



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 » basée sur les théories de la psychologie de l'environnement. Créée en partenariat avec l'université de Cergy-Pontoise, le Pr Alain Calender (CHU Lyon), le Dr François Balta, elle utilise les jardins comme vecteur d'expression et 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 un puissant outil de médiation pour :

- + Coconstruire le changement dans des situations de réorganisations, fusions...
- + Renforcer la cohésion des équipes (interculturelles, intergénérationnelles...).
- + 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 destinée aux professionnels de l'accompagnement.

## → Un processus rigoureux et ludique

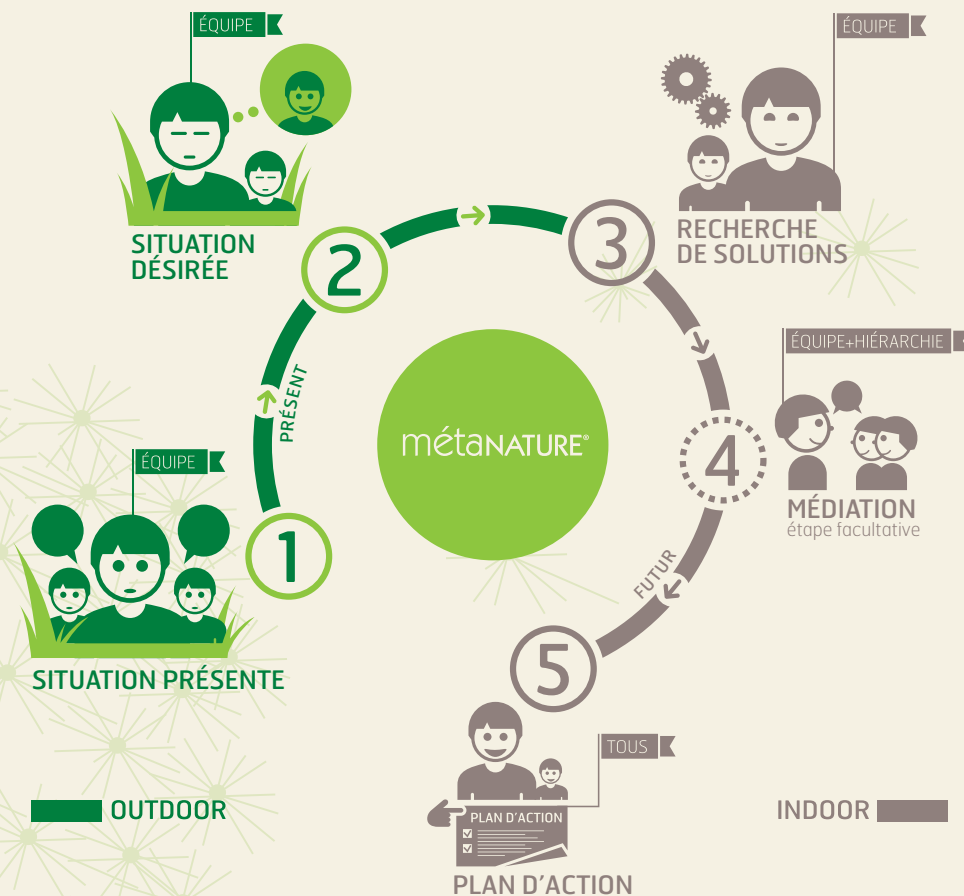
### ① DESCRIPTION DE LA SITUATION PRÉSENTE

### ② PROJECTION DE LA SITUATION DÉSIRÉE

### ③ RECHERCHE DE SOLUTIONS pour passer du présent au futur

### ④ CONFRONTATION DE PISTES DE SOLUTIONS

### ⑤ ÉLABORATION D'UN PLAN D'ACTION concret - réaliste - réalisable



## → 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 démontrés par de nombreuses études scientifiques, en particulier celles de l'université de Washington. Moins de cinq minutes 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

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

## → Dans les médias

france 2 .fr

france 3 .fr

france 5 .fr

LE FIGARO

l'ÉQUIPE

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 Lemnier,**  
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'action antistress. »

**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. »

**Alain Calender,** Professeur CHU Lyon

« 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 professionnels et accrédités métaNATURE

Nos coachs, accrédités métaNATURE ambitionnent de replacer l'humain au cœur de son écosystème et de concilier performance et qualité de vie au travail. Au travers d'une méthode inédite, efficace et ludique, ils apportent une autre vision du travail plus collaborative, plus engagée et plus créative.



**Jean-Luc Chavanis**  
Fondateur de métaNATURE

Coach, médiateur, consultant, formateur en management et santé au travail intervenant à l'université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne et Paris 8. 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 coauteur d'*Outils et pratique de la médiation* (InterÉditions).

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