

**ET SI VOUS VOUS  
RECONNECTIEZ  
UN PEU PLUS A LA NATURE ...**



# COMPRENDRE LA NATURE POUR SE COMPRENDRE



## COACHING ET NATURE

- # **ÉMOTIONS** : la joie quand on y est connecté(e)
- # **CROYANCES** : la nature est précieuse, sachons la protéger...
- # **TALENT** : « être relié à plus large que soi »
- # **VALEURS** : l'écologie fait partie des 123 mots considérés comme des valeurs
- # **MODELE EXTERNE** : s'inspirer de la Nature pour évoluer, construire, apprendre ...

## LA NATURE, UNE RÉPONSE À NOS PRINCIPAUX BESOINS VITAUX

- **Physiologiques** : se nourrir, s'abriter, se (re)poser
- **Sécurité** : se protéger, avoir confiance en la vie
- **Estime** : se sentir libre, ayant de la valeur
- **Appartenance** : sentiment de ne pas être seul(e), relié aux autres, à la planète, aux êtres vivants
- **Accomplissement** : trouver du sens dans ce que l'on est et fait, connecté à ses valeurs



"Connaître la nature, c'est se connaître soi-même " Jean-Paul Bourre



## SAVEZ-VOUS CE QU'EST L'AKÈNE ?

**Sur le plan botanique, l'akène est un fruit sec ne contenant qu'une seule graine.**

Dans la nature tout est akène : les petits points sur la fraise, l'aigrette des pissenlits, les fruits des tilleuls ... La graine contient l'information du devenir de la plante comme le gland, akène du chêne.

Emmanuel Ballet de Coquereaumont, psychopraticien, fait le parallèle avec l'enfant qui s'épanouit dans l'adulte et fait fructifier tous ses possibles.

**En puisant profondément en nous, nous retrouvons notre essence, ce qui fait notre humanité comme notre singularité.**

Si parler gentiment aux plantes les aide à grandir, imaginez parler gentiment aux humains



LOPTIMISME.com



INFINE COACHING – Tous les chemins mènent à vous ...

[WWW.INFINE-COACHING.FR](http://WWW.INFINE-COACHING.FR)

# SE CONNECTER A LA NATURE POUR SE DÉTENDRE/RECHARGER...

## LES BIENFAITS DU COACHING EN PLEINE NATURE

### PAS à PAS

C'est un des fondamentaux du coaching qui part du principe que c'est en posant un acte, puis un autre puis encore un autre que progressivement, on avance vers son objectif.



Rendre cette expression concrète permet d'incarner plus profondément son sens et sa symbolique.

### Coacher en marchant permet de ...

- Sortir de ses habitudes
- Changer de point de vue, de regard
- Prendre conscience de ses besoins et croyances, en se reposant sur ce que l'on voit et perçoit
- Préciser ses objectifs et d'ancrer ses décisions
- Renforcer son intuition et sa créativité
- Se connecter à son cœur et son corps

Quand on parle d'obstacles, de sommets, de directions, la Nature permet les prises de conscience nécessaires.

Alors, tentez l'expérience !

« Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore »

Jean Giono



**Quand Einstein était confronté à un problème, il se rendait dans la nature.** Là, il parvenait à libérer son esprit et à se connecter à son intuition. « Regardez profondément dans la nature, et alors vous comprendrez tout beaucoup mieux » disait-il.

### Le bain de forêt ou Shinrin yoku, une pratique médicale populaire au Japon

**Le principe :** s'immerger dans l'ambiance de la forêt et permettre à sa beauté de s'imbiber dans tous nos sens, ce qui apaise et relaxe profondément.



- **Déambulez lentement** sans but précis à travers les arbres
- **Concentrez-vous** sur vous-même et sur votre respiration
- **Mobilisez tous vos sens :**
  - écoutez le chant des oiseaux,
  - touchez et enlevez les arbres
  - sentez les odeurs de terre et d'herbes, soyez attentifs à l'air qui vous caresse le visage
  - observer le paysage ...

# PROTÉGER LA NATURE

## LA VALEUR « ÉCOLOGIE »

Le Larousse définit l'écologie comme une « Science ayant pour objet les relations des êtres vivants avec leur environnement ainsi qu'avec les autres êtres vivants ».

**On parle d'écologie en coaching avec un autre sens, celui de l'équilibre entre l'intérieur et l'extérieur de soi**, la manière dont nous interagissons avec notre écosystème, avec les autres, le respect que l'on accorde à ses besoins et à ceux des autres.

**Avoir une attitude écologique peut ainsi faire écho, suivant sa manière de voir le monde**, aux gestes quotidiens pour préserver la planète, pour préserver son cocon familial, se protéger soi.

- Où placeriez-vous ce mot dans votre vie ?
- Que pourriez-vous faire dès demain pour trouver votre place dans votre écosystème ?
- Vous êtes-vous demandé si vos objectifs du moment étaient écologiques ? Pour la planète, pour vous, pour vos proches, au sens du respect de chacun de ces acteurs ?

Nombre d'entre nous se connectent ou se reconnectent à la Nature, sachons sensibiliser ceux qui ne sont pas encore dans cette démarche !



**« La Terre n'appartient pas à l'homme, c'est l'homme qui appartient à la Terre »  
Sitting Bull**

**« Mon but n'est pas de changer le monde mais de le préserver »  
Albert Camus**



### **La nature au secours de l'humanité par Aurélia CHEVREUL-GAUD**

*« Sommes-nous vraiment en train d'élever des "générations hors-sol" ?  
Et si la connexion à la nature allait sauver les générations futures... ? »*

Ancienne consultante en conduite du changement et responsable de formation, Aurélia CHEVREUL-GAUD a décidé de mettre ses compétences au service d'une cause qui lui semble juste et urgente : changer nos pratiques par rapport à la nature en créant la fondation Naya Nature.



[Voir la vidéo](#)

# L'ENTREPRISE, LA NATURE ET LA SOCIÉTÉ

De nombreuses études scientifiques montrent aujourd'hui les effets positifs de la nature sur notre qualité de vie au travail.

Les personnes immergées dans la nature voient leurs performances augmenter de 50% dans les tâches de résolution de problèmes. Quant à celles qui déclarent travailler au contact d'éléments naturels, elles ont un niveau de bien être de 15% supérieur aux autres.

(Etude de Ruth Ann Atchley et David L. Strayer – Université du Kansas)

## SAVEZ-VOUS CE QU'EST LA BIOPHILIE ?

C'est le fait d'aimer le vivant.

La biophilie décrit le lien que ressent l'homme envers la nature.

Le design biophilique propose d'introduire la nature dans nos environnements de vie, notamment au travail.

Voilà ce que ça peut donner ...Tentant, non ?



Source : www.wellsimi2015.paris



## Changer l'entreprise : une utopie ? - Elisabeth Laville

Elisabeth Laville est fondatrice d'Utopies, un cabinet de conseil en développement durable, 1ère entreprise certifiée **B Corp**

« Les entreprises nous emploient, nous permettent de financer nos vies, directement ou indirectement, mais sont aussi évidemment en lien avec les défis auxquels nous sommes collectivement confrontés.

Les entreprises font partie du problème, comment peuvent-elles faire partie des solutions ? Comment gérer l'antinomie qu'il semble y avoir entre croissance et écologie ? »

> [Voir la vidéo](#)

## 3 REGARDS ECLAIRÉS ET ÉCLAIRANTS...

« *La Nature est le meilleur économiste sur Terre !* »

### Le CV de la nature par Idriss Aberkane

Idriss Aberkane est chercheur en neurosciences cognitives et ambassadeur de l'Unitwin et de l'Unesco. Avec son humour acide, il nous rappelle combien la Nature renferme de secrets dont nous commençons tout juste à avoir conscience et comment le biomimétisme est désormais utilisé dans nos technologies au profit d'un équilibre environnemental.

> [Voir la vidéo](#)

### Charles Kloboukoff : Itinéraire d'un entrepreneur engagé

Charles Kloboukoff est Président et fondateur de l'entreprise familiale Léa Nature, pionnière en alimentation, compléments alimentaires et cosmétique bio.

« Mon rêve c'est mettre les choses en mouvement, d'avoir un impact positif qui prend en compte notre planète mère sans laquelle nous pouvons construire d'avenir pour les générations futures. »

> [Voir la vidéo](#)



INFINE COACHING – Tous les chemins mènent à vous ...

[WWW.INFINE-COACHING.FR](http://WWW.INFINE-COACHING.FR)

# APPROFONDIR avec des tests



## TESTEZ-VOUS

De nombreux tests circulent sur internet, je prends toujours beaucoup de recul sur les résultats.

L'objectif n'est pas qu'ils vous confortent ou vous perturbent parce qu'ils détiennent LA vérité. Ils peuvent par contre être un 1<sup>er</sup> pas pour une prise de conscience pour évoluer si nécessaire.

Ces 2 tests m'ont paru intéressants. A vous de voir ;)

### Accéder au 1<sup>er</sup> test

**Quel est votre lien avec la nature ?**

- un lien d'appartenance
- une source d'inquiétude
- un lien virtuel
- la clé de votre équilibre
- 

### Accéder au 2<sup>ème</sup> test

**Quel arbre êtes-vous ?**

- un pin, tonique !
- un aulne, joyeux et plein de vie !
- un chêne : fort et protecteur
- un noisetier : fin et sensible
- un peuplier : léger et aérien
- un tilleul, tendre et apaisant

# 3 LIVRES POUR SE CONNECTER À LA NATURE

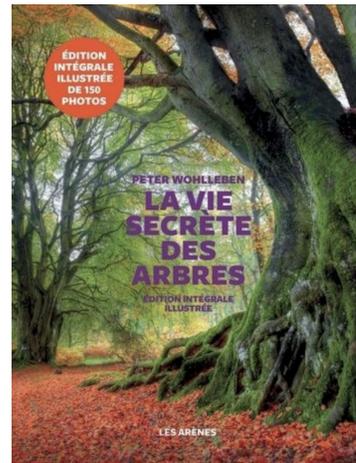


## L'INTELLIGENCE DES PLANTES Fleur Daugey

**Il est temps de considérer la plante pour ce qu'elle est : un être capable de sensibilité et d'intelligence !**

Si les biologistes reconnaissent les facultés sensorielles des plantes, certains ont encore du mal à parler d'intelligence végétale. Et pourtant, les plantes transmettent des informations aux autres plantes et aux animaux, ont des capacités d'apprentissage, de prise de décision et de mémorisation. Les expériences les plus récentes laissent penser que les végétaux connaissent aussi le sommeil, et qu'ils sont vraisemblablement dotés de conscience ainsi que de sensibilité à la douleur.

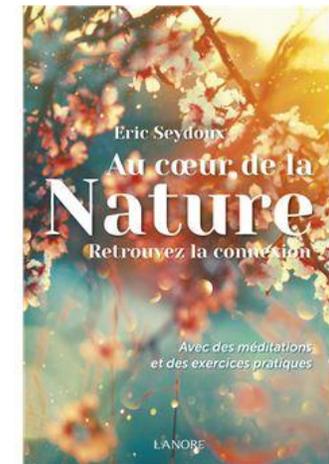
[En savoir plus](#)



## LA VIE SECRÈTE DES ARBRES Peter Wohlleben

Les arbres ont beaucoup à nous apprendre. Les citadins regardent les arbres comme des " robots biologiques " conçus pour produire de l'oxygène et de bois. Forestier, Peter Wohlleben a ravi ses lecteurs avec des informations attestées par les biologistes depuis des années, notamment le fait que les arbres sont des êtres sociaux. Ils peuvent compter, apprendre et mémoriser, se comporter en infirmiers pour les voisins malades.

[En savoir plus](#)



## AU CŒUR DE LA NATURE Eric Seydoux

Ce livre est avant tout une expérience. On le lit comme on suit le cours d'une rivière. La balade en forêt se transforme en méditation et notre méditation s'invite dans notre potager entre les pommes de terre et les limaces. Chaque mot, chaque phrase évoque des images, des sensations, nous guide vers notre ressenti intime, nous ramène dans notre corps ...

[En savoir plus](#)

# APPROFONDIR

avec un texte inspirant



Qu'est ce que ce texte vous évoque ?  
Est-ce qu'il trouve une résonance en vous ?

## EXTRAITS DU LIVRE DE LA VIE DE MARTIN GRAY

« J'ai compris que la nature n'était pas qu'un décor. Je l'ai aimée comme un être vivant aux visages divers.

L'homme, n'est pas seul à la surface du monde.  
Il n'est qu'une partie de la nature.  
Et s'il la détruit, alors il se retrouvera seul,  
comme dans un désert.

L'homme et la nature forment un tout  
qui vit mais qui peut mourir.  
Séparés l'un de l'autre, chacun devient pierre infertile.

Et si l'homme ignore la nature ou la détruit, il s'ignore et  
se détruit lui-même.

Si l'homme se sent seul,  
si l'angoisse et la peur sont en lui,  
c'est qu'il a tranché ses liens avec la nature. »