

SOMMAIRE

Remerciements	5
Avant-propos.....	13
Chapitre 1 - Sortir l'entreprise du bocal.....	23
Décloisonner l'entreprise.....	25
Se connaître	30
Insuffler du sens	35
Entre bureau et télétravail : la nature offre une troisième voie...	42
Tous les métiers sont concernés... même les psychologues et les prêtres!	43
La nature sans faux-semblant.....	45
Chapitre 2 - L'unanimité scientifique sur le besoin de nature	49
La simple image d'une plante verte nous fait déjà du bien! ...	54
Le soleil nous rend... altruistes!.....	55
La productivité aime s'habiller... de vert!	58
Que la lumière soit!	60
12 recommandations fondées sur des preuves	61
Ces grandes entreprises qui s'entourent de jardins.....	62
Marcher dans la nature pour libérer l'esprit	63

Chapitre 3 - La nature : puissante métaphore pour l'entreprise	69
Les saisons.....	70
Le jour et la nuit.....	72
L'infiniment grand et l'infiniment petit	75
Le mouvement perpétuel	78
Le chaud et le froid.....	80
Les étoiles	82
Arracher les mauvaises herbes	85
Arroser régulièrement la plante	87
Laisser la terre récupérer.....	88
Tailler l'arbre	90
La période de gestation	91
Les petits ruisseaux font les grandes rivières	93
La respiration.....	96
La vie et la mort.....	99
Chapitre 4 - Réintroduire la nature sur le lieu de travail	103
La présence de plantes au bureau	104
Les plantes qui conviennent au bureau	106
Et l'écologie dans tout ça ?	115
Intégrer des morceaux de nature	116
Bienvenue dans la jungle au bureau !	117
Les « Corporate Gardens ».....	118
Le potager d'entreprise	120
Et le monde animal ?	122
Comment créer une ambiance « biophilique » au bureau	125
Les 4 éléments	127
Les 5 sens	128
La vue extérieure	129
La lumière.....	130
12 enseignements basés sur l'expérience	131
Impact organisationnel	132
Impact au niveau marketing	134
La nature virtuelle, c'est mieux que pas de nature du tout!....	135

Chapitre 5 - Organiser des sessions de travail dans la nature	139
Les 21 avantages d'une réunion dans la nature.....	141
La taille du groupe.....	144
Le profil des participants.....	151
Le profil des intervenants	151
Le choix du lieu	153
Créez vos itinéraires de réunions-promenades!	154
Le choix du moment.....	156
Quelques défis pratiques	158
Quel type de réunion convient (ou pas) en extérieur?	166
Quelques scénarios de réunions-nature	169
La formation à ciel ouvert... ça marche aussi!.....	174
Chapitre 6 - Oser l'aventure nomade avec votre équipe ...	177
Les bénéfices d'un voyage professionnel nomade.....	178
Comment concevoir un trekking d'entreprise	187
Comment s'assurer que le voyage profite à l'entreprise?	207
Et maintenant?.....	213
Bibliographie	217
Quelques ressources et articles consultés en ligne	221
À propos de l'auteur.....	225