

# SOMMAIRE

Remerciements .....	5
Avant-propos.....	13
<b>Chapitre 1 - Sortir l'entreprise du bocal.....</b>	<b>23</b>
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
<b>Chapitre 2 - L'unanimité scientifique sur le besoin de nature .....</b>	<b>49</b>
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

<b>Chapitre 3 - La nature : puissante métaphore pour l'entreprise</b> .....	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
<b>Chapitre 4 - Réintroduire la nature sur le lieu de travail ....</b>	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

<b>Chapitre 5 - Organiser des sessions de travail dans la nature</b> .....	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
<b>Chapitre 6 - Oser l'aventure nomade avec votre équipe ...</b>	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