



La méthode Métanature *pour se ressourcer*

Sylvothérapie, écopsychologie, hortithérapie... Nombreuses sont les approches invitant, aujourd'hui, à se « renaturer ». **Jean-Luc Chavanis** nous présente la sienne, qui permet de retrouver énergie physique et équilibre psychique.

Par Aurore Aimelet

Le principe

Nous l'avons perdue de vue. Quoi ? La nature ! Dans nos vies saturées d'informations et de choses à faire, nous nous sommes coupés de notre environnement, un espace vital que, pour ne rien arranger, nous mettons en danger. La pollution nous étouffe, la biodiversité s'éteint, les changements climatiques font fleurir les roses en février et fondre la banquise toute l'année. À force d'isolement, la fatigue, le stress, l'anxiété nous gagnent. « Nos ancêtres l'avaient compris, et les dernières recherches scientifiques le prouvent : la nature est essentielle à notre bien-être, explique Jean-Luc Chavanis, fondateur de la méthode Métanature. Quinze minutes à son contact suffisent à calmer l'activité du système nerveux sympathique : le rythme cardiaque et la pression artérielle diminuent, de même que la production de cortisol (stress). Parallèlement, ce retour aux sources libère sérotonine (calme), ocytocine (amour), dopamine (motivation) et endorphines (plaisir). »

Métanature est un concept inédit d'accompagnement « hors les murs ». Inédit parce que le cadre ressourçant de la nature n'est pas seulement ce qui intéresse Jean-Luc Chavanis. « Le vivant est aussi un partenaire, un média qui permet d'accéder à l'inconscient. Ses éléments (les arbres, les saisons, les oiseaux, les fleurs, la terre, les

fruits, les insectes, le vent, l'eau...) sont utilisés comme supports d'expression pour libérer la réflexion, la parole et les émotions. » Par exemple, si nous nous sentons coincés devant un choix (un lieu de vie, un amour...), vers quel arbre allons-nous marcher pour représenter l'option A ? Un chêne ? Et l'option B ? Un roseau ? « Il s'agit d'utiliser le langage métaphorique de la flore et de la faune, les analogies, les symboles, pour mieux vous découvrir et avancer dans la vie. Les mouvements que vous opérez dans et avec la nature vous relient à elle. Et à vous-même. » C'est le double effet de l'aventure : d'un côté, nous apaisons le corps ; et de l'autre, nous clarifions l'esprit. Nous le savons tous intimement : le simple fait de nous « mettre au vert » permet de prendre du recul. La communication est favorisée, la créativité, libérée. Alors, mettons le nez dehors !

En pratique

Métanature est une approche de développement personnel ou professionnel, au carrefour du coaching, de la médiation et du soin. Cette reconnexion s'adresse aux particuliers qui souhaitent réguler leur stress, par exemple, ou mener un projet à bien. Les entreprises peuvent aussi en bénéficier pour mieux accompagner une transformation, fédérer une équipe ou prévenir le burn-

out. L'aventure intérieure à l'extérieur se décline en plusieurs formules : un atelier de ressourcement de quelques heures (cinquante euros), un stage de découverte (deux jours, environ trois cents euros) ou une formation de dix jours créée en partenariat avec l'université de Cergy-Pontoise, le Pr Alain Calender du CHU Lyon et le psychiatre François Balta. Celle-ci intéressera les professionnels de l'accompagnement, de la santé ou de l'éducation, qui l'intégreront dans leur pratique.

Quelle que soit la formule choisie, c'est parti pour une promenade. « La méthode repose sur la redécouverte de votre environnement naturel et sur la rencontre avec vous-même. Elle propose plusieurs leviers d'action. Parmi eux, des techniques comme la respiration ou la méditation, des activités telles que la marche ou le mouvement, un travail sur la sensorialité, avec des bains de forêt notamment. » Lors de cette excursion, il s'agira de nous mettre à l'écoute de nos ressentis pour évoquer notre problématique en nous appuyant sur les éléments du paysage.

« Si nous reprenons l'exemple du choix de vie, je tenterai de faire parler votre imaginaire, grâce à un questionnaire spécifique en quatre étapes : vous allez donc partir du chêne (ou du roseau) pour évoquer vos différentes options. L'idée est de faire des liens entre ce que vous imaginez (la force ou la fragilité de l'arbre) et votre réalité (la puissance de votre désir, par exemple). » Un procédé très révélateur ! Nous nous dévoilons peu à peu grâce à de jolies métaphores. Et si c'est un conflit au bureau qui nous empêche de dormir ? « Le principe est le même. Comment voyez-

vous votre collègue ? Telle une rose armée d'épines ou tel un tournesol rivé vers la lumière ? Que vous inspire-t-il ? Le froid de l'hiver ou la douceur du printemps ? Le rythme de votre marche vers cet élément ou votre distance avec lui vont également dire quelque chose de votre positionnement vis-à-vis de votre collaborateur. Les parfums, les couleurs vont réveiller des émotions. C'est tout cela qui vous mettra sur la voie. »

Cet exercice est donc l'occasion d'une prise de conscience, douce mais profonde, qui débouche sur un plan d'action concret. « C'est une prise en charge de soi, des autres et du monde à laquelle Métanature vous invite. » L'esprit clair et le corps détendu, il ne restera plus qu'à remercier Dame Nature de nous avoir relié à nous-même.

Ce qui devrait aussi nous sensibiliser et nous responsabiliser pour en prendre soin davantage. ♦

RETOUR À LA NATURE

Après un début de carrière dans le monde de l'entreprise, Jean-Luc Chavanis connaît une crise de sens et décide de repartir sur les bancs de l'université. Devenu consultant en santé au travail, coach et médiateur, il transforme son mémoire, « La métaphore de la nature en tant qu'outil d'accompagnement », en méthode et crée Métanature. Fondée sur les apports de la psychologie de l'environnement et des neurosciences, cette approche s'appuie sur la nature, qui est à la fois un cadre ressourçant et un merveilleux support de connaissance de soi.

À LIRE



Votre énergie est dans la nature ! de Jean-Luc Chavanis et Muriel Rojas Zamudio.

Une invitation à redécouvrir les bienfaits de notre environnement naturel, à renouer avec la marche du monde. Cet ouvrage propose aussi un programme en vue d'agir dans, avec et pour la nature (Leduc.s éditions).

POUR ALLER PLUS LOIN
metanature.fr.