

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 cocrée 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 : 29.90€

ISBN : 979-10-699-0334-0

Conception : Jean-Luc Chavanis

Rédaction : Marie-José Gava

Création graphique : Isabelle Southgate & Artefact

Jean-Luc Chavanis, consultant en santé au travail, coach et médiateur, a conçu la méthode métaNATURE qui a donné naissance à une formation certifiante créée avec 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