



AILES & NATURE

*La nature au service de la guérison des patients
et du bien-être des soignants*





Hélène Capron

Praticienne MétaNature, formatrice en management, communication et bien-être au travail. J'ai managé des situations de crise en contexte de réorganisations, en tant que directrice commerciale dans le service à la personne.

Après avoir suivi un parcours de commerce spécialisé en développement durable, j'ai décidé d'aller au bout d'un rêve : lier mes deux passions la Nature et l'Humain dans une même profession.

A ce titre, j'ai accompagné des personnes en situation de handicap lors d'ateliers de médiation avec des ânes.

MétaNATURE

Créé par Jean-Luc Chavanis en partenariat avec l'université de Cergy-Pontoise,
le Pr Alain Calender (CHU Lyon), le Dr François Balta

MétaNATURE® est un concept inédit d'accompagnement « hors les murs »
reconnu scientifiquement qui se décline en accompagnements, formations et
outils ludiques de ressourcement dans les organisations.



La nature au service de la guérison des patients

Scientifiquement prouvé, la nature est un outil puissant pour :



Régulation du système nerveux



Amélioration de la récupération après une chirurgie ou une maladie



Amélioration des fonctions immunitaires



Amélioration des capacités cognitives, de l'appétit et du sommeil



Réduction des troubles du comportement, de l'agressivité et de l'agitation.



Réduction de la douleur et de la pression artérielle



Réduction des niveaux de cortisol (indicateur de stress)



Diminution de la dépression et d'émotions négatives

La nature au service du bien-être des soignants

Scientifiquement prouvé, la nature est un outil puissant pour :



Stimuler la créativité et les capacités cognitives ;



Coconstruire le changement dans des situations de réorganisations ;



Renforcer la cohésion des équipes ;



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 et syndrome
post-réanimation

Des prestations 100% sur mesure

Après une analyse de vos attentes et de votre établissement, nous construisons ensemble une prestation répondant à votre besoin.

Un élément fondamental – qui garantit le succès de mes interventions – est la compréhension parfaite de votre demande.

C'est pour cela qu'une collaboration commence par un entretien téléphonique ou physique dans vos locaux.



Pour les patients

Quelques exemples de prestations réalisées dans les pages suivantes...



Favoriser le bien-être dans les établissements de soin



Lieu : jardin ou parc de l'établissement

Séance qui s'appuie sur 10 leviers d'action (le mouvement, le faire, la respiration, la multisensorialité, l'expérientiel, le rythme, la météo, les saisons, la métaphore).

Les objectifs visent à :

- Avoir conscience de soi et apprendre à se maîtriser
- Avoir conscience de ses émotions et apprendre à les réguler
- Evacuer le stress
- Se ressourcer, se "re-naturer"
- Cultiver la cohésion entre les patients
- Développer la créativité

Créer des liens et de la solidarité entre les patients



Lieu : dans un espace naturel

Balade en pleine nature rythmée par des exercices individuels et de groupe.

Les objectifs visent à :

- Communiquer de façon constructive
- Développer des relations constructives
- Résoudre des difficultés
- Evacuer le stress
- Se ressourcer, se "re-naturer"

Pour les soignants

Quelques exemples de prestations réalisées dans les pages suivantes...



Intégrer et fédérer des nouveaux collaborateurs



Lieu : dans un espace naturel

Jeu de l'oie ou balade en pleine nature rythmée par des exercices individuels et de groupe

Les objectifs visent à :

- Apprendre à se connaître
- Créer des liens et de la solidarité
- Evacuer le stress
- Se ressourcer, se "re-naturer"
- Prévenir les risques psychosociaux et développer la qualité de vie au travail

Renforcer la cohésion des équipes soignantes



Lieu : dans un espace naturel

Temps théorique avec l'outil la roue des animaux et la fenêtre de Johari
Temps d'immersion par des activités en nature

Les objectifs visent à :

- Acquérir une meilleure connaissance de soi
- Gagner en authenticité
- Adapter son mode de management et/ou sa communication
- Encourager les échanges constructifs

Favoriser la communication et dénouer les conflits

Animation, restitution et plan d'action

en intérieur avec l'outil CmaNature ou en extérieur avec l'outil MétaNATURE®



Un atelier au processus rigoureux et ludique dont les objectifs visent à :

- Faciliter l'expression de chacun sur les causes et les effets du conflit
- Permettre une compréhension réciproque de chacune des parties
- Trouver des solutions en commun
- S'engager sur des comportements pour une régulation pérenne

Favoriser le bien-être au travail



Séance de relaxation en intérieur ou pleine nature

Les objectifs visent à :

- Evacuer le stress
- Se ressourcer, se "re-naturer"
- Stimuler la créativité et les capacités cognitives
- Prévenir les risques psychosociaux et développer la qualité de vie au travail

Gérer des problématiques particulières

Accompagnement **individuel**
en intérieur avec l'outil CmaNature ou en extérieur avec l'outil MétaNATURE®



Les objectifs visent à :

- Résoudre des conflits
- Prévenir et revenir du burn-out
- Libérer les émotions
- Accompagner au changement

Les bénéfices de la méthode



Ludique

La rencontre dans un espace vert favorise le lâcher prise.



Ecologique

S'exprimer au travers d'images favorise une forme d'écologie humaine.



Durable et efficace

Le langage métaphorique du jardin libère la parole et les émotions. Les changements qui s'opèrent, parce qu'ils sont profonds, s'inscrivent dans le temps.



Rapide

Les images apaisantes de la nature agissent en quelques minutes.



“

Nos patients présentent des troubles du développement, des difficultés d'apprentissage, des troubles du comportement, des troubles de la régulation émotionnelle ou d'adaptation socio-relationnelle. Les activités de jardinage aident à se canaliser, à s'apaiser et permettent de travailler les capacités physiques et motrices. En travaillant sur les plantes, ils apprennent à se responsabiliser en respectant le vivant ; l'attente des récoltes au fil des semaines et des saisons leur permet d'aiguiser leur patience.

Olivier Revol,
Chef du Service de psychopathologie et du développement de l'enfant et de l'adolescent

”

Combien coûtent les prestations ?

Je pars de votre budget pour vous proposer la meilleure solution.

Mes formules sont 100% souple de l'atelier à la journée de 7h en passant par la demi-journée de 3h30.

Me contacter

Pour toutes questions

Suivez-moi

FACEBOOK

[@ailesetnature](#)

LINKEDIN

[@ailesetnature](#)

INSTAGRAM

[@ailesetnature](#)



E-MAIL

contact@ailesetnature.com

SITE WEB

www.ailesetnature.com

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

06 63 85 69 87

Références

De quelles preuves scientifiques disposons-nous concernant les effets des forêts et des arbres sur la santé et le bien-être humains ?

Kjell Nilsson, Peter Bentsen, Patrik Grahn, Lærke Mygind

Dans Santé Publique 2019/HS1 (S1), pages 219 à 240

Les pouvoirs thérapeutiques de la nature

Catherine Drouin

Les bienfaits de la nature sur le cerveau

Céline Petitgas, chargée des actions scientifiques de la FRC

Comment la nature prend soin de la santé de tous ?

Biogroup Comité rédactionnel

La nature au service du bien-être des soignants



Témoignages



G. Charline

J'ai passé un bon moment avec Hélène et le groupe. Nous nous sommes vite soudé.e.s, notamment sous l'impulsion d'Hélène et les activités proposées étaient régénérantes. Malgré la pluie, le cadre était super, et l'humidité n'a fait qu'alimenter l'atmosphère cocon qui s'est constituée. Merci !



B. Laurent

Les activités d'ailesetnature, encadrées par Helene Capron sont déroutantes de simplicité et de puissance. Pourtant habitué aux randonnées en montagne, j'ai été bluffé par les sensations individuelles de "la séance". Un grand merci à Helene !



M. Aymeric

Hélène est une formatrice géniale : pédagogue, à l'écoute des autres et de la Nature. Elle a fait vivre au groupe une expérience très enrichissante. Mille mercis à elle pour cette découverte et pour cet accompagnement ✨✨✨