



MétaNature® sublimant le concept immersif, propose de **passer de la médiation dans la nature au partenariat avec la nature**. Se basant sur le fonctionnement cognitif et sensori-moteur de l'être humain, elle a mis en lumière **10 « leviers d'action »** :

- **6 leviers enracinés dans le perceptif** : la multisensorialité (5 sens), le rythme (marche), l'espace (mouvement), la respiration (Mindfulness), le « faire » (jardinage, Land Art), l'expérientiel (nature, aventure)

L'homme est **multisensoriel**, c'est-à-dire qu'il dispose de 5 sens dont la collaboration lui permet de collecter des informations perceptives qui enrichissent l'analyse qu'il peut faire de son milieu, et des meilleures stratégies pour y évoluer. Pour activer ou stimuler ces organes de découverte et décodage de l'environnement, il peut s'appuyer sur la façon dont sa **respiration** va mettre en **mouvement** et en **rythme** son corps, et ainsi moduler son état de conscience.

Les activités sensori-motrices (le « **Faire** ») amenant l'individu à **expérimenter la relation avec des éléments naturels comme une aventure** (ex. Land Art, jardinage, marche, bains de forêt...) constituent donc les racines et le tronc de la méthode MétaNature®.

- **4 leviers déployant l'imaginaire** : la fonction métaphorique-symbolique, les 4 saisons, les 4 éléments, la Météo.

Ce que les organes sensoriels perçoivent, le cerveau le transforme en énigmes à interpréter. Pour les métaboliser, il va recourir à **la fonction métaphorique-symbolique**, c'est-à-dire notre faculté à utiliser des images pour représenter, raconter, quelque chose. Dans le langage de la nature, nous trouvons trois grilles symboliques particulièrement stimulantes pour notre imaginaire :

- **Les 4 saisons**, qui nous permettent d'éprouver et méditer le cycle de la vie
- **Les 4 éléments**, qui renvoient pour toutes les traditions du monde à des sensibilités, façons d'être au monde ou qualités spécifiques
- **La Météo**, dont les variations nous rappellent celles de notre moral, de nos émotions ou encore les conditions dans lesquelles nous traversons notre vie

C'est l'activation de ces 4 leviers-branchage de MétaNature® qui va finaliser l'élaboration de solutions-réponses aux questionnements structurant la méthode.

Utilisés en synergie, ces 10 leviers élargissent considérablement la **dimension créatrice du trio accompagnateur-accompagné-Nature** :

- En amenant nos deux hémisphères cérébraux à co-construire de nouvelles solutions aux défis que nous pose la vie
- En générant une forme de ressourcement, de renaturation, de restauration de la santé physique et mentale
- En s'adaptant à toutes les formes d'accompagnement (coaching, thérapies brèves ou humanistes, réinsertion...etc)

**De quoi réinventer (méta)naturellement nos accompagnements ...et leurs modes d'emplois !**