



Revenir au vivant pour concilier bien-être et performance

Spécialisé dans la conduite du changement et des formations managériales, le cabinet de conseil ALJ ressources élargit son offre avec une méthode innovante d'accompagnement pour laquelle la Nature devient le lieu d'immersion et joue le rôle de médiateur auprès des salariés. Entretien avec Anne-Lyse Joliot, fondatrice.

Pourquoi avoir quitté le métier de DRH pour devenir coach en développement et évolution professionnelle ?

En tant que DRH, j'évoluais dans des environnements en profonde réorganisation. Si la palette des ressources humaines est très large, j'avais une préférence pour le développement des collaborateurs et moins pour les plans de restructuration. Aussi en 2009, ai-je créé le cabinet ALJ Ressources dont les domaines d'intervention s'orientent vers la prévention des risques psycho-sociaux, le coaching de carrière et coaching de santé.

A quel moment avez-vous pris conscience que la nature pouvait être un support au coaching ?

J'ai passé mon enfance à la campagne. Pendant des années, j'ai porté le doux rêve de revenir aux sources et de concilier mon métier et ma passion. Aussi, je me forme à la méthode MétaNATURE®, une méthode inédite d'accompagnement « hors les murs », reconnue scientifiquement, fondée sur la psychologie de l'environnement et les neurosciences et créée en partenariat avec l'Université de Cergy

Pontoise. Aujourd'hui, le cabinet ALJ ressources sort du cadre traditionnel des bureaux de l'entreprise en proposant des séances individuelles et collectives en pleine nature : l'éco-coaching. Toutes les études scientifiques le prouvent, les bienfaits de la nature sur notre santé sont essentiels pour notre bien-être et nos performances.

Comment l'éco-coaching se différencie-t-il d'autres accompagnements ?

C'est un accompagnement innovant et facile à mettre en œuvre puisqu'il suffit d'un jardin ou un parc pour travailler. La richesse de nos séances est d'utiliser les méthodes reconnues en coaching et formation en y ajoutant des ateliers avec et dans la Nature en utilisant les différentes approches de l'éco-coaching. Cette association accroît les bénéfices des salariés sur leur bien-être et leur motivation.

Comment la nature aide-t-elle à s'exprimer ?

Plusieurs études alertent sur l'état de santé des salariés. En 2022, selon le baromètre d'Empreinte Humaine & Opinion Way, plus de 2,5 millions

de salariés seraient en burn-out, soit 3 fois plus qu'avant la pandémie. En séance d'éco-coaching, nous les invitons à exprimer leur situation quotidienne en utilisant des analogies et des métaphores offertes par la nature. Dans un espace vert, les salariés identifient un bosquet, une branche cassée, une fleur fanée pour illustrer leurs difficultés relationnelles ou les obstacles qu'ils rencontrent. Par exemple, si un salarié dit « nos conditions de travail ressemblent à ces orties piquantes et irritantes », il exprime un message fort à son manager dont chacun peut tirer un enseignement. Après cette étape, ils poursuivent leur cheminement en identifiant un autre végétal ou même une fourmillière ou une ruche pour représenter le travail collaboratif recherché. Avec ces deux métaphores, ils passent aux dernières étapes pour trouver ensemble les ressources et le plan d'action à mettre en œuvre pour atteindre l'objectif.

Pourquoi se reconnecter avec la nature ?

Le philosophe et humaniste Pierre Rabhi disait « La nature offre à la fois ce qui nourrit le corps et le guérit,



S'ouvrir au printemps pour semer ses projets personnels et professionnels

Quelles sont vos analogies avec la saison printanière ?

En ces beaux jours, tel un jardinier, quels projets souhaitez-vous faire bourgeonner, pousser et fleurir ? Avant de les installer en terre, quelles sont les différentes étapes indispensables à respecter pour soutenir leur croissance ? Comment les enrichissez-vous pour favoriser leur développement tout en respectant leurs besoins essentiels ?

émerveille l'âme, le cœur et l'esprit». Depuis toujours, les vertus de la nature sur notre santé sont reconnues. En 2021 dans le rapport « Les bienfaits de la nature sur la santé globale », l'Université de Montréal pour la SEPAQ en décrit les effets sur notre cognitif et notre physique. Moins de 5 minutes sont nécessaires pour baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress, et retrouver plus de sérénité. La nature stimule également notre sensorialité, libère la parole grâce aux métaphores des saisons, favorise la créativité, accroît la motivation et la performance, et augmente notre concentration. Physiquement, la nature réduit le rythme cardiaque, améliore notre état émotionnel, augmente nos hormones du bonheur et booste notre énergie.

A qui s'adresse votre éco-coaching ?

Aux managers désireux de concilier performance et ressourcement. Les équipes RH nous sollicitent dans le cadre de la cohésion des équipes, la gestion des conflits ou la prévention de la qualité de vie au travail.

Enfin, elles nous recommandent dès lors qu'un salarié revient à son poste après un burn-out ou une longue absence. La nature est un formidable vivier pour nous aider à développer nos capacités de résilience indispensables pour nous reconstruire.

Vous avez créé un parcours spécifique pour les professionnels des ressources humaines...

Quand j'étais DRH, j'avais parfois le sentiment d'être seule, démunie face à la multiplicité des tâches et à la confidentialité des dossiers traités. Connaissant les contraintes de ce métier, je propose un séjour Coaching des 4 Saisons adapté aux professionnels RH. Je les reçois aux Marguerites des 4 Saisons en Normandie à 1h20 de Paris. L'objectif est triple : travailler sur ses enjeux professionnels, se ressourcer en prenant soin de soi et surtout se retrouver dans un groupe de pairs pour partager et se soutenir dans son quotidien professionnel. Le prochain séjour aura lieu du 18 au 21 mai.



« En arrivant, j'étais sceptique car si j'apprécie la Nature, je n'en voyais ni les bénéfices ni les passerelles avec mon quotidien professionnel. A ma grande surprise, je me suis sentie à l'aise et j'ai découvert un accompagnement simple à comprendre et facile à utiliser. Avec bienveillance, Anne-Lyse m'a aidée à exprimer ce que je ressentais en m'inspirant de la faune et de la flore présente autour de moi. En tant que DRH, j'ai fait des liens avec des besoins de l'entreprise pour accompagner certains collaborateurs ou équipes en tensions. Sans parler des bénéfices sur notre bien-être dès lors que nous marchons dans la nature et profitons du soleil ».

Sophie Salles-Regaud, DRH

« J'ai participé au Coaching des 4 Saisons dans un véritable havre de paix en Normandie. C'était très riche car mon questionnement a toujours été en résonance avec les apports de chaque saison. Le printemps n'apporte pas le même regard sur son projet que l'automne. A chaque fois, c'est une nouvelle et très ressource expérience ».

Julie Decoster, manager

Contact :

- 06 75 55 51 06
- annelyse.joliot@gmail.com
- www.alj-ressources.fr
- www.auxmargueritesdes4saisons.com