

L'intervention par la nature et l'aventure au service de la santé mentale



1 Institut de cardiologie de Montréal. (2021). *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*. SEPAQ.

2 Frumkin, H. et al. (2017). Nature contact and human health: a research agenda. *Environ Health Perspect*, 125(7), 075001.

3 Nilsson, K., Bentsen, P., Grahn, P. et Mygind, L. (2019). De quelles preuves scientifiques disposons-nous concernant les effets des forêts et des arbres sur la santé et le bien-être humains?. *Santé publique*, 1(HS), 219-240.

16

4 Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2021). *Plan stratégique 2019-2023*. Gouvernement du Québec.

5 uqac.ca/programme/1597-dess-en-intervention/

6 Mercure, C., Tranquard, M. et Mepham, D. (2021). Les interventions en plein air à l'Université du Québec à Chicoutimi (Canada). *Nature et Récréation*, 10, 49-60.

7 La mise en place d'un programme de pêche à la mouche destiné à de jeunes adultes en traitement d'un cancer du sein (pointedespieds.com/expeditions/63-projet-pilote-ete-2021/), une expédition pour des jeunes vivant avec des troubles de dépendances (ici-radio-canada.ca/recit-numerique/417/nature-plein-air-therapie-jeunes-dependance-intervention-sociale) ou encore une aventure en kayak de mer pour un public avec des troubles de santé mentale (fb.watch/9XbsH5N2Kg/) sont quelques exemples de projets mis en place.

De plus en plus d'études démontrent les bienfaits de la nature sur la santé mentale¹. Des chercheurs ont notamment mesuré, chez des individus ayant été en contact avec un environnement naturel, une réduction du stress et de l'anxiété^{1,2}, une diminution des symptômes dépressifs et de la rumination mentale^{2,3}, une amélioration de la qualité du sommeil² ainsi qu'une restauration de l'attention ou des capacités cognitives^{1,2,3}.

Cet intérêt grandissant envers les effets lénifiants, protecteurs et curatifs de la nature a particulièrement de sens dans un contexte où de nombreuses personnes, notamment aux prises avec des troubles de santé mentale, n'ont actuellement pas accès aux programmes et services d'aide psychologique existants. Au Québec, ce sont par exemple plus de 20 000 personnes expérimentant une problématique de santé mentale qui sont en attente de ces services spécialisés⁴. Ainsi, promouvoir les bienfaits de la nature auprès de la population, particulièrement les individus vulnérables ou à risque, mais également outiller les professionnels issus des milieux de la santé et des services sociaux à intégrer ces bienfaits dans leurs interventions nous semble des voies fort prometteuses pour tenter de répondre à un besoin populationnel indéniable.

En lien avec cette seconde proposition, l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) offre, depuis 2016, un programme de diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) en intervention par la nature et l'aventure⁵. Les interventions par la nature et l'aventure (INA) « [...] sont basées sur l'idée qu'il est possible de faciliter des apprentissages, des changements de comportements ou encore de traiter des maladies ou des troubles de santé qui pourraient être de natures physique ou psychologique à travers l'utilisation d'activités d'aventure en milieu naturel dans un contexte d'apprentissage expérientiel en groupe⁶ ». Formation unique dans la

francophonie, le DESS en INA est destiné aux psychologues, travailleurs sociaux, psychoéducateurs, infirmiers, médecins, ergothérapeutes, kinésiologues et autres professionnels de santé et des services sociaux en vue de leur fournir les outils qui leur permettront d'intégrer le plein air à leurs pratiques et de maximiser les effets de la nature et de l'aventure dans le cadre de programmes d'intervention réalisés en milieu naturel.

Alliant une double formation théorique et pratique, dispensée sous forme d'expéditions en plein air dans le cadre de certains cours, ce programme universitaire de deuxième cycle permet aux étudiants et étudiantes à la fois d'être accompagnés dans l'élaboration, l'implantation et l'évaluation d'un projet d'intervention adapté à leurs intérêts et champs disciplinaires respectifs, mais également d'acquérir et de consolider des savoirs, des savoir-faire et savoir-être spécifiques aux INA. À titre d'exemple, dans le cadre de leurs projets de fin d'études, nos diplômés ont mis en place des programmes destinés à des publics vivant avec des troubles liés à l'utilisation de substances, la cyberdépendance, des troubles anxieux ou neurodéveloppementaux, à des personnes en situation de handicap ou à des patients atteints ou en rémission de cancer⁷. Ces projets ont tous été réalisés en partenariat avec des cliniques médicales, des centres de services, des écoles primaires et secondaires ou encore des organismes communautaires et contribuent à élargir l'offre de services en santé au Québec.

Ancré dans l'expertise développée à l'UQAC depuis les années 1980 en matière d'intervention plein air, notamment d'aventures à visée thérapeutique, ce programme de 30 crédits (10 cours) s'inscrit dans une riche tradition d'éducation expérientielle en plein air. Les contenus enseignés s'appuient sur l'état le plus à jour de la recherche scientifique ainsi que sur des théories et des approches validées permettant d'intervenir auprès de groupes de personnes pour contribuer, par le biais de la nature et de l'aventure, à leurs apprentissages et à leur développement, et ainsi répondre à leurs besoins particuliers. Modalité d'intervention en émergence au Québec, l'INA telle qu'elle est développée et enseignée à l'UQAC s'inspire d'approches anglo-saxonnes bien établies et reconnues telles que *l'adventure therapy*, *la wilderness therapy*, *l'outdoor behavioral healthcare* ainsi que de différentes formes de *nature* ou *outdoor therapies*, basées sur le contact ou le lien avec la nature (écothérapie, zoothérapie, hortithérapie, etc.). D'autres mouvements internationaux influencent également les approches mises en œuvre, par exemple les bains de forêt japonais (*Shinrin-Yoku*), approche également connue sous le nom de *syllvothérapie*.

Ainsi, le programme de DESS en INA forme des professionnels compétents qui seront en mesure d'accompagner, de soigner et d'éduquer la population aux bienfaits de la nature et de l'aventure sur la santé. ▶