

# mariefrance

LA CLÉ DE VOTRE ÉQUILIBRE

— ON SE DÉCOUVRE —

Sensuelle,  
confort, sexy...

Objectif:  
**BIEN DANS  
SON CORPS EN  
LINGERIE**

**MANGER MIEUX**

Nos astuces  
(vraiment)  
faciles à vivre

**Écrans**

**TOUS ENSEMBLE !  
MISSION  
DÉCONNEXION**

**Couple**

*Faut-il faire*  
**CHAMBRE  
À PART ?**

**Timidité**

**EN FINIR  
AVEC  
L'ANXIÉTÉ  
SOCIALE**

**BEAUTÉ**

**7 nouveaux gestes**

**Petit à petit,  
passez au vert!**

M 05386 - 291 - F: 2,20 € - RD



**ÉVASION : À LA RENCONTRE DU CUBA ARTY**

SEP M - 6,30 CHF - 3,50 € - BEL/LUX: 3,50 € - DOMS: 2,70 € - ANDORRE: 2,20 € - FRANCE: 2,20 € - AUTR: 5,70 € - ROU: 4,70 € - ILE MAURICES: 4,20 € - TOMS: 6,60 CHF - MAR: 3,80 DH - TUN: 7 TND



## Les entreprises passent au vert

De plus en plus de sociétés décident de végétaliser leurs espaces. Objectif ? Reconnecter leurs salariés avec la nature, lutter contre le stress, mais aussi renforcer les liens entre les collaborateurs. Un vrai plus pour le bien-être des équipes... et leur productivité.

TEXTE : CLÉMENCE LEVASSEUR - ILLUSTRATION : VALÉRIO VIDALI/AGENT 002

**Q**uand son « chief happiness officer » a proposé à Célia, 31 ans, de s'occuper d'un potager d'entreprise, elle a d'abord été dubitative. « Je m'attendais à une nouvelle lubie de "team building", mais l'atelier m'a beaucoup plu, raconte-t-elle.

Moi qui ne jardine plus depuis que j'ai quitté ma Touraine natale pour un deux-pièces en banlieue parisienne, j'étais ravie de remettre les mains dans la terre et de planter des tomates cerises. Même si c'est sur mon lieu de travail, à l'heure du déjeuner, entre deux dossiers à gérer, j'ai l'impression de m'oxygéner ! Depuis, j'y retourne plusieurs fois par mois et cela m'a permis de rencontrer des collègues supersympas. » À l'image de la grande entreprise audiovisuelle dans laquelle travaille Célia, de plus en plus de sociétés décident de faire davantage que d'agrémenter leurs locaux de quelques plantes vertes. « Aujourd'hui, elles conçoivent de véritables jardins, des petites forêts, en implantant des ruches ou en mettant en place des potagers, avec des fruits et légumes de saison ainsi que des herbes aromatiques », explique Hortense Serret, consultante en écologie<sup>(1)</sup> et auteure d'une thèse sur les espaces verts en entreprise. Plus question d'installer un simple ficus à l'accueil pour des raisons esthétiques : la nature doit être fonctionnelle, c'est-à-dire favoriser la biodiversité. »

### Un meilleur équilibre au quotidien

Si les sociétés proposent davantage de nature, c'est d'abord parce que les Français y sont de plus en plus attachés. Ainsi, 96 % d'entre eux déclarent que le contact avec les plantes, les végétaux et les jardins est un aspect important de leur équilibre quotidien<sup>(2)</sup>. « Or ceux qui habitent et travaillent en ville ont peu de possibilités d'en profiter en se prélassant dans un jardin ou en cultivant un potager, note Cyrille Schwartz, fondateur de la start-up Corporate Garden<sup>(3)</sup>, spécialiste des jardins d'entreprise. Pouvoir le faire sur leur lieu de travail est apprécié et contribue à enrichir leurs connaissances sur la nature. » Selon les principes de la biophilie, un concept introduit pour la première

« Vivant dans la nature depuis le début de l'humanité, nous gardons un lien instinctif et très fort avec elle. »

fois par Edward O. Wilson en 1984, les êtres humains ont une attraction pour le vivant ancrée dans leurs gènes. « Parce que depuis le début de l'humanité nous avons vécu dans la nature, nous gardons un lien instinctif et très fort avec elle, analyse Hortense Serret. Voilà pourquoi sa présence nous fait du bien et que les balades en forêt, par exemple, nous relaxent. »

### Un réel impact sur le moral des salariés

La biophilie, transposée au monde de l'entreprise avec le « design biophilique », cherche à développer et à renforcer ces connexions dans les environnements de travail, avec des matériaux naturels, des aménagements inspirés de la nature, des murs végétaux, mais aussi avec de véritables espaces utiles conçus pour favoriser l'écosystème, l'enrichissement de la faune et de la flore locale... Des installations qui ont un impact réel sur le moral des salariés. « Nombre d'études prouvent que bénéficier ne serait-ce que d'une fenêtre avec vue sur un jardin réduit le stress et l'anxiété, indique Hortense Serret. Pouvoir jardiner, profiter d'une pause dans un véritable espace de nature, observer les oiseaux ou les plantes s'avère encore plus bénéfique pour recharger ses batteries et améliorer son bien-être. » Et l'effet sur le travail s'en ressent. Selon le rapport « Human Spaces »<sup>(4)</sup> qui s'intéresse à l'impact du design biophilique dans les espaces de travail, les salariés entourés d'éléments naturels voient leur productivité augmenter de 6 % et leur créativité de 15 %. Une autre étude menée par l'Université Harvard révèle que les entreprises dotées de zones de travail « vertes » ont constaté une diminution de 30 % des arrêts maladie.<sup>(5)</sup>



### Des sociétés plus attractives

Si les entreprises font entrer la nature dans les bureaux, c'est aussi pour leur image. Se végétaliser constitue, pour elles, un moyen de se positionner comme engagées pour l'environnement

« Mettre les mains dans la terre, ça rapproche. Cela aide à améliorer l'esprit d'équipe. »

et de prendre en compte le bien-être de leurs salariés en proposant un cadre agréable. Un vrai plus quand on sait que pour 44 % des Français, c'est l'un des fondamentaux de la qualité de vie au bureau.<sup>(6)</sup> « Les sociétés y voient là une façon d'être attractives, de montrer que

le "bonheur" des équipes est pris en compte, analyse Hortense Serret. Mais aussi de faire mieux accepter un déménagement, par exemple. Récemment, j'ai participé à l'aménagement de bureaux pour le compte d'une grande banque qui quittait le cœur de Paris pour la proche banlieue. Afin de faire passer ce changement re-

douté, nous avons valorisé le jardin aménagé en offrant la possibilité d'y déjeuner, voire d'y travailler aux beaux jours ! »

### Créer du lien entre les collaborateurs

Comme pour l'entreprise de Célia, le but des espaces verts en entreprise est aussi de tisser des liens entre les employés. À l'instar des activités rassemblant tous les collaborateurs, cela aide à nouer des relations différentes, à améliorer l'esprit d'équipe, en mettant de côté la hiérarchie. « Lors des ateliers "potager" ou de créations de terrarium que j'organise, je suis toujours surpris par la rapidité avec laquelle la complicité s'établit : mettre les mains dans la terre, ça rapproche », assure Cyrille Schwartz. De quoi créer de l'engagement entre les équipes, mais aussi de fidéliser ses employés. ●

(1) [www.nabi-ecology.fr](http://www.nabi-ecology.fr)

(2) Baromètre Edenred-Ipsos 2016

(3) [www.corporategarden.fr](http://www.corporategarden.fr)

(4) « Human Spaces: The Global Impact of Biophilic Design in the Workplace », 2015

(5) Green Office Environments Linked With Higher Cognitive Function Scores, 2015

(6) Baromètre des salariés BVA-BPI group, février 2020