching
www.metanature.fr
contact@metanature.fr • 06 76 04 75 17