

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

L'INTERVENTION SOCIALE EN CONTEXTE DE NATURE ET D'AVENTURE : LE
POTENTIEL DU CONTACT ET DE L'IMMERSION EN NATURE ET DE
L'INTERVENTION SOCIALE SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE DES
ADOLESCENTS-ES.

PROJET DE MÉMOIRE D'INTERVENTION

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL

PAR

GUILLAUME COUTURE

JUIN 2023

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Avant tout, je souhaite remercier mon amoureuse, Arianne, qui m'a toujours soutenu et encouragé dans mes projets. Ton soutien dans les bons et les moins bons moments a toujours été apprécié. Tu as toujours été partante pour m'accompagner là-dedans. Merci pour tout! Je t'aime.

Enfin, merci à mon petit Viktor qui m'a permis de garder ma motivation. Je t'aime! 🍷

Je souhaite également remercier Shawn-Renée Hordyk, ma directrice de maîtrise, qui a toujours cru dans le potentiel de mon travail. Merci pour tes conseils, ton temps et ton expertise. Tes pistes de réflexion ont su guider mes recherches.

Un merci particulier à Jean-Philippe LeBlanc, fondateur de l'organisme Face aux Vents, qui m'a donné la chance et l'occasion de coopérer avec lui dans le cadre de mes recherches. Ta contribution est loin d'être négligeable!

Merci à Geneviève pour la co-animation des ateliers et pour tes réflexions lors des moments de préparation et d'organisation.

Merci aussi à Étienne pour le temps de supervision, les discussions et les pistes de réflexion tout au long de l'écriture du mémoire.

Un merci spécial à tous-toutes les partenaires, professionnels-les, enseignants-es, élèves, employés-es et collaborateurs-trices au projet.

Un gros merci à toutes les personnes, famille et amis-es, qui m'ont soutenu, de loin ou de près, pour la réalisation de ce projet.

Un merci à Roxanne pour ta présence lors des longs moments à la maison.

Une petite dédicace à Elias, Maude, Kélyna, JP, Louis et Cristina aussi.

DÉDICACE

Les pommiers et les poiriers fleurissaient,

La brume flottait sur la rivière.

Katyusha est parti sur la rive,

Sur la rive escarpée et élevée.

À VS.

AVANT-PROPOS

Dans les circonstances entourant la pandémie liée à la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) qui a fait rage dans le monde à partir de novembre 2019, le rapport avec notre projet de recherche et d'intervention en a grandement été impacté. L'infection s'est propagée au Québec au début de l'année 2020, et à l'été 2020, la pandémie affectait encore le monde (Blanchette Pelletier, 2020). En conséquence, nous avons dû nous adapter en fonction des mesures sanitaires établies. En ce sens, cette situation particulière a démontré comment les enjeux liés à la santé physique, à la santé mentale et au confinement ont des effets sur le moral individuel et collectif. Il renforce la nécessité d'aborder les enjeux de santé publique, de santé environnementale, des inégalités sociales, des phénomènes anxiogènes, de notre rapport à la nature ainsi que nos rapports sociaux. En d'autres mots, c'est tout notre environnement qui a été bouleversé et qui mérite d'être repensé. En parlant de la crise environnementale, la journaliste Naomi Klein faisait justement mention « des bouleversements climatiques et des inégalités sociales » (Klein, 2019) auxquelles nous faisons face. Cette observation se transpose également avec la situation actuelle.

Durant cette période, une enquête a d'ailleurs été effectuée afin de connaître les répercussions de la pandémie sur la santé mentale des gens. Les résultats étaient des plus alarmants. En ce sens, au Canada, c'est plus de la moitié des personnes sondées qui ont révélé que leur santé mentale était moins bonne depuis les mesures de confinement et de distanciation (Findlay et Arim, 2020; PC, 2020; StatCan, 2020). Encore plus frappant, le taux augmente à 64 % lorsqu'il est question des gens âgés de 15 à 24 ans (Findlay et Arim, 2020; PC, 2020; StatCan, 2020). Un portrait marquant sur une réalité qui ne peut être ignorée. Au total, plus de 88 % des personnes interrogées ont signalé avoir au moins ressenti un symptôme d'anxiété (Findlay et Arim, 2020; PC, 2020; StatCan, 2020). Il est important de noter que ce sont 44 % des personnes consultées qui ont été confrontées à de « l'anxiété modérée ou sévère » (Findlay et Arim, 2020; PC, 2020; StatCan, 2020). Les effets sur la santé mentale sont réels et ont des conséquences pesantes.

Bien entendu, la pertinence des notions de coopération, de solidarité, de soutien social et psychologique a également pu être mise de l'avant. Cela a pu nous démontrer l'importance des

liens sociaux et de l'action collective comme remparts face à cette crise sanitaire, sociale et économique.

De plus, les mesures de confinement ont influencé notre rapport avec notre environnement et le monde extérieur. En effet, notre rapport avec l'extérieur, notre apport en vitamine D, notre exposition à l'air frais ou encore à la nature a été bouleversé par la quarantaine. Au Canada, on sait que près d'un million de personnes ont une carence en vitamine D parce qu'elles ne passent pas assez de temps à l'extérieur (Mann, 2019). On sait pourtant que l'exposition hebdomadaire à l'extérieur peut provoquer un sentiment de bien-être. Par ailleurs, un bon niveau de vitamine D favorise la croissance et réduit les risques de maladies chroniques (Kling, 2008; Kremer et al., 2009). On obtient cette vitamine en passant du temps à l'extérieur et en étant exposé au Soleil (Guimont, 2014). Elle augmenterait aussi le niveau de sérotonine (La Presse, 2019). En ce sens, on peut déjà observer quelques changements dans nos habitudes de vie.

De plus, déjà que nous passons la majorité de notre temps à l'intérieur, le confinement a d'autant plus accentué ce phénomène. En effet, on sait déjà qu'en moyenne, une personne adulte aux États-Unis passe environ 93 % de son temps à l'intérieur et là-dessus, pendant environ 9 heures les yeux sont devant un écran (Mann, 2019). Ce sont des éléments qui peuvent sembler anodins, mais tout ceci a un impact réel. De plus, si le confinement a un effet sur la santé mentale des gens, il est également possible de dire que notre santé mentale est affectée par ce mode de vie urbain (Métayer et Leblanc, 2020; White et al., 2019; Lundell et al., 2011). Dans les circonstances de distanciation sociale, les mesures de confinement se font d'autant plus ressentir sur ce mode de vie urbain. D'ailleurs, la ville est déjà une source de stress, notamment à cause des bruits indésirables qui peuvent être un facteur de stress (Cerwén et al., 2016). Tous ces enjeux vont probablement s'accroître et nous démontrer toute l'importance du lien entre la santé et des interactions avec la nature.

En ce sens, le contexte post-COVID soulève la pertinence des liens entre l'accès aux parcs naturels et aux espaces de nature et la santé mentale. L'accès aux espaces naturels peut alors être considéré lui aussi comme un enjeu de santé publique (Shields, 2020). En effet, dans les médias, plusieurs mentions ont d'ailleurs été faites dans ce sens par rapport aux enjeux de santé publique (Shields,

2020). Si la priorité demeurait la santé physique et la nécessité de freiner la transmission du virus, la sphère psychologique demeure tout aussi importante.

Un rapport réalisé tout récemment et dirigé par la médecin de famille Sarah Bergeron abonde dans ce sens (Shields, 2020). En effet, la préservation, la conservation et la protection des territoires naturels permettent l'accès à des milieux ayant des effets bénéfiques sur la santé (Bergeron, S. et al., 2020). Ce rapport conclut que la protection des aires naturelles est bénéfique sur la santé mentale et la réduction de l'anxiété, mais aussi sur la dépression et l'irritabilité (Bergeron, S. et al., 2020). En ce sens, l'accès à la nature est un enjeu de santé publique puisque la nature contribue au bien-être des personnes (Shields, 2020). Enfin, les effets sur la santé psychologique et physique risquent de se sentir au-delà de la sortie de la crise (Gravel, 2020). C'est d'ailleurs ce que tentent d'expliquer certains chercheurs (Bzdok et I.M. Dunbar, 2020).

En bref, le contexte de pandémie a mis de l'avant les enjeux de santé mentale, d'anxiété, de cohésion sociale et d'accès à la nature. Bien que ce soit autour de circonstances plutôt malheureuses, il n'en demeure pas moins que ces enjeux ne peuvent plus être ignorés. Bien que nous nous intéressons à ces enjeux depuis un certain temps, il est impossible de faire abstraction de l'environnement dans lequel nous effectuons nos recherches. Il est important de prendre en considération les circonstances actuelles. Au moment où nous écrivons ces lignes, les médias faisaient mention de la possible découverte d'un vaccin dont l'efficacité se trouve à environ 95%. Malgré tous les développements, notre projet d'intervention a tout de même grandement été affecté. Depuis ce temps, plusieurs vaccins efficaces ont été développés et distribués. (AJMC, Solis-Moreira, 2021) Nous rappelons toutefois que les derniers chapitres de ce mémoire ont été écrits entre décembre 2020 et août 2022. Plus précisément, les moments plus intensifs de l'écriture ont été faits entre le moment où le premier vaccin était autorisé à être distribué et la distribution des 3 premières doses vaccinales. Cette période est marquée par l'assouplissement des mesures sanitaires et la recrudescence des éclosions lors de la 6e vague au printemps 2022.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ii
DÉDICACE.....	iii
AVANT-PROPOS	iv
LISTE DES FIGURES.....	x
LISTE DES TABLEAUX.....	x
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES	xi
LISTE DES SYMBOLES ET DES UNITÉS	xi
RÉSUMÉ.....	xii
ABSTRACT	xii
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE 1 SANTÉ MENTALE ET INTERVENTION : L'ÉTAT PSYCHOLOGIQUE DES JEUNES ET LE RAPPORT À LA NATURE AU QUÉBEC	3
1.1 État de la situation de la santé mentale au Québec et mise en contexte	3
1.1.1 La prévalence de l'anxiété et des enjeux de santé mentale au Québec	4
1.1.2 La santé mentale et la détresse psychologique chez les jeunes.....	5
1.1.3 La multitude de facteurs de stress et le mode de vie urbain	6
1.2 Les interventions préconisées et les traitements existants pour aborder le problème	7
1.3 Les effets positifs de la nature sur la santé globale.....	9
1.4 L'école et le contexte pandémique de COVID-19.....	13
CHAPITRE 2 L'IMMERSION EN NATURE ET LA RÉDUCTION DU STRESS : ANALYSE ET PERSPECTIVES SCIENTIFIQUES	15
2.1 Le concept de nature	15
2.2 Les théories : Les liens entre la nature et le stress.....	16
2.3 La Stress Reduction Theory	17
2.3.1 La nature et le stress	18
2.3.2 Le Supportive Design.....	19
2.4 L'Attention Restoration Theory.....	20
2.5 La Biophilia Hypothesis	22
2.6 La Breath Of Life Theory	23
2.6.1 Le bien-être et les savoirs autochtones	23
2.6.2 Les Relational Worldview Principles	24
CHAPITRE 3 DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE : LA NATURE COMME OUTIL D'INTERVENTION	26
3.1 L'importance du concept de la nature dans la modalité d'intervention	26

3.2 Les modèles d'intervention par la nature.....	26
3.2.1 La définition d'aventure.....	32
3.2.2 L'éducation environnementale et l'apprentissage expérientiel.....	33
3.2.3 L'intervention psychosociale par la nature et l'aventure.....	34
3.2.4 La thérapie par l'aventure.....	36
3.2.5 L'aventure thérapeutique.....	37
3.3 Le modèle schématique de l'intervention de l'IPNA.....	38
3.4 Pertinence sociale et scientifique de l'intervention projetée.....	43
3.5 Intention de recherche et objectifs du projet.....	44
CHAPITRE 4 PRÉSENTATION DU MILIEU : FACE-AUX-VENTS ET LE MILIEU SCOLAIRE.....	47
4.1 Présentation de l'organisme.....	47
4.1.1 Offre de services.....	48
4.2 Le profil des élèves.....	49
4.3 Le choix du milieu.....	49
4.4 Le choix de l'école.....	49
CHAPITRE 5 LA MISE SUR PIED DU PROJET : LE PROGRAMME (H)ÊTRE.....	51
5.1 La planification du projet d'intervention.....	51
5.1.1 Description de l'intervention.....	52
5.2 Les critères de sélection et les modalités de recrutement.....	54
5.2.1 Tournée des classes, processus de recrutement et consentement.....	55
5.2.2 Méthodologie et techniques projetées.....	56
5.2.3 Composition et formation du groupe.....	57
5.2.4 Déroulement des rencontres et structure d'organisation.....	58
5.2.5 Organisation des activités et des thèmes d'animation.....	58
5.3 La méthode d'analyse de l'intervention accomplie.....	59
5.4 Processus de collecte de données.....	59
5.5 Entretiens post-intervention.....	60
5.6 Synthèse du déroulement de l'activité d'intervention.....	61
CHAPITRE 6 ANALYSE DES RÉSULTATS : LES RETOMBÉES DANS LE TEMPS.....	63
6.1 Analyse des données et observations de terrain.....	63
6.1.1 Profil des participants-es.....	64
6.1.2 Les impacts potentiels de l'intervention sur le stress ressenti.....	64
6.1.3 La perception du stress et les sentiments vécus.....	67
6.1.4 L'informalité comme facilitateur.....	67
6.2 Auto-évaluation du groupe.....	68

6.2.1 Données partielles et limites scientifiques	69
6.3 Analyse des entretiens	70
6.3.1 Profil des répondants-es	70
6.3.2 Pertinence dans le milieu sélectionné et les établissements scolaires	73
6.3.3 Les fondements de la modalité d'intervention et leur potentiel	77
6.3.4 Le rôle préventif et la durée de l'intervention	84
6.3.5 Le potentiel de l'INA en santé mentale	88
6.3.6 Les paramètres clés de l'intervention	91
6.4 Limites du projet	94
CHAPITRE 7 DISCUSSION	96
7.1 Les fonctions de l'activité, de la nature et du groupe sur le bien-être	96
7.2 Travail social et interdisciplinarité	98
7.3 Le développement du lien de confiance dans l'informalité	100
7.4 Autres pistes d'analyse et Ouverture	103
CONCLUSION	105
ANNEXE A FORMULAIRE D'AUTO-ÉVALUATION	107
ANNEXE B PLAN D'ANIMATION	109
ANNEXE C Formulaire d'appréciation de la présentation faite en classe	110
BIBLIOGRAPHIE	111

LISTE DES FIGURES

Figure	Page
Figure 2.1 Diagramme sur le lien d'interdépendance des Relational Worldview.....	24
Figure 2.2 Figure des Relational Worldview Pinciples et des déterminants de la santé	24
Figure 3.1 Modèle schématique des bienfaits de l'IPNA.....	39
Figure 7.1 Le développement du lien de confiance en intervention informelle.....	102

LISTE DES TABLEAUX

Tableau	Page
Tableau 3.1 Syntèse conceptuelle des modèles d'intervention par la nature.....	29
Tableau 5.1 Échéancier initial de la planification du projet d'intervention	51
Tableau 5.2 Échéancier de la préparation de la journée d'intervention	53
Tableau 6.1 Profil des répondants-es des entrevues réalisées	71

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

ART	Attention Restoration Theory
BET	Biophilia Evolutionary Theory
BOL	Breath of Life Theory
DASS	Depression, Anxiety and Stress Scales
ERE	Éducation Relative à l'Environnement
INA	Intervention en contexte de Nature et d'Aventure
IPNA	Intervention Psychosociale par la Nature et l'Aventure
MBSR	Mindfulness-Base Stress Reduction
MDI	Major Depression Inventory
NBI	Nature-Based Intervention
RWP	Relational Worldview Principles
SDT	Self-Determination Theory
SRT	Stress Reduction Theory
TSV	Travail Social Vert

LISTE DES SYMBOLES ET DES UNITÉS

Shinrin-Yoku – 森林浴

Inuktitut – ᐃᓄᐅᐃᑦ

RÉSUMÉ

Ce projet vise à observer et évaluer les impacts d'interventions sociales en contexte de nature et d'aventure chez des jeunes âgés de 15 à 17 ans. Dans des circonstances de prévention et dans un contexte de sensibilisation, nous souhaitons connaître l'impact que ces interventions ponctuelles auront sur le bien-être et la santé mentale des personnes. Ce projet vise également à analyser les dynamiques de groupe et la cohésion sociale au sein de celui-ci. Par des interventions réalisées par l'entremise d'une immersion en plein air, il s'agit de présenter des outils et le rôle que peut jouer la nature sur la santé mentale et de démontrer l'importance des moments informels sur le développement du lien de confiance au sein du groupe.

Mots clés : intervention par la nature, santé mentale, anxiété, prévention, sensibilisation, plein air, bien-être, intervention sociale, groupe, lien de confiance, intervention formelle, intervention informelle, INA, gestion du stress.

ABSTRACT

This project aims to observe and evaluate the impacts of social interventions in the context of nature and adventure among young people aged from 15 to 17 years old. In circumstances of prevention and in a context of awareness, we want to know the impact these one-off interventions will have on people's well-being and mental health. Through interventions carried out through outdoor immersion, the aim is to present tools and the role that nature can play on mental health and to demonstrate the importance of informal moments on the development of the trust bond within the group.

Keywords : nature-based intervention, mental health, anxiety, prevention, awareness, outdoors, well-being, social intervention, group, trust bond, formal intervention, informal intervention, NBI, stress management.

INTRODUCTION

Les enjeux de santé mentale constituent un défi croissant pour notre société tant en matière de bien-être individuel et collectif. La place qu'occupe cet aspect de la santé globale nous amène à nous demander si notre système de santé et de services sociaux répond adéquatement aux besoins manifestés. Quand on constate que des enjeux comme l'anxiété, les symptômes dépressifs, la détresse psychologique, les troubles anxieux, l'angoisse ou le stress en général sont des phénomènes de plus en plus répandus auprès de la population, que faire dans de telles circonstances? Lorsqu'on parle de troubles de santé mentale, les troubles anxieux sont d'ailleurs les plus répandus dans la population (Noreau, 2019). Dans le champ du travail social, de tels constats sont assez préoccupants. En effet, considérant que le travail social vise un changement social, tant chez les individus que dans la société, quelles solutions pouvons-nous envisager? Si le travail social vise également à aider les personnes et les communautés dans une optique de justice sociale, comment aborder ces enjeux dans leur globalité en prenant en compte les circonstances actuelles qui les entourent, les façonnent, les influencent et les définissent? (OTSTCFQ, 2020) En psychologie environnementale, on considère que l'environnement a un impact sur les individus, et d'une façon plus large, sur la société (Morval, 2007). En d'autres mots, l'environnement influence les individus (Morval, 2007). En prenant en considération cet élément, est-il possible de repenser la place qu'occupe notre environnement au sein de l'intervention sociale?

On sait que les contacts avec la nature et l'immersion dans un environnement naturel sont bénéfiques pour la santé, notamment la santé mentale (Lefebvre et al., 2017; Gargano, 2020). Dans le champ du travail social, plusieurs modes d'interventions existent. Ces différentes modalités permettent d'explorer diverses facettes de l'intervention et d'aborder plusieurs enjeux de différentes manières.

Depuis le début du 20^e siècle, une panoplie d'études a pu permettre le développement de méthodes d'intervention dites « non traditionnelles » (Rojo et Bergeron, 2017). En effet, l'émergence de nouveaux outils pédagogiques et d'approches théoriques réputées plus participatives a permis de consolider l'intervention par la nature et l'aventure (nous nous référons au terme simplifié d'intervention par le plein air pour parler de cette approche d'intervention). Si l'apparition de ce

modèle d'intervention est relativement nouvelle, il s'agit d'une approche qui est un peu plus documentée dans le monde anglo-saxon (Rojo et Bergeron, 2017). Cependant, le recours à l'intervention par la nature et l'aventure est de plus en plus reconnu au Québec (Rojo et Bergeron, 2017).

Il nous paraît donc intéressant de repenser l'intervention psychosociale et de l'aborder dans une perspective plus participative où le rôle des participants-es est plus actif. En ce sens, il nous paraît pertinent de s'intéresser à l'intervention par la nature et l'aventure, tant sur le plan du développement des pratiques en travail social que sur le plan de la recherche liée à la prévention en santé mentale. En effet, l'intervention sociale, le contexte de nature et d'aventure et les enjeux de santé mentale liés à l'anxiété constituent des champs d'études pertinents sur lesquels nous voulons poser un regard plus élaboré. Plus précisément, nous voulons aborder les liens possibles qui pourraient exister entre ces éléments et surtout entre la santé mentale et les interventions en nature.

Afin de mieux cerner ces enjeux dans leur globalité, nous aborderons différents volets afin de faire un portrait plus juste de la situation. Dans le premier chapitre, nous présenterons un portrait de la prévalence des enjeux de santé mentale au Québec, mais également de la prévalence de l'anxiété et des troubles anxieux dans la société, de la détresse psychologique chez les jeunes, du rôle que joue le mode de vie urbain sur ce stress et les effets bénéfiques que la nature peut avoir sur la santé mentale. Le deuxième chapitre présentera les différentes théories pertinentes qui nous permettront d'établir notre cadre d'analyse. Par l'appui d'une multitude de théories, dont la Stress Reduction Theory, l'Attention Restoration Theory, la Biophilia Hypothesis et la Breath Of Life Theory, il nous sera alors possible de mieux analyser nos observations et d'avoir des références pour appuyer nos recherches. L'objet d'étude de notre recherche constitue en l'observation et l'évaluation des impacts d'interventions ponctuelles en nature et l'utilisation d'outils liés au bien-être et à la santé mentale des personnes dans une optique de prévention et de sensibilisation. Le troisième chapitre présentera les différents concepts pertinents dans le cadre de notre projet en plus de semer les bases de notre cadre conceptuel. Le quatrième chapitre sera consacré au milieu d'intervention et aux paramètres entourant la recherche. Le cinquième chapitre aborde la planification du projet. Le sixième chapitre traite de l'analyse des données. Enfin, le septième chapitre se conclut par une discussion.

CHAPITRE 1

SANTÉ MENTALE ET INTERVENTION : L'ÉTAT PSYCHOLOGIQUE DES JEUNES ET LE RAPPORT À LA NATURE AU QUÉBEC

Le premier chapitre présente les enjeux entourant la santé mentale ainsi que l'état psychologique chez les jeunes du Québec. Il est question d'aborder la santé mentale par rapport à la santé globale, l'anxiété chez les jeunes, la prévalence des enjeux de santé mentale au Québec, le phénomène de détresse psychologique, plus particulièrement chez les jeunes, ainsi que les différents facteurs de stress et les impacts de la vie urbaine. Cette partie sert à mettre en contexte et permet de mieux comprendre l'état de la situation vis-à-vis la santé mentale et la perception du bien-être. Ensuite, il sera question de mettre l'accent sur les différents types d'intervention préconisés pour aborder le problème, l'impact que peut avoir la nature sur la santé globale tout en explorant l'impact qu'a eu la pandémie de COVID-19 sur le milieu scolaire et les jeunes. Ce chapitre se termine par des pistes faisant le lien entre le rôle de l'environnement naturel sur la santé des jeunes, et plus particulièrement sur leur bien-être et leur santé mentale.

1.1 État de la situation de la santé mentale au Québec et mise en contexte

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé : « La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (OMS, 2018). En ce sens, la santé est constituée de plusieurs éléments et non pas seulement de la santé physique (OMS, 2018). Dans cette optique, la santé mentale est déterminée par plusieurs facteurs englobants des éléments sociaux, physiques, mentaux, économiques, spirituels et émotionnels (Gouv. Qc, 2018). La santé mentale est alors tout aussi importante que la santé physique. En ce sens, différents phénomènes peuvent affecter la santé mentale. Les problèmes de santé mentale varient des troubles anxieux à la dépression et affectent différentes sphères de la vie (Gouv. Qc, 2018). En matière de santé mentale, on peut notamment penser aux enjeux d'anxiété. Cela dit, l'anxiété peut être un symptôme d'un trouble anxieux, mais il est important de spécifier que l'anxiété en soi n'est pas un trouble de santé. Il s'agit d'une réaction normale provoquant un sentiment de crainte ou d'inconfort parfois difficile à expliquer (Gouv. Qc, 2019). Cela devient un trouble lorsque les préoccupations sont constantes, que beaucoup de détresse est générée et que cela affecte le fonctionnement de la personne concernée (Gouv. Qc, 2019). Malgré tout, cela

n'exclut pas le fait que l'anxiété ait des répercussions sur le bien-être et la santé mentale des personnes. En ce sens, la santé mentale est quelque chose de complexe et il est important de décortiquer les éléments contribuant à son bon fonctionnement.

À la lumière de ces informations, quel portrait pouvons-nous poser sur l'état de la santé mentale au Québec? Y a-t-il des données importantes à considérer? S'agit-il d'un sujet bien traité? Nous tenterons d'explorer tous ces questionnements dans les prochains paragraphes.

1.1.1 La prévalence de l'anxiété et des enjeux de santé mentale au Québec

Si on remarque qu'en général, près d'une personne sur deux se dit anxieuse au Québec, il s'agit pourtant d'une forte augmentation depuis les années 1990, où le taux était plutôt situé à plus d'une personne sur trois (Savard-Fournier, 2019). À ce propos, on sait notamment que c'est près de 25 % de la population qui a dû vivre ou vit avec un sentiment intense d'anxiété à un moment de sa vie (AQPAMM, 2017; IUSMM, 2018). De nos jours, dans les circonstances actuelles, ces chiffres ont tendance à augmenter (Findlay et Arim, 2020; PC, 2020; StatCan, 2020). L'organisation de la société et du monde du travail aurait également un impact significatif (Le Cours, 2014). Ce sont d'ailleurs des pistes que nous aurons l'occasion d'explorer davantage ultérieurement. Toutefois, il est important de spécifier que la vie en ville et la vie professionnelle sont des sources de stress importantes (Nadeau, 2018; Le Cours, 2014; Allard, 2013; Lundell et al., 2011). La ville ici peut y être définie de plusieurs manières. (Stébé, 2022) Nous en retiendrons deux. Dans un premier temps, la ville est un lieu social, c'est-à-dire qu'elle est « le lieu grâce auquel la vie des gens s'organise, se relie à celles des autres et acquiert un caractère social [...], auquel la socialisation travaille les identités [...], auquel les individus développent à la fois leur individualité et leur socialité. » (Isin, 2009) Dans un second temps, la ville est un milieu géographique, avec une concentration de constructions et une certaine densité de population y habitant. (Le Robert, 2022) En ce sens, on note également qu'environ le quart de la population aura vécu avec un ou des troubles mentaux au cours sa vie (CSBE, 2012). Si ces données sont plutôt marquantes, on constate toutefois que l'anxiété et les enjeux de santé mentale sont beaucoup plus présents chez les jeunes (ISQ, 2010).

1.1.2 La santé mentale et la détresse psychologique chez les jeunes

Les gens dans le groupe d'âges des 15-24 ans « sont plus susceptibles d'avoir un niveau élevé de détresse psychologique comparé aux autres groupes d'âge » (ISQ, 2010). C'est d'ailleurs chez ce groupe « que le niveau de bien-être psychologique a tendance à être le moins élevé » (ISQ, 2010). Ce taux d'anxiété et de mal-être s'explique par plusieurs facteurs. Cela dit, on dénote que les problèmes d'anxiété sont de plus en plus présents dans notre société.

En ce sens, les jeunes ayant entre 15 et 24 ans sont soumis à un plus haut taux d'anxiété, notamment à cause de plusieurs facteurs. On peut penser, entre autres, aux bouleversements liés à l'adolescence, à la pression liée à la performance, à l'estime de soi ou encore à l'image reflétée par les médias. En effet, une étude réalisée auprès d'environ 24 000 étudiants-es a démontré que près de six étudiants-es universitaires sur dix souffrent de détresse psychologique au Québec (Dion-Viens, 2019; Bérard et al., 2019). Cette détresse s'articule de différentes manières, passant des problèmes de santé mentale aux symptômes dépressifs. Si les troubles de santé mentale liés à l'anxiété et à la détresse psychologique sont très présents chez les jeunes âgés de 15 à 24 ans, ce taux augmente lorsque les personnes poursuivent des études universitaires (ISQ, 2010).

Si l'anxiété est présente chez la population étudiante et les jeunes adultes, elle se manifeste aussi chez les adolescents-es. En effet, à tout cela s'ajoute le fait que près de deux élèves sur trois éprouvent déjà une angoisse liée à la performance dès la première année du secondaire (Bourdages, 2020). Même si les troubles anxieux et l'anxiété ne sont pas exactement la même chose, on remarque toutefois qu'il existe un lien entre les deux phénomènes et que tous deux affectent davantage la population qu'auparavant. Plusieurs paramètres sont en cause et peuvent expliquer cette situation, notamment les facteurs d'urbanisation et de précarisation du travail (Le Cours, 2014).

Pour revenir aux cas d'anxiété et à la santé mentale chez les jeunes, il nous paraît important d'aborder certains éléments. Tout d'abord, les études réalisées par l'Institut national de la recherche scientifique démontrent que c'est plus de 37 % des jeunes âgés de 15 à 17 ans qui éprouvent un sentiment de détresse psychologique (INRS, 2019). Ce chiffre passe à près de 35 % chez les 18 à 25 ans (INRS, 2019). Des études réalisées par le Gouvernement du Québec abondent dans ce sens.

Les données recueillies quelques années plus tôt indiquaient également une tendance similaire où c'était environ 36 % des jeunes âgés entre 15 et 24 qui éprouvaient aussi un sentiment élevé de détresse psychologique (Gouv. Qc, 2016). Plus le groupe d'âge est vieillissant, moins la détresse psychologique se fait ressentir. Dans tous les cas, ces études sont cohérentes avec les données collectées, démontrant que les jeunes de moins de 25 ans sont confrontés à un niveau de détresse psychologique plutôt alarmant (Gouv. Qc, 2016).

Enfin, on remarque également une manifestation de « nouveaux types d'anxiété comme l'écoanxiété » (Lagacé, 2019), un type d'anxiété lié à l'écologie et aux changements climatiques (Lagacé, 2019). Un phénomène qui est d'ailleurs plus répandu chez les jeunes que chez les aînées (Charbonneau, 2019; Savard-Fournier, 2019).

On sait d'ailleurs que le fait de passer du temps dans la nature a un impact positif sur la performance académique (Moffet, 2019). Il nous paraît alors pertinent d'effectuer des interventions ciblées chez les adolescents-es afin de contrer les contrecoups de l'anxiété et de la détresse psychologique.

1.1.3 La multitude de facteurs de stress et le mode de vie urbain

Les chiffres nous disent que depuis les années 1950, la population mondiale urbaine a considérablement augmenté. En effet, depuis 1950, la population urbaine est passée de 750 millions d'habitants-es à 4,2 milliards (Mann, 2019). En ce sens, c'est plus de la moitié de la population mondiale qui vit en ville ou à proximité de celle-ci. En quelques années, une bonne partie de la population est passée d'un mode de vie rural à urbain, ayant ainsi des impacts sur la santé mentale (Lundell et al., 2011). Le manque de forêts et d'un environnement propice à la contemplation serait, en partie en cause (Lundell et al., 2011). De nos jours, si plus de la moitié de la population mondiale habite dans les villes et les milieux urbains (54%), ce nombre devrait passer à près de 66% ou 68 % dans les années 2050 (ICM, 2021; Mann, 2019). Or, on sait que le mode de vie urbain actuel est associé à une augmentation des troubles anxieux et des maladies cardiovasculaires, de même qu'à la dépression et au stress (Lundell et al., 2011). De plus, ces phénomènes sont renforcés lorsque la nature n'est pas présente (Mann, 2019). Les sons de la nature peuvent justement avoir un effet apaisant (Czerwén et al., 2016). Plusieurs éléments pourraient d'ailleurs venir appuyer ce constat, puisque notre société est constamment soumise à d'énormes facteurs de stress renforcés par

l'ubérisation du travail (instabilité d'emploi, insécurité de revenu, aucune protection sociale, absence du droit du travail, etc.) (INRS, 2019), l'effritement du filet social, l'essor du néolibéralisme et les politiques austères. D'ailleurs, cette précarité n'est pas sans incidence sur la santé (Furtos, 2011). Nous reviendrons d'ailleurs sur cet aspect particulier de la vie en milieu urbain.

En ce sens, il faut retenir que la vie urbaine a également un impact sur la santé mentale (Allard, 2013). Plusieurs études et recherches ont d'ailleurs démontré comment la précarité, notamment socio-économique, a des effets négatifs sur la santé mentale et la santé en général (Furtos, 2011). L'insécurité liée à l'emploi est d'ailleurs un élément générant de l'anxiété chez une bonne partie de la population (Nadeau, 2018; Savard-Fournier, 2019). En bref, si l'anxiété se manifeste désormais chez des personnes de plus en plus jeunes et que celle-ci est renforcée lors du parcours scolaire, on peut remarquer que l'anxiété est toute aussi présente sur le marché du travail (Nadeau, 2018).

Conséquemment, on peut remarquer que les enjeux de santé mentale occupent une place de plus en plus préoccupante au sein de notre société. Ce constat est d'autant plus alarmant quand on constate que ce sont les plus jeunes générations qui sont les plus durement touchées par ce phénomène (ISQ, 2010). Les problèmes de santé mentale étant variés, on remarque toutefois que notre mode de vie et de nombreux facteurs variés ont un impact significatif sur la santé mentale des personnes (OMS, 2022). Cela dépasse également le cadre de la simple anxiété. Pour donner un peu plus d'éclaircissement, ces problèmes de santé mentale ne se limitent pas à l'anxiété dite normale et s'articulent dans un spectre plus large.

1.2 Les interventions préconisées et les traitements existants pour aborder le problème

Si des changements structurels sont à préconiser pour aborder ces problématiques, il faut aussi se pencher sur les méthodes d'interventions proposées actuellement. On sait que l'anxiété des personnes a tendance à grandement diminuer lors d'une psychothérapie (Roberge, 2019). La thérapie est d'ailleurs une des avenues existantes dans l'offre de services pour aborder ce problème. Ce serait 50 % des personnes suivies qui constatent une amélioration (Roberge, 2019). En ce sens, peut-être serait-il pertinent d'étudier d'autres processus d'intervention pour pallier cette anxiété. En effet, puisque nous nous basons sur l'approche de l'intervention psychosociale par la nature et

l'aventure, il nous semble pertinent d'explorer les liens de corrélation qui existent entre les activités de plein air, les changements (personnels, émotionnels, etc.) chez les participants-es et le suivi thérapeutique.

Cela dit, on remarque aussi une médication accrue chez les jeunes du secondaire pour faire face aux enjeux croissants de santé mentale (Traoré et al., 2018). Depuis 2010, beaucoup plus de jeunes ont été diagnostiqués avec un trouble anxieux ou un autre problème de santé mentale (Fragasso-Marquis, 2018). La prévalence des troubles anxieux tant chez les filles que chez les garçons a pratiquement doublé (Traoré et al., 2018). En contrepartie, la prévalence est légèrement différente entre les filles et les garçons. De plus, la prise de médicaments semble d'ailleurs être un traitement de plus en plus répandu (Traoré et al., 2018). À ce propos, l'ingestion de médicaments a elle aussi pratiquement doublé en quelques années (Traoré et al., 2018).

Outre la médication, il existe également des groupes d'entraide ou des lignes de soutien afin de venir en aide aux jeunes qui en manifestent le besoin. Des documents numériques et des capsules vidéos en ligne sont également accessibles (CSMC, 2016). On mise également sur le renforcement du soutien de la famille et de l'environnement immédiat pour pallier ces symptômes anxieux et dépressifs (CSMC, 2016). En effet, les ressources ne sont pas inexistantes, mais il est pertinent de se demander si elles répondent toutes convenablement aux besoins des personnes lorsqu'on considère que la détresse psychologique est en augmentation. À ce propos, la stratégie gouvernementale en la matière mise sur la prévention et la réduction de la stigmatisation (CSMC, 2016). Il s'agit donc d'accompagner les jeunes dès les premières manifestations de symptômes pour favoriser un rétablissement (CSMC, 2016).

Des programmes d'études ont également vu le jour pour aborder ces enjeux de manière plus spécifique en plus de certains projets-pilotes en matière d'intervention. On peut d'ailleurs penser aux programmes d'études de premier et de deuxième cycle en intervention en contexte de plein air du Réseau de l'Université du Québec (UQAM, UQTR, UQAC) ou aux attestations d'études collégiales (AEC) dans le même domaine disponible dans plusieurs Collèges d'enseignement général et professionnel (CÉGEP).

En bref, la thérapie, la médication, le soutien tant familial que professionnel et la prévention demeurent des éléments qui prévalent pour aborder cet enjeu. Toutefois, il serait pertinent d'être en mesure d'offrir d'autres avenues afin d'agir positivement sur la santé mentale. Dans cette optique, il est important de mentionner la pluralité de facteurs contribuant au stress général et la pluralité de disciplines s'intéressant à ces enjeux. En ce sens, une approche et une analyse multidisciplinaires sont de mise. En effet, l'interdisciplinarité permet d'offrir une diversité d'analyses, de contenus, d'interrogations et de données puisqu'il s'agit de mettre à profit les savoirs des professionnels-les issues-es de différents domaines.

1.3 Les effets positifs de la nature sur la santé globale

Il est important de noter que les recherches existantes sur les liens entre la santé mentale et la nature sont encourageantes, notamment des recherches académiques, mais aussi gouvernementales (Gouv. Qc, 2016; CSMC, 2016; CSBE, 2012; ISQ, 2010). On peut penser d'ailleurs aux enquêtes et documents réalisés par différentes instances gouvernementales traitant de la santé mentale. En effet, des effets positifs ont été démontrés entre les contacts avec la nature, les activités en plein air et le bien-être (V. Lefebvre et al., 2017).

Quand on parle de la nature, on peut faire référence à différentes définitions. Au fil des âges, des époques, des cultures, et des sociétés, plusieurs définitions se sont succédé (Ducarme et Couvet, 2020). Pour notre projet, on peut cependant s'entendre sur le fait que celle-ci regroupe l'ensemble des phénomènes naturels, l'environnement biophysique, les milieux forestiers, montagneux et aquatiques, ainsi que la faune et la flore, etc.

Pour faire un bref historique et une synthèse des connaissances existantes en lien avec l'intervention en contexte de nature, il faut d'abord aborder l'historique de l'aventure thérapeutique. L'aventure thérapeutique apparaît au début du 20e siècle, mais elle se développe davantage à partir des années 1960, aux États-Unis d'Amérique (Laliberté et al., 2013). Il s'agit d'un modèle d'intervention qui se base sur l'apprentissage par l'expérience (Laliberté et al., 2013). Une partie de la théorie a aussi été développée en Angleterre à partir des années 1940 (Beauregard, 2007). Cette intervention thérapeutique a déjà fait ses preuves et de nombreux atouts lui sont attribués. En

effet, on peut dénombrer quatre grandes catégories de bienfaits (physiologiques, sociologiques, psychologiques et spirituels).

Sur le plan physiologique, elle permet de faire la promotion de saines habitudes de vie en matière de santé et de condition physique (Laliberté et al., 2013). Sur le plan sociologique, elle renforce le sentiment d'appartenance et d'acceptation face à un groupe et permet de tisser des liens (Laliberté et al., 2013). Sur le plan psychologique, elle permet de renforcer la confiance en soi, de projeter une image positive de soi, d'améliorer l'estime de soi en plus de créer un sentiment d'accomplissement et de fierté (Laliberté et al., 2013). En bref, elle permet aussi de tester ses limites (Laliberté et al., 2013). Enfin, sur le plan spirituel, il est possible de renouer avec ses croyances, ses rêves ou ses espoirs (Laliberté et al., 2013). Le fait de prendre en considération les bienfaits dans leur ensemble est semblable à cette conception holistique du monde mise de l'avant par plusieurs nations autochtones (Gouv. Man., 2017). En effet, leurs savoirs sont à prendre en considération puisqu'il est important de se rappeler que nous sommes toujours sur leurs terres.

Ce type d'interventions en travail social vient apporter un élément complémentaire au processus d'intervention en se référant à l'environnement naturel comme un outil pouvant être bénéfique sur le bien-être global des personnes. L'intérêt pour la nature en est d'abord un personnel puisqu'il s'agit à la fois d'un endroit paisible de repos et d'un terrain de jeu dynamique. Liant ainsi deux champs d'intérêt, soit le travail social et l'immersion en nature, il s'agit d'éléments que nous souhaitons étudier. Il va alors de soi qu'un projet d'intervention allant dans ce sens nous interpelle.

En ce sens, de plus en plus d'interventions et de pratiques en travail social se conscrivent dans le cadre du travail social écologique ou du travail social vert (TSV), qui est une des façons de concevoir l'intervention en fonction du lien entre les individus et l'environnement. (Portillo, 2019) Cette façon de concevoir l'intervention sort du cadre traditionnel d'intervention où l'individu est au centre du processus d'intervention. (Portillo, 2019) Dans une conception écologique du travail social, l'emphase est plutôt mise sur le lien entre les personnes et l'environnement. (Portillo, 2019) En d'autres mots, le TSV implique de « prendre soin de l'environnement, en établissant un lien avec la façon dont nous consommons et produisons les biens et services dont nous avons besoin dans la vie quotidienne. » (Dominelli, 2022) Selon Dominelli, le TSV s'articule dans une perspective holistique où les principes de justice sociale et de justice environnementale

s'entremêlent. (Dominelli, 2018) Il s'agit d'une approche multidisciplinaire critique du néolibéralisme, des inégalités socio-économiques, de l'exploitation des ressources naturelles, de l'hyperurbanisation et de la dimension anthropomorphique de l'intervention dite plus traditionnelle. (Dominelli, 2018)

Sur le plan psychologique, les effets démontrés sont, entre autres, la réduction du stress, la diminution des symptômes liés à la dépression, une meilleure concentration et l'atténuation des symptômes liés à un trouble du déficit de l'attention (V. Lefebvre et al., 2017). Sur le plan physique, on remarque que les activités en nature ont également des effets positifs, comme la contribution au développement moteur, la prévention de la myopie, la facilitation du sommeil, l'accélération de la guérison et l'amélioration du système immunitaire (V. Lefebvre et al., 2017). D'ailleurs, plusieurs composés organiques sont sécrétés lors d'efforts physiques soutenus comme la dopamine, la sérotonine et la noradrénaline (Gargano, 2020). Ces molécules procurent un sentiment de bonheur, de plaisir ou d'enthousiasme (Gargano, 2020; Sci. Am. et al., 2020).

On peut également penser aux retombées des espaces naturels sur les communautés puisque ceux-ci favorisent les interactions sociales et permettent la mise sur pied de corridors de fraîcheur (V. Lefebvre et al., 2017). À ce sujet, il est possible de se référer aux initiatives des ruelles vertes ou à l'aménagement de plantes et de végétaux dans certains lieux. Des études réalisées à Belgrade en Serbie suggèrent qu'il y a un grand potentiel à utiliser les milieux de nature urbaine pour faire la promotion d'une bonne santé physique et mentale (Vujcic et Tomicevic-Dubljevic, 2018).

Dans les pays nordiques, soit les pays situés en Europe du nord, notamment le Danemark, l'Islande, la Norvège, la Suède, la Finlande et dans une certaine mesure l'Estonie, on observe une corrélation par rapport à l'accès à la forêt boréale et la santé des personnes (Nordström et al., 2015). D'ailleurs, dans certains de ces pays, il existe un « droit d'accès à la nature » (Roy, 2018). Par exemple, en Suède, le droit à la nature est garanti par la Constitution (Roy, 2018). En suédois, ce concept se nomme l'Allemanssträtten (allemannsrett en norvégien, jokamiehenoikeus en finlandais et igameheoigus en estonien) (Von Ploen, 2005; Naturvårdsverket, 2012). En résumé, il se traduit par un « droit d'accès public » à l'environnement (Von Ploen, 2005; Naturvårdsverket, 2012). D'autres législations relativement semblables existent aussi au Belarus, en Autriche, en Tchéquie, en Suisse et en Allemagne.

Dans certains milieux et dans certaines régions, le lien entre la forêt et l'apaisement du stress n'est plus à prouver (Nordström et al., 2015). En effet, des années de recherche ont su démontrer la corrélation qui existe entre les conditions de santé et les caractéristiques de l'environnement social et naturel (Sandifer et al., 2015). L'exposition à la biodiversité, à la nature, à la microfaune et à la faune bactérienne a des bienfaits, notamment sur la santé respiratoire et les problèmes d'allergies (Sandifer et al., 2015). L'OMS cite d'ailleurs le rôle prédominant des déterminants sociaux de la santé (logement, éducation, alimentation, écosystème, pauvreté, médication, etc.) sur la santé globale des personnes (OMS, 2020). En ce sens, les circonstances et les caractéristiques des milieux de vie où les gens vivent ont un impact direct sur leur santé (OMS, 2020). L'environnement peut se caractériser par le milieu urbain, les logements présents, le niveau de paix, mais aussi par les caractéristiques des écosystèmes accessibles. L'environnement constitue l'un de ces éléments ayant un impact sur la santé parmi plusieurs autres comme la pauvreté, les inégalités sociales, la malnutrition, la guerre, les troubles civils, etc. Considérer la nature dans une perspective de santé collective est également un point pertinent, notamment en matière de santé publique (Shields, 2020; Bergeron, S. et al., 2020).

L'impact de l'environnement sur la santé se fait observer de quelques autres façons, soit aux niveaux physiologiques, psychologiques, cognitifs et sociaux. (ICM, 2021) Dans une entrevue réalisée avec La Presse, le Docteur Louis Bherer, chercheur à l'Institut de Cardiologie de Montréal, dénote d'ailleurs des effets positifs au niveau du rythme cardiaque, de la pression artérielle et du système nerveux parasympathique. Ces effets sont d'ailleurs répertoriés dans une étude commandée à l'ICM par la SÉPAQ. (Tison, 2021) D'autres effets intéressants et bénéfiques sont ceux sur le stress, le bien-être psychologique, l'anxiété et la tension nerveuse. (ICM, 2021)

De plus, le chercheur Lundell a réalisé une étude en Suède avec des personnes souffrant du symptôme de fatigue chronique. Il visait à savoir si la forêt pouvait contribuer à apaiser les participants-es (Lundell et al., 2015). Il s'agit d'une étude pertinente, car elle offre des pistes de réflexion pour notre projet de recherche. Par exemple, les endroits naturels les moins anxiogènes y sont présentés, les difficultés d'adaptation face à l'anxiété aussi. Lundell y démontre aussi l'importance du suivi professionnel en complémentarité au processus d'immersion en forêt (Lundell et al., 2015). Nous nous inspirons partiellement de cette démarche.

En bref, on peut remarquer que de façon générale, les contacts avec la nature ont des effets positifs sur la santé. Que ce soit en nous exposant à la biodiversité, à l'air frais, en jouant sur le niveau de cortisol (il a tendance à diminuer lorsqu'on est exposé à la nature) ou tout simplement en étant dans un environnement moins stressant, la nature consiste en une multitude de milieux qui offrent une pluralité d'occasions de réduire le niveau de stress.

1.4 L'école et le contexte pandémique de COVID-19

Dans cette partie, il est question de traiter brièvement des impacts de la pandémie de COVID-19 et des conséquences sur les jeunes ainsi que sur le milieu scolaire.

Quel lien y a-t-il entre l'adolescence et la pandémie? Le lien social est probablement un des aspects qui a été le plus affecté chez les jeunes étant donné l'impossibilité de quitter la bulle familiale lors de la période la plus restrictive. C'est d'ailleurs le constat fait par le pédiatre clinicien Nicolas Chadi lors d'une entrevue réalisée avec La Presse en juin 2021. (Handfield, 2021) Bien entendu, cela peut avoir un impact sur l'état psychologique des adolescents-es. La pédopsychiatre Diana Awad, elle aussi interviewée par La Presse en juin 2021, mentionne que la pandémie a fait en sorte que les jeunes ont dû s'adapter à une situation assez particulière et que cela a pu renforcer le besoin de socialisation. (Handfield, 2021) En d'autres mots, ce sont directement les besoins d'être en groupe, de sortir de chez soi et de faire des activités qui ont été affectés. La pandémie a donc laissé un vide à combler à ce niveau-là. Cela a pu générer du stress et met de l'avant l'importance du tissu social et de l'environnement sur le développement des jeunes.

Tous ces éléments démontrent l'importance d'aborder la santé mentale chez les jeunes, et ce, de manière adéquate. En effet, on sait que la pandémie a saturé le peu de ressources existantes en santé mentale. En ce sens, les jeunes ne font pas exception lorsqu'il est question des consultations pour des problèmes psychologiques. (Gobeil, 2021) Selon une étude réalisée par l'Université de Sherbrooke (UdeS), pendant la pandémie et plus particulièrement en 2021, les symptômes pour l'anxiété ou la dépression chez les 12-25 ans étaient deux à trois fois plus élevés qu'en 2020. (UdeS, 2021) La détérioration de la santé mentale était plus marquante à partir de la 3e secondaire. Dans ces circonstances, il est encore plus pertinent d'aborder la santé mentale chez des jeunes issus du 2e cycle d'enseignement secondaire (secondaires 3-4-5). (UdeS, 2021)

Y a-t-il des inégalités entre les élèves au Québec? Si la pandémie n'a pas affecté tout le monde de la même façon, ce sont malheureusement encore une fois les milieux défavorisés qui ont été le plus touchés. Les paramètres (accès à internet, espace tranquille, milieu familial fonctionnel, ressources financières adéquates, etc.) varient d'un milieu à l'autre. De plus, dans certains milieux, l'exposition des jeunes au virus a également varié selon les domaines professionnels des parents. Ceux et celles dont les parents oeuvraient dans des milieux essentiels, des CHSLD ou encore les hôpitaux ont pu être exposés davantage au virus, ajoutant une difficulté supplémentaire afin de poursuivre leur parcours scolaire. (Fortier, 2021) Lors d'une entrevue réalisée avec Le Devoir en juin 2021, la professeure à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université de Montréal, Mélanie Paré, a d'ailleurs mentionné qu'il était inévitable d'agir contre les inégalités du réseau scolaire. (Fortier, 2021) Elle mentionne d'ailleurs que la mixité des élèves serait grandement bénéfique, comme le démontrent les études. Dans ce contexte, on remet de l'avant le fait que le financement public des écoles privées est responsable d'une partie de ces inégalités et que rien n'est fait par rapport à ça, du moins au niveau structurel et au niveau des politiques sociales. On rappelle d'ailleurs que les écoles privées sont financées à 60% par des fonds publics. (Fortier, 2021) Le professeur au Département de la TÉLUQ, Steve Bissonnette, lui aussi interviewé par Le Devoir, stipule qu'il faut s'inspirer des meilleures pratiques en éducation et maximiser l'efficacité des techniques d'enseignement. (Fortier 2021)

Avec la pandémie qui s'ajoute à cette réalité, il importe davantage de soutenir les jeunes, mais aussi les milieux dans leurs différentes initiatives. En ce sens, l'accessibilité des services de soutien psychosocial et d'activités parascolaires est tout aussi importante. (UdeS, 2021)

CHAPITRE 2

L'IMMERSION EN NATURE ET LA RÉDUCTION DU STRESS : ANALYSE ET PERSPECTIVES SCIENTIFIQUES

Le chapitre qui suit fait état des théories pertinentes dans le cadre d'un projet basé sur l'intervention par la nature et l'aventure. Il est également question de présenter celle qui est à la base de notre cadre théorique, soit la Stress Reduction Theory (SRT) et les justifications de ce choix théorique. En première partie, nous présenterons les bases de la SRT. En deuxième partie, nous explorerons d'autres théories qui ont contribué de près ou de loin à notre analyse, soit l'*Attention Restoration Theory* (ART), La *Biophilia Hypothesis* (BET) ainsi que la *Breath Of Life Theory* (BOL). Enfin, nous présenterons brièvement les contributions de chacune de ces théories.

Plusieurs auteurs-es, dont Rojo et Bergeron, nous rappellent que le recours à la nature comme processus thérapeutique est un phénomène dont les vertus sont reconnues. Le recours à la nature comme processus de développement de soi n'est pas quelque chose de nouveau. En effet, ces interactions avec la nature existent depuis longtemps (Rojo et Bergeron, 2017). Cependant, l'adapter à la sphère de l'intervention est un autre défi. On sait toutefois que la nature peut avoir un rôle positif pour aborder certains problèmes psychosociaux, notamment l'anxiété et la dépression (Tison, 2017). En effet, la nature aurait tendance à faire diminuer les symptômes d'anxiété et de dépression (Tison, 2017). En ce sens, les interactions et les contacts avec la nature ont comme effet d'accroître le bien-être psychologique, mais aussi social (Rojo et Bergeron, 2017). Cela a alors un impact positif sur la santé globale (Rojo et Bergeron, 2017). Enfin, étant donné le cadre particulier de la modalité d'intervention, le recours à des processus thérapeutiques liés à la nature et l'aventure permet également de développer les habiletés interpersonnelles (Merci Villeneuve, 2017). Avant toute chose, puisque ce modèle d'intervention se constitue autour de pratiques qui intègrent la nature au processus d'intervention, il est judicieux de définir ce qu'est la nature.

2.1 Le concept de nature

Dans une perspective récréative, il s'agit d'un « environnement ludique où il est possible de marcher, grimper, jouer, se baigner, découvrir la faune et la flore » (Rojo et Bergeron, 2017). La

nature fait référence à l'environnement physique regroupant des êtres et des choses (Larousse, 2017). Dans une perspective un peu plus scientifique, il s'agit d'un milieu défini par le sol, le terrain, l'eau, le climat et la végétation. En résumé, il s'agit de l'environnement biophysique abritant les différents groupes d'espèces animales et végétales. Dans une perspective plus large, l'ensemble de la biodiversité y est représenté (Ducarme et Couvet, 2020). La nature fait donc référence à l'habitat sauvage constitué d'écosystèmes.

D'autres éléments peuvent également caractériser la nature. Effectivement, en s'y intéressant du point de vue du « développement humain » (Gargano et Turcotte, 2017), la nature est conçue comme un milieu naturel dans lequel il est « possible d'explorer, développer ses sens et mieux connaître le monde qui nous entoure » (Gargano et Turcotte, 2017). Pour résumer, la nature correspond à cet environnement intrinsèquement lié au développement humain (Gargano et Turcotte, 2017). Elle est constituée de rapports qui existent entre le milieu naturel et les êtres vivants, dont les êtres humains (Gargano et Turcotte, 2017). Ce milieu est également propice au développement personnel, tant sur le plan individuel que sur le plan social (Gargano et Turcotte, 2017). De surcroît, la nature peut à la fois être constituée des grandes étendues de la forêt boréale jusqu'au petit parc boisé du coin. En bref, elle constitue un élément fondamental de la vie en plus de jouer un rôle majeur dans les rapports sociaux.

Étant donné notre pratique en travail social, il est également pertinent de s'intéresser à la valeur portée à l'environnement dans ce domaine particulier. En ce sens, « Le travail social est une profession fondamentalement liée à [l'être humain] dans son environnement, un environnement aux strates multiples qui façonne les personnes et qui en est l'une des composantes; un environnement qui peut-être utilisé comme thérapeutique sociale dans les soins et les aides qu'une société prodigue à ses membres pour leur assurer survie et développement [...]. » (Bilodeau, 2005)

2.2 Les théories : Les liens entre la nature et le stress

Lorsqu'il est question de définir notre cadre théorique et d'identifier les concepts utiles pour modéliser celui-ci, plusieurs théories et hypothèses sont à considérer. En ce sens, il nous paraît pertinent ici de faire une brève synthèse des principaux modèles théoriques sur lesquels nous pensons appuyer notre analyse. De plus, à travers ces théories, nous nous référerons également à

plusieurs concepts pertinents et nous tenterons d'en faire une brève définition. Dans la même optique, nous effectuerons un bref résumé saisissant tous les points importants des modèles théoriques présentés pour notre recherche. Enfin, nous ferons une jonction des théories, hypothèses, concepts et définitions des éléments présentés afin d'en cerner les caractéristiques les plus pertinentes.

Pour commencer, nous ferons la synthèse des principaux modèles théoriques auxquels nous nous référerons. Ensuite, il sera question de développer sur celui qui convient le mieux à notre cadre théorique. Nous nous intéresserons à la Stress Reduction Theory (SRT), à l'Attention Restoration Theory (ART), à la Biophilia Hypothesis (BET) et à la Breath of Life Theory (BOL). De plus, d'autres théories pertinentes comme la Self-Determination Theory (SDT), aussi appelée théorie de l'autodétermination en français, pourraient être explorées ultérieurement. Bien que des liens existent entre ces diverses théories, nous tenterons de porter une attention particulière à chacune d'entre elles avant de mettre de l'avant les corrélations qui peuvent les lier. Nous commencerons notre présentation avec le modèle théorique qui nous semble le plus pertinent dans le cadre de nos recherches, la SRT. Notez bien que même si toutes les théories mentionnées ne se retrouvent pas dans le cadre d'analyse, elles sont toutefois importantes. D'une part, elles démontrent la diversité des approches existantes en la matière et, surtout, les différentes perspectives (Autochtone, occidentale, etc.) pour appréhender les enjeux de santé, d'environnement et d'intervention. Les éléments que chacune apporte nous ont permis de mieux orienter nos réflexions.

Certains-es chercheurs-es proposent également que l'environnement a été et demeure quelque chose de fondamental pour plusieurs cultures (Nordström et al., 2015). Ce contact aurait d'ailleurs toujours été essentiel (Nordström et al., 2015). En ce sens, nous tenterons également d'explorer cette avenue. Toutefois, notre attention se portera sur les principales théories, bien que cette notion « d'essentialité » soit soulevée par certains-es auteurs-es. Nous en demeurons toutefois légèrement critiques.

2.3 La Stress Reduction Theory

Pour commencer, le constat de base qui est émis par la Stress Reduction Theory (SRT) est que l'immersion en nature permet de réduire le stress (Kaplan, 1995). Aussi appelée la théorie de la

réduction du stress en français, elle a été développée par Roger Ulrich, un professeur spécialisé dans le Healthcare Design. Cette théorie propose également que les êtres humains aient des réactions émotionnelles et psychologiques face à la nature (UW, 2018).

2.3.1 La nature et le stress

Cette théorie (la SRT) se base sur le fait qu'un environnement naturel sécuritaire a comme conséquence l'adoption d'une attitude positive de la part des personnes. Le fait d'être immergé au sein d'un environnement relaxant agit ainsi sur le niveau de stress, mais aussi sur le rythme cardiaque et la pression sanguine (UW, 2018). En bref, le postulat qui est fait par Ulrich propose que l'individu soumis à un stress voie l'effet de celui-ci réduit lorsque l'individu est en contact avec des éléments de la nature (Ulrich et al., 1991). En d'autres mots, la SRT tente de démontrer comment la nature peut réduire le stress vécu par une personne et comment l'immersion en nature permet de se remettre plus efficacement d'une situation stressante. Cet ensemble d'explications englobant la SRT nous paraît le plus approprié pour aborder notre sujet d'étude.

Afin d'élaborer davantage, cette théorie part du principe qu'un environnement naturel favorise davantage la réduction du stress qu'un environnement urbain ou urbanisé. Cette théorie s'est d'abord basée sur une étude réalisée auprès de 120 personnes afin de vérifier leurs réactions face à des stressseurs. Les sujets ont dû visionner un film stressant et, par la suite, une des six vidéos proposées contenant soit des images de milieux naturels ou de milieux urbains. Des données ont été collectées à propos de la tension musculaire, du rythme cardiaque, de la conductance cutanée (pour évaluer les réponses au niveau des glandes de sudation et du système nerveux autonome), etc. (Ulrich et al., 1991). Des évaluations verbales ont également été faites avec les personnes afin d'évaluer leur état affectif. En général, les premiers résultats semblaient démontrer que les milieux naturels avaient des effets bénéfiques sur la réduction du stress, comparativement aux milieux urbains (Ulrich et al., 1991). En effet, les réactions étaient plus positives lorsque l'exposition était face à des milieux naturels.

Bien que les différents types d'environnements aient des effets différents sur les niveaux de stress, il a été possible de démontrer que les milieux naturels favorisent davantage une rémission face au stress que les milieux urbains (Ulrich et al., 1991).

Cette théorie pourrait également s'appliquer dans d'autres contextes. Par exemple, dans un contexte d'hospitalisation. En effet, l'environnement immédiat de l'hôpital ainsi que son aménagement pourraient avoir des effets sur la perception du stress des patients-es. Des chercheurs-es ont tenté de confirmer la validité de la théorie d'Ulrich en l'appliquant dans un contexte hospitalier. En ce sens, les chercheurs-es ont voulu vérifier les impacts de la configuration des chambres d'hôpital sur le stress vécu par les personnes. On peut penser notamment aux fenêtres donnant sur un parc, à la présence de plantes ou encore d'images représentant la nature. Les résultats semblaient plutôt prometteurs et laissaient supposer qu'un environnement plus apaisant était perçu plus favorablement.

2.3.2 Le Supportive Design

Pour revenir aux fondements de la SRT, cette théorie stipule que l'environnement direct d'une personne pourrait réduire le stress de celle-ci si trois facteurs sont favorisés (Campos Andrade et Sloan Devlin, 2015). On nomme cet ensemble de facteurs le *Supportive Design* :

- La perception de contrôle ou *perception of control* (PC), c'est-à-dire la possibilité de changer notre environnement physique, ou du moins le personnaliser selon nos besoins;
- Le soutien social ou *social support* (SS), c'est-à-dire la capacité d'un environnement à favoriser l'accès à un réseau social ou permettant des interactions avec un groupe;
- La distraction positive ou *positive distraction* (PD), c'est-à-dire les possibilités qu'offre un environnement à attirer notre attention en fonction des éléments présents, comme des plantes, des décorations ou le caractère relaxant de cet environnement immédiat.

Les chercheurs-es ont mis à l'épreuve ces trois facteurs et en sont venu à la conclusion que le soutien social et les distractions positives avaient un impact bénéfique sur le stress. Cela dit, l'impact lié à la perception de contrôle était moindre, du moins, dans le contexte hospitalier. Cependant, les chercheurs-es ont acquiescé que la théorie d'Ulrich semblait valide. De plus, il a été confirmé que ces trois facteurs peuvent contribuer à une meilleure gestion du stress et que d'autres études devaient être faites dans le contexte hospitalier pour mieux saisir les enjeux liés au sentiment de contrôle (Campos Andrade et Sloan Devlin, 2015). Les repères et les normes culturelles sont également à prendre en considération.

En bref, la SRT reconnaît les bienfaits de l'environnement naturel sur la réduction du stress des personnes. Cette réduction du stress et la présence de la nature contribuent au bien-être des personnes et permet à ces dernières de se sentir mieux et de récupérer plus aisément d'une situation générant du stress psychologique.

Dans le cadre de nos recherches, il nous paraît pertinent de nous référer à ce modèle théorique puisque nous cherchons à utiliser l'immersion en nature afin d'agir positivement sur la santé mentale des jeunes. En effet, quand on sait que c'est surtout la dernière génération (dans ce cas-ci, la génération Z) qui est touchée par l'anxiété, il nous paraît pertinent de concentrer nos efforts sur cette tranche de la population (Savard-Fournier, 2019). D'ailleurs, l'anxiété est plus présente chez les personnes issues de la génération Y (1981-1996) que la génération précédente. Il en va de même pour les gens issus de la génération Z (1997-2015) (Savard-Fournier, 2019; Lasalle, 2019). En conséquence, une théorie qui pousse à démontrer les effets bénéfiques de la nature sur la gestion du stress ne peut qu'alimenter nos analyses et poser les bases conceptuelles de notre cadre théorique. En effet, on peut faire un lien pertinent entre la réduction du stress lié à l'environnement naturel et les interventions en contexte de nature visant une meilleure gestion de l'anxiété.

2.4 L'Attention Restoration Theory

De son côté, bien que semblable à la SRT, l'*Attention Restoration Theory* (ART) met plutôt l'accent sur les liens entre les capacités de concentration des individus et l'exposition à la nature (Ohly et al., 2016). En d'autres mots, elle suggère que l'exposition à un environnement naturel favorise une meilleure concentration. Aussi appelée la théorie de la restauration de l'attention en français, elle a été développée par Rachel et Stephen Kaplan dans les années 1980. Tous deux professeurs de psychologie à l'Université du Michigan. À travers leur livre *The Experience of Nature : A Psychological Perspective*, les deux chercheurs ont voulu connaître les effets de la nature sur différents-es individus-es. Dans un premier temps, il était question de savoir si la nature avait un effet sur les gens, comment cet effet s'articulait et si des caractéristiques ou des modèles étaient plus efficaces que d'autres (Kaplan, 1989).

S. Kaplan a d'ailleurs fait état de quelques études qui semblent, selon son analyse, démontrer les bienfaits de la nature sur les capacités de concentration. Pour en nommer quelques-unes, voici les

conclusions qui en ont été tirées. Des tests ont été conduits pour comparer les performances de personnes ayant effectué des séjours en nature et d'autres en milieu urbain. Sans entrer trop dans les détails, les personnes ayant passé un moment dans un milieu naturel ont été plus performantes dans l'accomplissement de certaines tâches (Kaplan, 1995). Des résultats similaires ont été observés chez des patientes qui ont reçu un traitement contre le cancer du sein. Après leur opération, les patientes montraient d'importants signes de déficit de l'attention. Dans leur période de rétablissement, il a été demandé à une partie d'entre elles d'effectuer au moins 3 activités de 20 minutes par semaine dans un contexte de nature (marche à l'extérieur, jardinage, etc.) pendant 3 mois (Kaplan, 1995). Rien de tel n'a été demandé à l'autre partie du groupe. En conséquence, les patientes ayant passé du temps en nature ont fait des progrès et étaient considérablement plus attentives. Elles ont d'ailleurs pu plus facilement se remettre au travail que les autres (Kaplan, 1995). Si les observations faites dans le cadre de cette étude semblent prometteuses, il semble pertinent de faire le lien entre ces constats et les études faites sur l'anxiété chez les jeunes. En ce sens, l'exposition à la nature pourrait également être bénéfique dans des circonstances différentes, toujours en mettant de l'avant le rôle thérapeutique de la nature et de l'environnement. Dans la même optique, l'immersion en nature a pour effet de stimuler nos sens, et ce de façon plus involontaire (Gargano, 2020). En effet, l'environnement naturel est propice à toutes sortes de stimuli qui sont plutôt apaisants, diminuant ainsi la fatigue mentale (Gargano, 2020). Ce sentiment de repos serait d'ailleurs impératif après avoir effectué une tâche nécessitant une grande concentration (Tison, 2020).

En bref, dans tous les cas, il est important de noter que la santé humaine est intrinsèquement influencée par l'environnement (Sandifer et al., 2015). Les bases de l'ART vont également dans ce sens. En effet, nos capacités de concentration et d'attention ainsi que notre rétention d'information seraient grandement affectées par notre environnement. Plus précisément, notre capacité à maintenir notre attention lors d'une situation particulière pourrait être améliorée par une immersion dans un environnement naturel. On peut remarquer le lien pertinent qui existe alors entre cette théorie et les programmes d'éducation en nature.

2.5 La Biophilia Hypothesis

La *Biophilia Hypothesis* (BET), quant à elle, est une théorie qui stipule qu'il existe un lien intrinsèque entre les êtres humains et la nature. Comme son nom l'indique, la biophilie renvoie aux termes grecs *bio* et *philie*. *Bio* signifie la vie alors que *philie* est un suffixe qui veut dire aimer. On peut alors traduire la biophilie par « l'amour de la vie ». Aussi appelée l'hypothèse de la biophilie en français, cette hypothèse a été développée par Edward Osborne Wilson, un biologiste et professeur à l'Université de Harvard. Il développe cette théorie dans son livre intitulé *Biophilia*. À travers cet ouvrage, il expose comment « explorer et s'affilier à la vie est un processus profond et compliqué de développement mental » (O. Wilson, 1984). Il dénote également qu'en développant une meilleure compréhension des autres organismes vivants, une plus grande valeur leur est accordée (O. Wilson, 1984). En bref, son hypothèse veut que les êtres humains cherchent à établir et consolider des liens avec les autres organismes vivants.

La personnalité académique Jana Krčmářová a décortiqué le discours de Wilson et en fait un constat intéressant. La biophilie n'implique pas seulement un « lien affectif » entre les êtres humains et les différents biomes. En effet, il s'agirait d'un lien inné, soit biologique, envers toute autre forme de vie (Krčmářová, 2009). Cette relation biologique expliquerait, entre autres, le sentiment de bien-être, d'émerveillement ou d'appréciation qui émerge lors de l'observation d'un paysage. Ce lien serait le résultat d'une multitude de facteurs. Cela dit, les bases de cette théorie se trouvent dans les liens complexes entre l'histoire évolutive de l'être humain, les processus cognitifs, les développements psychologiques ainsi que les interactions au sein des écosystèmes.

Plus précisément, Wilson mentionne qu'à la naissance, l'être humain dispose de certaines habiletés intellectuelles basiques, comme bien d'autres espèces, qui se développent au contact de notre environnement (Krčmářová, 2009). Cette progression serait prévisible. Elle implique un procédé cognitif par lequel il nous est possible d'identifier nos pairs, notre habitat, etc. En ce sens, ce lien avec notre environnement serait intimement lié au contact direct que nos ancêtres ont développé avec la nature. Au fil du temps, ces interactions ont façonné des mécanismes psychologiques complexes qui auraient façonné nos comportements en tant qu'espèce. On peut penser à des réactions ou des réflexes permettant de reconnaître les dangers ou les aliments comestibles. En ce sens, il est possible d'émettre l'hypothèse qu'il existerait un lien intrinsèque entre les êtres vivants

et la nature. Plus précisément, en ce qui concerne les êtres humains, ce lien dépasserait les cultures puisque c'est en tant qu'espèce que cette connexion existerait. Le fait d'effectuer les interventions dans un environnement naturel permettrait hypothétiquement de nouer ce lien. Le sentiment de bien-être évoqué précédemment serait alors bénéfique pour les personnes et leur santé mentale. Ceci dit, cette théorie semble être plus essentialiste que les autres, chose à laquelle nous sommes également critiques.

En bref, la biophilie met en perspective une variété de phénomènes complexes pour mettre en lumière le lien intrinsèque qui existe entre les êtres humains, ainsi que la faune et la flore. À partir du développement de mécanismes psychologiques et d'interactions significatives, cette union entre les êtres humains et l'environnement s'est forgée. La biophilie implique alors un lien naturel et instinctif vis-à-vis de toute forme de vie.

2.6 La Breath Of Life Theory

Mettant de l'avant les savoirs et les pratiques autochtones, cette théorie vient d'abord valider les conceptions et les connaissances des Premières Nations pour aborder diverses problématiques. Aussi appelée la théorie du souffle de vie en français, elle s'articule dans un contexte où les conséquences, les effets et les mécanismes du colonialisme se font toujours sentir. En ce sens, elle prend en considération la diversité des enjeux sociaux auxquels font face les membres des Premières Nations.

2.6.1 Le bien-être et les savoirs autochtones

Elle a été développée par Cindy Blackstock, une militante autochtone de la Nation Gitksan et professeure de travail social à l'Université McGill. Cette approche se veut holistique, c'est-à-dire qu'elle aborde une multitude d'aspects dans leur globalité (Blackstock, 2011). D'abord élaborée pour aborder la protection et le bien-être des enfants autochtones, cette théorie est plus que pertinente puisqu'elle démontre qu'il existe d'autres perspectives que le savoir occidental en matière d'intervention. En effet, par exemple, en ce qui traite des savoirs ancestraux, ils n'ont pas la même valeur dans une perspective autochtone et occidentale (Blackstock, 2007). Les savoirs anciens étant plus valorisés dans une perspective autochtone (Blackstock, 2007). Les liens sociaux présents dans les systèmes communautaires, familiaux et parentaux sont également perçus

différemment (Blackstock, 2007). La perspective occidentale face à ces systèmes est plus fixe et linéaire, tandis que la perspective autochtone est plus intersectionnelle et interdépendante (Blackstock, 2007).

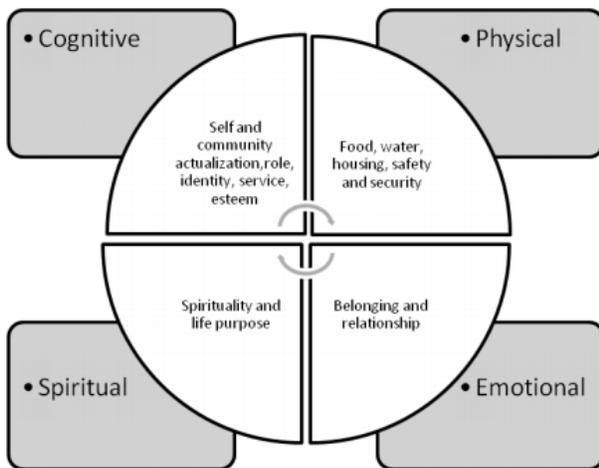
2.6.2 Les Relational Worldview Principles

En résumé, cette théorie stipule qu'une variété de principes appelés *Relational Worldview Principles* (RWP) sont façonnés à la fois par la culture et le contexte. Définis par T. L. Cross, ces principes interdépendants sont connectés à notre conception du temps et de la réalité (se référer aux figures 2.1 et 2.2). Cette théorie est importante puisqu'elle apporte une autre perspective et met de l'avant des concepts d'équilibre et d'harmonie. Elle lie l'environnement, la communauté, les émotions, l'identité, etc. à la notion de bien-être et est alors pertinente pour établir le lien avec la santé mentale.

La figure 2.1 illustre le lien d'interdépendance entre les « Relational Worldview Principles » tel qu'expliqué par Blackstock (2011).

La figure 2.2 illustre les différents « Relational Worldview Principles » et les déterminants de la santé tels que comparés par Blackstock (2011).

Figure 2.1 Diagramme sur le lien d'interdépendance des Relational Worldview



© Blackstock, 2011

Figure 2.2 Figure des Relational Worldview Principles et des déterminants de la santé

Holistic Worldview Dimensions of Individual and Collective Wellbeing	Determinants of Health (Public Health Agency of Canada, 2007)	Relational Worldview Principles (Cross, 2007)
Physical	Income and social status Employment and working conditions Physical environments Biology and genetic endowment Health services Gender Health child development Culture*	Food Water Housing Safety Security
Emotional	Social support networks Personal health practices and coping skills* Culture*	Belonging Relationship Esteem*
Spiritual		Spirituality Life purpose
Cognitive	Education and literacy Personal health practices and coping skills* Culture*	Self actualization Community actualization Role Identity Service Esteem*

*Cross cutting determinants of health or relational worldview principles entered in multiple holistic worldview dimensions

The evidence base for each determinant varies and the Public Health Agency of Canada continues to pursue research to validate the list of determinants and refine optimal values for each. The World Health Organization (2007)

limited number of principles have universal application to human health suggests that a similar concept could be applied in BOL. The breath of life theory substitutes the western determinants of health for the indigenous

© Blackstock, 2011

Ces principes s'articulent en quatre grandes familles de bien-être personnel et collectif, soit les aspects cognitifs, physiques, spirituels et émotionnels (Blackstock, 2011) :

- Le bien-être cognitif fait référence à l'identité, au rôle au sein de la communauté, à l'estime, etc.;
- Le bien-être physique fait référence à l'alimentation, au sentiment de sécurité, au logement, etc.;
- Le bien-être spirituel fait référence à la spiritualité en général et à la quête de but dans la vie;
- Enfin, le bien-être émotionnel fait référence à l'amour, aux relations et au sentiment d'appartenance.

La *Breath Of Life Theory* stipule que les risques structureaux sur la sécurité et le bien-être des enfants sont réduits lorsqu'il y a un équilibre au sein de ces principes. C'est-à-dire que s'il y a un déséquilibre entre le bien-être cognitif, physique, spirituel et émotionnel au sein de la communauté, la culture ou le contexte, les risques par rapport à la santé et la sécurité des enfants seront accrus (Blackstock, 2011). En d'autres mots, on peut aussi dire que si une communauté se porte bien et est équilibrée, les membres de celle-ci ont plus de chance de bien se porter. Dans la même optique, si les individus d'une communauté vont bien, celle-ci a plus de chance d'être saine et équilibrée. Il existe un lien d'interdépendance entre le bien-être de la communauté et ses membres.

En bref, cette théorie conçoit le bien-être selon la notion d'équilibre. C'est-à-dire qu'il y a une corrélation entre les lacunes vécues par une personne ou une communauté et ses sentiments de sécurité et de protection. La BOL prend en considération les expériences antérieures, qu'elles soient personnelles ou collectives, les savoirs ancestraux (savoir-faire, savoir-être, traditions, mode de vie, spiritualité, culture, etc.), l'interdépendance des principes cités précédemment, le contexte derrière chaque expérience et la façon dont est façonnée la réalité. En résumé, cette théorie accorde une place importante aux savoirs autochtones (Blackstock, 2019). La BOL met de l'avant des pratiques basées sur les savoirs autochtones et l'importance d'établir un équilibre entre les différents *Relational Worldview Principles*.

CHAPITRE 3

DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE : LA NATURE COMME OUTIL D'INTERVENTION

Dans cette section, il est question de mettre en perspective les différents concepts qui sont récurrents dans le projet de recherche ainsi que les différents modèles d'intervention mettant de l'avant ces concepts. Il s'agit par la suite de faire le point sur les différences entre chaque modèle répertorié tout en faisant état de la littérature documentant ces derniers. Cela nous permettra également de cerner celui qui répond le mieux à nos besoins. Subséquemment, nous abordons les composantes fondamentales de ces modèles d'intervention, soit la nature, l'aventure, le groupe et l'activité physique afin de bien mettre en perspective les apports de chacune dans le processus d'intervention. Enfin, nous terminons le chapitre en présentant la pertinence, les objectifs et les intentions associées à ce projet de recherche en tenant compte de la littérature existante.

3.1 L'importance du concept de la nature dans la modalité d'intervention

L'intervention par la nature et l'aventure se base sur plusieurs concepts importants à définir afin d'en comprendre de façon plus concise le sens. Plusieurs termes sont plutôt récurrents et on les retrouve à de nombreuses reprises dans la littérature. Il nous paraît alors pertinent de proposer une première définition de ces concepts. On dénote également le rôle grandissant que peut jouer le travail social vert, tel que mentionné précédemment, dans un contexte de crise socioclimatique.

3.2 Les modèles d'intervention par la nature

Pour notre cadre conceptuel, nous nous référerons au modèle d'intervention psychosociale par la nature et l'aventure telle qu'elle a été présentée par les chercheurs Sébastien Rojo et Geneviève Bergeron.

Pour se faire, il nous paraît important de présenter les principales modalités associées à l'intervention en contexte de nature et de plein air.

De cette modalité dérivent plusieurs programmes ou approches pertinentes. Nous avons fait le tri parmi celles-ci et nous les avons regroupées en quelques grandes catégories (se référer au tableau

3.1). Bien entendu, les contributions d'autres auteurs-es ont également été utiles pour l'élaboration de ce tableau. Parmi elles, nous en avons décelé quelques-unes qui ont un lien direct avec le travail social :

- Les programmes d'aventure thérapeutique ou de développement de la personne par la nature;
- Les interventions en contexte de nature et d'aventure;
- L'intervention psychosociale par la nature et l'aventure;
- La Thérapie par l'aventure ou la thérapie par la nature.

Certaines pratiques méritent également d'être explorées comme la sylvothérapie, parfois appelée l'écothérapie ou le *shinrin-yoku* (森林浴), un concept japonais aussi appelé bain de forêt (le terme est employé depuis 1982 par l'Agence forestière du Japon) (ICM, 2021; Hansen et al., 2017). Ces approches sont intéressantes puisqu'elles se réfèrent également à la nature comme un outil complémentaire au processus d'intervention. De plus, les visées parfois psychosociales ou thérapeutiques de ces approches relèvent la pertinence qu'il peut y avoir dans des domaines comme le travail social. Il est également important de noter que les différentes notions de changement ou de progrès mises de l'avant par ces approches viennent renforcer ce lien qui peut exister avec le travail social.

Il est important de noter que certaines théories ou pratiques comme la sylvothérapie ne font pas l'unanimité au sein de la communauté de la recherche scientifique, car les recherches sont peu documentées, du moins en Occident. Cela dit, au Japon, cette pratique fait partie de recommandations ministérielles pour favoriser une bonne santé et une bonne hygiène de vie (Juyoung, 2012). Certaines de ces théories offrent des pistes de réflexion intéressantes sur lesquelles nous pouvons alimenter notre recherche. Dans la littérature, d'autres recherches

pertinentes semblent aussi exister dans les pays de la Scandinavie¹ et de la Fennoscandie² (Stigsdotter et al., 2010; Stigsdotter et al., 2011).

D'autres approches existent et offrent un cadre pertinent. Bien qu'elles ne soient pas nécessairement ancrées dans un cadre de travail social, elles ont toutefois recours à la nature dans une perspective d'intervention sociale. Nous pouvons penser aux différents programmes éducatifs ou d'apprentissage ainsi qu'à des modèles d'intervention dans différents domaines faisant usage de l'environnement. On pense notamment à :

- Les programmes d'éducation par la nature, de plein air pédagogique et d'éducation expérientielle;
- Les immersions en nature dans un contexte particulier (Programmes d'intervention par le sport, Utilisation dans un contexte médical, Retraites spirituelles, etc.);
- Les programmes d'aventure récréative;
- La zoothérapie (dans certains contextes naturels).

En prenant en compte toutes ces informations, il nous est alors possible de réaliser une synthèse regroupant l'ensemble de toutes ces approches ou de ces programmes et de les catégoriser en six grandes familles d'intervention. Notez bien qu'il ne s'agit pas d'une liste exhaustive et qu'il s'agit de notre interprétation des différentes modalités d'intervention.

Le tableau 3.1 (p.29) est un tableau synthèse qui illustre et regroupe les différents modèles d'intervention par la nature telle qu'expliquée par Rojo et Bergeron (2017), Gargano et Turcotte (2017), Miles et Priest (1999) et Porel (2017).

¹ La Scandinavie est un ensemble géographique regroupant le Danemark, la Norvège et la Suède (Larousse, 2020).

² La Fennoscandie est un ensemble géographique regroupant les pays de la péninsule scandinave en plus de la Finlande et le Nord-Ouest de la Russie (La Carélie et la péninsule de Kola) (Larousse, 2020).

Tableau 3.1 Synthèse conceptuelle des modèles d'intervention par la nature

LES MODÈLES D'INTERVENTION EN CONTEXTE DE NATURE		
Terminologie et sigle	Objectif	Éléments clés
Aventure Récréative (AR)	Ludique	<ul style="list-style-type: none"> • Découvrir de nouvelles sensations; • Réalisée dans un contexte de loisir; • Axée sur le plaisir et la détente; • Acquérir certains apprentissages.
Aventure Thérapeutique (AT) ou Développement Personnel par l'Aventure (DPA)	Développement personnel	<ul style="list-style-type: none"> • Intervention ponctuelle; • Développement global de la personne; • Expérience marquante et significative; • Peu ou pas de suivi; • Axée sur la croissance personnelle; • Changer une attitude (ex. agir sur l'estime, la confiance ou le sentiment d'accomplissement, etc.).

<p>Thérapie par l’Aventure (TA) ou Thérapie par la Nature (TN)</p>	<p>Thérapie et psychothérapie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Réalisée dans un contexte de thérapie; • Séjours en nature et activités complémentaires au suivi thérapeutique; • Encadré par un suivi professionnel strict; • Agir sur une situation dite problématique; • Pour changer un ou des comportements; • Axée sur un enjeu particulier (ex. toxicomanie, alcoolisme, délinquance, etc.).
<p>Immersion en Nature dans un Contexte Particulier (INCP)</p>	<p>Intervention dans un contexte particulier</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intervention se référant à une immersion en nature; • Cela s'applique dans plusieurs domaines (ex. médical, sportif, spirituel, etc.). • L’immersion en milieu naturel est utilisée en complémentarité d’un autre processus; • Favoriser la rémission, la convalescence ou la réadaptation.

<p>Intervention Psychosociale par la Nature et l’Aventure (IPNA) ou Intervention en Contexte de Nature et d’Aventure (INA)</p>	<p>Intervention psychosociale, intervention sociale et travail social</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cela est spécifique aux enjeux psychosociaux; • Modalité d’intervention sociale basée sur le groupe; • Encadrée par un suivi professionnel. • Activités en nature et environnement déstabilisant comme agents de changements; • Notion de prise de risque comme moyen pour favoriser un changement; • Référence aux dynamiques de groupe pour favoriser la cohésion et les liens sociaux; • Elle fait partie intégrante du processus d’intervention; • Bienfaits biopsychosociaux liés à la nature.
<p>Éducation par la Nature (ÉN) et Plein Air Pédagogique (PAP)</p>	<p>Éducation et Pédagogie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Méthode d’enseignement misant sur des activités en contexte de nature; • Cela peut se référer à des apprentissages expérientiels ou kinesthésiques; • Développer les habiletés, les compétences et les connaissances des personnes;

		<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser l'environnement pour générer des occasions d'apprentissages.
<p>Inspiré des écrits de Rojo et Bergeron (2017), Gargano et Turcotte (2017), Miles et Priest (1999) et Porel (2017).</p>		

À la lumière des informations récoltées et en prenant en compte les différents modèles d'intervention existant en la matière, il nous importe de décortiquer davantage le modèle que nous souhaitons mettre de l'avant. En ce sens, plusieurs raisons nous portent à nous intéresser à l'intervention par la nature et l'aventure. Les bienfaits aux niveaux physiques, psychologiques et sociaux sont prometteurs. Pour cette raison, nous avons élaboré un schéma expliquant le processus qui s'opère lorsque ce modèle d'intervention est utilisé. Dans une optique où nous souhaitons travailler sur le bien-être psychologique, les changements possibles sur cet aspect sont plus que pertinents et il est important de bien les décortiquer. Pour cette raison, un modèle schématique de l'intervention est proposé au point suivant (3.3). Avant de poursuivre, il faut se doter de quelques définitions saisissantes.

3.2.1 La définition d'aventure

La notion d'aventure évoque plusieurs éléments dont il est important de décortiquer le sens. En effet, dans le cadre de l'Intervention Psychosociale par la Nature et l'Aventure (aussi appelée intervention par la nature), l'aventure est un concept qui se constitue de plusieurs façades importantes qui nécessitent d'être prises en considération. Ce concept a d'ailleurs été développé par Rojo et Bergeron (Rojo et Bergeron, 2017). La prochaine liste est directement tirée des écrits de ces auteurs-es. Parmi les différentes façades de l'aventure, on dénote (Rojo et Bergeron, 2017) :

- Un ensemble d'événements fortuits concernant et impliquant une ou des personnes;
- Un ensemble d'expériences qui peuvent être caractérisées par une ou des difficultés;
- Une part d'inconnu et une prise de risque considérable;
- Un besoin humain d'exploration, une attitude ou un état d'esprit;
- La mobilisation d'une ou de plusieurs des quatre quêtes suivantes, soit spirituelle, cognitive, émotionnelle ou physique;

- La sensation de vivre une expérience sensorielle, humaine et relationnelle aux dimensions physiques, psychologiques et émotionnelles;
- La volonté de dépasser ses propres limites et de grands dépassements;
- Une pulsion fondamentale de liberté et d'ouverture aux possibilités;
- Le fait d'agir et d'y recourir comme un outil de développement humain.

L'aventure se caractérise alors par un mélange de plusieurs des éléments mentionnés précédemment (Rojo et Bergeron, 2017).

3.2.2 L'éducation environnementale et l'apprentissage expérientiel

L'apprentissage expérientiel est un procédé éducatif qui donne un sens au vécu. L'expérience vécue n'est pas seulement un bagage que l'on porte, car elle est aussi utilisée pour favoriser les apprentissages. Il s'agit « d'apprendre dans l'action et en réfléchissant sur l'action » (Rojo et Bergeron, 2017). On considère que le processus d'apprentissage vise à considérer davantage son vécu. En d'autres mots, il s'agit de « donner un sens à l'expérience quotidienne, à la jonction de la conscience humaine avec le temps, l'espace, la société et leurs multiples relations » (Balleux, 2000).

L'apprentissage basé sur l'expérience survient quand des changements dans les jugements, les sentiments, les connaissances ou les habiletés atteignent une personne à travers les événements de sa vie (Balleux, 2000). Les approches participatives permettent donc d'aborder de façons différentes les rôles des chercheurs-es ainsi que la place qu'occupent les destinataires au sein de l'intervention sociale (Paturel, 2014). Le vécu et l'expérience des personnes sont alors mobilisés à travers ce processus continu d'apprentissage pour favoriser des changements de perception.

Dans cette même optique, il est également pertinent de penser à d'autres modèles éducatifs, dont celui de l'Éducation relative à l'environnement (ERE) et aux différentes catégories (positiviste, critique et interprétative) de celle-ci et des différents objectifs de chacune d'entre elles. L'ERE veut « contribuer à l'amélioration de la qualité de l'environnement [...], favoriser le développement des personnes [...] et offrir des pistes pour l'amélioration de la pédagogie [...] ». (Sauvé, 2023) L'approche positiviste de l'ERE vise à acquérir des connaissances ou changer des comportements. L'approche critique de l'ERE vise à transformer les pratiques sociales. Enfin, l'approche

interprétative de l'ERE vise à construire un lien entre la personne et l'environnement dans une perspective d'empathie. (Sauvé et Girault, 2008) Ces différentes approches éducatives démontrent justement les liens possibles avec l'environnement et les transformations sociales.

Dans différents domaines (Éducation, travail social, etc.), on peut également observer une certaine évolution des concepts utilisés dans l'analyse du rôle de l'environnement. Sans trop entrer dans les détails, on constate que les paradigmes changent. Pour ce qui en est de l'ERE, au fil des années 1950-1960, on parlait surtout d'une logique de conservation et d'un environnement-ressource. (Sauvé, 2000) Au tournant des années 1970, il s'agissait de répondre aux conséquences engendrées par le capitalisme et d'un environnement-problème. (Sauvé, 2000) Dans les années 1980, on était dans une optique de critique sociale des réalités environnementales et d'environnement-communautaire. (Sauvé, 2000) Dans les années 1990, on passe plutôt au développement durable et l'environnement-technologie. (Sauvé, 2000) Bref, au cours des années et des différents contextes sociaux, on a pu assister à une transformation du rapport à l'environnement ainsi qu'à sa conceptualisation. Il s'agit d'une nuance pertinente à prendre en considération lors de la lecture des différentes théories abordant ce sujet.

3.2.3 L'intervention psychosociale par la nature et l'aventure

On fait également référence à ce terme pour parler de l'intervention par le plein air. Face aux vents, un organisme spécialisé en la matière avec lequel nous coopérons pour ce projet établit le point central de cette modalité d'intervention. Cette modalité d'intervention se caractérise par la mise en place d'activités de plein air impliquant des objectifs préalablement définis (Face aux vents, 2013). Ces activités multiples d'aventure sont utilisées pour promouvoir le changement chez les participants-es (Face aux vents, 2013). En d'autres mots, « il s'agit d'avoir recours à la nature et l'aventure comme modalité d'intervention visant à faciliter le développement individuel ou groupal » (Rojo et Bergeron, 2017).

Rojo et Bergeron viennent bien définir les bases et les fondements de l'IPNA. Les auteurs-es se réfèrent donc à deux grandes approches pour mieux aborder l'intervention psychosociale par la nature et l'aventure. Il s'agit de l'intervention éducative et de l'intervention thérapeutique. La première tendance évoque que le changement peut avoir lieu lorsque les personnes ou les groupes

de personnes sont engagés dans l'aventure et qu'elles doivent faire face aux défis que cela engendre (Rojo et Bergeron, 2017). La seconde se base sur un plan d'intervention mettant de l'avant des activités de plein air comme « moyens d'interventions et agents de changements » (Rojo et Bergeron, 2017). Dans les deux cas, on retrouve des figures similaires. Ces éléments communs nous permettent de mieux consolider notre cadre théorique.

L'intervention par le plein air tente de juxtaposer les interactions avec la nature, les interactions avec les autres ainsi que les interactions avec soi-même comme moteurs de changement (Rojo et Bergeron, 2017). Conséquemment, l'intervention par le plein air, comme beaucoup d'approches d'apprentissages expérientielles, accorde une importance particulière au vécu des participants-es (Rojo et Bergeron, 2017). En bref, le principe de joindre l'expérience à l'apprentissage se justifie par le fait que l'expérience serait une partie intégrante de la vie (Balleux, 2000). En fait, l'éducation ferait le pont entre la vie des personnes et les apprentissages à réaliser (Balleux, 2000). De surcroît, l'expérience des apprenants-es est un élément clé du processus d'apprentissage (Balleux, 2000). Il s'agit d'une ressource éducative qui lie le vécu à différents apprentissages (Balleux, 2000).

En d'autres mots, il s'agit d'accorder une importance aux savoirs pratiques appris par les participants-es (Bountrogianni, 2016). Il est alors important de prendre en compte l'expérience des participants-es, mais également d'être capable d'adopter une posture réflexive face à celle-ci (Balleux, 2000). L'intervention par le plein air propose d'accorder une place plus importante à la participation, à l'expérience et, lorsqu'il y en a, aux changements vécus, perçus ou ressentis. Ce sont précisément ces changements qui nous intéressent et le potentiel qu'ils peuvent avoir dans un contexte lié au travail social en contexte de nature et d'aventure.

Pour faire une synthèse, l'intervention par la nature et l'aventure s'articule dans un cadre où l'on tente d'allier nature et intervention, mais également vécu et apprentissages. Le fait d'être immergé en nature soutient le développement d'habiletés puisque nos capacités d'adaptation sont mobilisées (Rojo et Bergeron, 2017). Cette prise de risque peut alors générer certains changements chez les personnes vulnérables (Rojo et Bergeron, 2017).

On remarquera que certains-es auteurs-es ont eu une plus grande contribution que d'autres en ce qui a trait à l'élaboration de nos concepts. En effet, par exemple, les auteurs-es Rojo et Bergeron

occupent une place importante en ce qui concerne l'exploration de notre sujet de recherche. Ce choix se justifie entre autres par le fait que leurs écrits sont plutôt récents et qu'ils s'articulent autour de programmes d'intervention élaborés au Québec. Cela dit, nous nous sommes beaucoup intéressés aux définitions conceptuelles qui établissaient déjà un lien entre le caractère d'intervention et les éléments de plein air.

De surcroît, notre cadre théorique se base sur des concepts qui ont un lien direct avec notre question de recherche. Enfin, il nous semble également pertinent de mentionner que l'intervention par le plein air propose un type alternatif d'intervention puisqu'elle accorde une importance particulière à l'environnement. Il est donc important de le prendre en considération. En ce sens, à la lumière de ces informations, il nous est possible de se servir de ce modèle à titre de référence pour la tenue et la réalisation de notre projet.

3.2.4 La thérapie par l'aventure

Ce type d'intervention se caractérise par le fait que les participants-es y ayant recours suivent une thérapie (Beauregard, 2007). Dans cette optique, les personnes participent à un programme d'intervention dont les séjours en nature et les activités d'aventure font partie intégrante dudit programme (Beauregard, 2007). À ce propos, on cite par exemple des programmes visant un changement chez les personnes dans des cas de délinquance et de toxicomanie (Beauregard, 2007). Bien entendu, d'autres problématiques peuvent également être adressées par ces programmes d'intervention. Habituellement, les objectifs de ces programmes sont des changements au niveau des attitudes et des comportements (Beauregard, 2007). Le fait de faire référence à une thérapie et non seulement à une intervention implique que les séjours en nature font l'objet d'un suivi plus encadré et strict de la part des professionnels-les (Beauregard, 2007). De surcroît, cette intervention s'articule généralement sur une période relativement plus longue, puisqu'un suivi thérapeutique professionnel est nécessaire avec les participants-es en dehors des activités réalisées en nature.

En conséquence, l'usage de la nature et d'activités d'aventure dans une optique de thérapie semble déjà être une idée qui fait sens auprès de nombreux-es professionnels-les. Il est bien aussi de se rappeler que : « Une expédition ou une activité d'aventure n'est pas une fin en soi. C'est un moyen d'arriver à un objectif d'éducation, de développement ou de thérapie » (INAQ, 2011). Il faut donc

se rappeler qu'il peut y avoir différents objectifs à un tel type d'intervention. Par exemple, l'apprentissage peut permettre de favoriser une meilleure insertion sociale (Blanchard, 2012). En ce sens, il faut se rappeler que les activités de plein air font partie du processus et qu'elles ne représentent pas la finalité en soi de l'intervention, qui elle, nécessite un suivi. Il existe une littérature florissante sur le sujet, mais le défi en recherche consiste à explorer de façon constructive l'information disponible.

De plus, outre l'aspect thérapeutique, l'environnement a quelque chose de calme et apaisant (Gagnon, 2017). En conséquence, il nous est pertinent de prendre en considération une panoplie de connaissances déjà existantes pour mettre en application ce modèle thérapeutique.

3.2.5 L'aventure thérapeutique

À la différence de la thérapie par l'aventure, l'aventure thérapeutique s'articule dans un cadre plus ponctuel et moins rigide (Beauregard, 2007). L'objectif du séjour est plutôt d'offrir une expérience marquante qui aura un impact significatif sur la vie des participants-es (Beauregard, 2007). Cette intervention est orientée vers une expérience globale et holistique (Beauregard, 2007) :

Contrairement à la thérapie par l'aventure, on n'y est pas orienté sur un aspect en particulier, comme un changement de comportement, mais plutôt sur le développement global de la personne. Il y a habituellement moins ou pas de suivi au retour (Beauregard, 2007).

On peut cependant observer des changements d'attitude chez les personnes au niveau de l'estime de soi, de la confiance en soi et du respect (Beauregard, 2007). Ce type d'intervention peut générer des sentiments de fierté et d'accomplissement et faire prendre conscience aux personnes qu'il est possible de surpasser ses limites en présence d'un problème, d'une maladie ou d'un handicap (Beauregard, 2007). Les « effets thérapeutiques » se situent plus au niveau de l'estime personnelle et du développement de soi (Beauregard, 2007). En bref, comme il a été mentionné précédemment, il s'agit d'une intervention plus ponctuelle.

Pour faire un court résumé, la thérapie par l'aventure vise plutôt un changement à long terme, tandis que l'aventure thérapeutique s'articule sur une intervention à court terme. Ces repères conceptuels

jouent un rôle important au sein de l'intervention par la nature et l'aventure. En se basant sur ces concepts clés, il nous paraît plus simple d'aborder la question du cadre théorique.

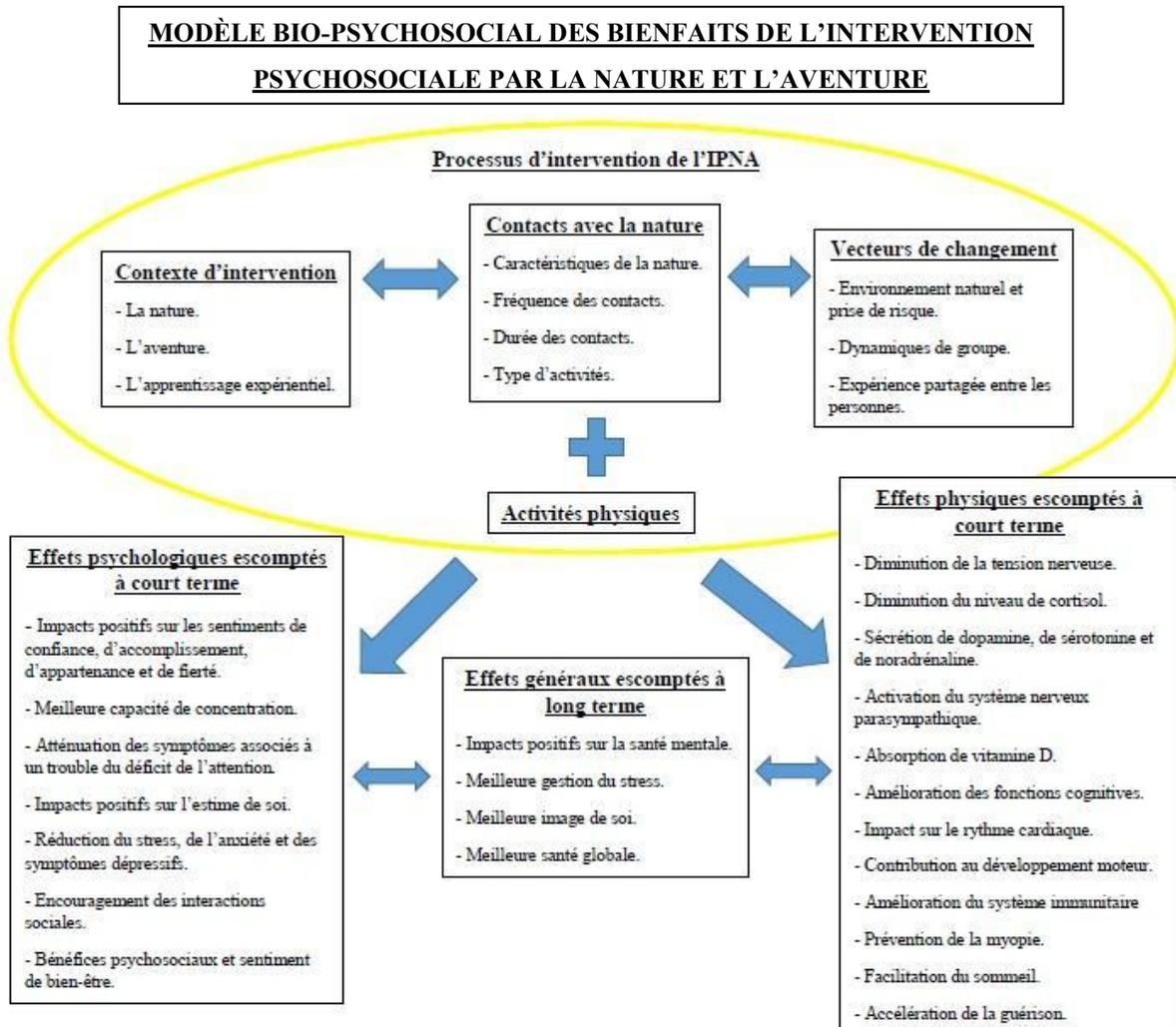
3.3 Le modèle schématique de l'intervention de l'IPNA

Pour bien se situer et comprendre le sens de cette approche, il est important de venir définir cette approche théorique qu'est l'intervention psychosociale par la nature et l'aventure. Nous avons opté pour le développement d'un modèle schématique qui définit les bases du processus d'intervention que nous souhaitons mettre en œuvre.

Ce modèle est une synthèse (se référer à la figure 3.1) inspirée directement des écrits de plusieurs auteurs-es qui apportent chacun-e des éléments pertinents venant compléter le modèle. Tout d'abord, il s'inspire des fondements de l'IPNA développée par Rojo et Bergeron (Rojo et Bergeron, 2017). Nous avons déjà présenté les éléments fondamentaux de cette approche, mais nous y reviendrons ultérieurement. Ceux-ci définissent les bases du processus d'intervention, et plus particulièrement de l'IPNA, tout en prenant en compte le contexte d'intervention et les vecteurs propices aux changements (Rojo et Bergeron, 2017). Ensuite, nous nous référons au modèle biopsychosocial des bienfaits psychologiques de l'activité physique de Porel (Porel, 2017). Celui-ci explique concrètement les effets qui s'opèrent au plan psychologique et physique lorsqu'une activité physique est réalisée (Porel, 2017). Enfin, nous nous référons à un document réalisé par le gouvernement du Québec qui vient établir les bienfaits de la nature tout en décrivant les différents types de contacts avec la nature et leurs impacts (Lefebvre et al., 2017).

La figure 3.1 (p.39) est une figure synthèse qui illustre des effets liés à l'activité physique en nature tels qu'expliqués par Rojo et Bergeron (2017), Porel (2017) et le Gouvernement du Québec (2017).

Figure 3.1 Modèle schématique des bienfaits de l'IPNA



Inspiré des écrits de Rojo et Bergergon (2017), Porel (2017) et du Gouvernement du Québec (2017).

En résumé, ce schéma démontre que les activités réalisées en plein air peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé globale des personnes lorsqu'elles sont bien encadrées. Il s'agit d'une synthèse des différents effets liés à l'activité physique en nature répertoriés au sein de trois ouvrages importants en la matière. En liant le contexte d'intervention et le processus d'intervention aux contacts en nature, il est possible de mobiliser des vecteurs de changement qui auront des impacts à court et long terme sur la santé mentale et physique. En effet, le processus d'intervention est caractérisé par ces contacts avec la nature et le contexte y étant lié. Il est important de prendre en compte les objectifs fixés et les besoins ciblés ainsi que la durée et la fréquence des interventions. Ce modèle établit les liens de corrélation entre les activités de plein air, le processus d'intervention et les effets escomptés.

Comme on peut le voir sur la figure schématique, le processus d'intervention est consolidé par les circonstances dans lesquelles il se déroule. Dans cette optique, la première chose à considérer dans ce modèle est le contexte d'intervention dans lequel se déroulent les activités en nature. Nous nous référons ici aux trois concepts notables présentés par Rojo et Bergeron dans leur modèle de l'IPNA, soit la nature, l'aventure et l'apprentissage expérientiel (Rojo et Bergeron, 2017). Pour ces concepts, nous nous référons directement aux définitions données précédemment (se référer aux points 2.1 et 3.1). Le contexte correspond à l'environnement, mais aussi aux circonstances entourant l'activité en plein air et le processus d'intervention. C'est le cadre, le milieu et les circonstances dans lesquels se déroule l'intervention. En conséquence, le contexte va influencer les contacts avec la nature et les activités réalisables et vice versa. Ces contacts et ce contexte vont également avoir une incidence sur les personnes.

Le contexte mentionné ici se caractérise par une excursion dans la nature. En ce sens, Lefebvre et al. font référence aux contacts avec la nature dans cette partie (Lefebvre et al., 2017). Nous nous inspirons de cette catégorisation afin de mieux cerner le cadre de ce contexte naturel, soit les caractéristiques de l'environnement, la fréquence des contacts, leur durée et le type d'activité réalisée (Lefebvre et al., 2017). Les types de contact permettent de mieux saisir le niveau d'engagement d'une activité, c'est-à-dire à savoir s'il s'agit d'un engagement passif ou actif (Lefebvre et al., 2017). Le contexte d'intervention et le type de contacts permettent de mieux établir le cadre dans lequel aura lieu le processus d'intervention, permettant ainsi d'agir favorablement sur les changements voulus. Ces changements sont renforcés par les activités physiques réalisées dans le cadre d'intervention en nature. Ce cadre va constituer les bases de notre milieu et de notre processus d'intervention. En définissant mieux celui-ci, cela facilitera la mobilisation de vecteurs de changement.

Dans leur modèle de l'IPNA, Rojo et Bergeron définissent trois grandes familles d'éléments propices à un changement chez les participants-es (Rojo et Bergeron, 2017). Dans leurs écrits, ces auteurs-es font directement référence à (Rojo et Bergeron, 2017) :

- L'utilisation de l'environnement naturel comme un milieu moins familier et la notion de risque associé comme vecteur d'apprentissage;
- L'expérience partagée entre les personnes et l'engagement actif du sujet;
- Les dynamiques de groupe.

L'environnement dit « non-familier » (Rojo et Bergeron, 2017) permet de mobiliser les capacités d'adaptation des personnes et implique que celles-ci devront agir en conséquence (Rojo et Bergeron, 2017). Le partage des expériences ouvre la voie au développement d'une relation thérapeutique et l'environnement offre un milieu propice pour se soutenir mutuellement (Rojo et Bergeron, 2017). Enfin, dans un environnement naturel, le petit groupe permet le développement individuel, mais également du groupe (Rojo et Bergeron, 2017). Le contexte d'intervention et les contacts avec la nature contribuent favorablement à l'établissement d'un environnement permettant d'agir sur les vecteurs de changement.

En jumelant l'ensemble des éléments cités précédemment, il est possible de répertorier les changements possibles. On peut établir des changements à court et à long terme à la fois sur les plans psychologique et physique. Comme indiqué dans la figure schématique, plusieurs éléments sont affectés positivement par ce milieu d'intervention. De façon générale, on peut constater des effets bénéfiques en matière de santé mentale, de gestion du stress, d'estime personnelle et de santé globale.

Le contexte d'intervention et les types de contact avec la nature définissent et influencent le processus d'intervention. Celui-ci permettra alors de mobiliser les vecteurs de changements et d'agir positivement sur la santé mentale et physique des participants-es. L'engagement du groupe et la participation de chacun-e sont importants dans ce modèle d'intervention puisque ce sont les interactions entre les individus, le groupe et la nature qui constituent les bases de l'intervention. En résumé, c'est l'interrelation de tous ces éléments qui contribue à la réalisation de ce type d'intervention. Les activités réalisées dans la nature permettent alors d'entamer ce processus d'intervention.

Afin de mieux comprendre comment s'articule ce processus, il convient également de rappeler les manières dont l'IPNA agit sur les plans physique et psychologique. Une synthèse nous permet de

comprendre comment ceci s'articule dans des circonstances de nature. Dans cette optique, afin d'aborder adéquatement le champ de l'intervention psychosociale par la nature et l'aventure, il faut prendre en compte tous les concepts et les éléments mentionnés précédemment qui viennent encadrer davantage cette approche théorique. En résumé, l'IPNA mobilise l'individu, le groupe et la nature.

De plus, lorsqu'il est question des bienfaits sur la santé physique, le modèle biopsychosocial offre des pistes intéressantes. Pourquoi un modèle biopsychosocial? Car ce modèle d'intervention vise à mobiliser les facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Comme mentionné précédemment, ceci s'inspire directement du modèle biopsychosocial réalisé par Porel liant les effets de l'activité physique sur la condition physique, les bienfaits psychologiques et les dynamiques interpersonnelles (Porel, 2017). L'ensemble des éléments y sont liés et interagissent tous ensemble. En ce sens, les activités physiques contribuent également aux changements puisqu'elles mobilisent les capacités personnelles des individus et du groupe, tout en ayant un impact au niveau de la condition physique. Ce modèle n'est pas exhaustif, dans le sens où tous les effets n'y sont pas nécessairement répertoriés. Il s'agit, à notre avis, des éléments les plus pertinents et récurrents présents dans la littérature existante à ce jour.

En conclusion, le processus d'intervention est constitué à la fois du contexte d'intervention, des contacts avec la nature, des activités physiques réalisées et des vecteurs de changements mobilisés. Le contexte d'intervention a un effet sur les contacts en nature et vice versa. Ces contacts jumelés à l'activité physique vont également permettre de mobiliser des vecteurs de changements (prise de risque, partage d'expériences et appartenance au groupe) qui ont également un impact sur les types de contacts entrepris avec la nature. Enfin, tout ce processus permet d'agir sur le bien-être des personnes. La combinaison de tous ces facteurs se fait ressentir sur les plans physique et psychologique. Ces effets peuvent par la suite avoir une incidence positive sur la santé globale des personnes.

Comme l'a dit la militante Inuk Sheila Watt-Cloutier : « Le chemin importe autant que la destination » (Watt-Cloutier, 2019). Nous pouvons transposer cette phrase tant sur l'intervention en travail social que sur le parcours effectué en nature.

3.4 Pertinence sociale et scientifique de l'intervention projetée

Ce sujet de recherche nous a interpellés, car nous sommes fortement intéressés par les approches d'intervention basées sur une participation plus active des participants-es. De plus, nous pratiquons nous-mêmes des activités de plein air et nous voyons le potentiel que peuvent avoir ces activités dans une optique d'intervention. En ce sens, nous considérons qu'il est pertinent d'explorer un peu plus la documentation disponible sur le sujet, puisque la littérature francophone sur ce sujet n'est pas très abondante, du moins pas autant qu'en anglais.

Au Québec, cette sphère de l'intervention et les connaissances y étant associées sont plutôt limitées malgré une certaine percée au niveau de la reconnaissance et des pratiques. Cela dit, on remarque l'utilisation de deux variantes de « la formation par l'aventure » (Beauregard, 2007). On parle de « séjours en nature à des fins de développement », procédé que l'on appelle plus communément l'aventure thérapeutique (Beauregard, 2007). L'autre variante de l'intervention thérapeutique se nomme littéralement la thérapie par l'aventure. Néanmoins, c'est l'aventure thérapeutique qui est la plus utilisée dans le contexte québécois, quoiqu'on assiste au développement en popularité de chacune des approches (Beauregard, 2007).

Au terme de nos recherches, il nous a été possible de cerner plusieurs éléments importants qui sont centraux au développement d'une telle approche d'intervention. Le premier constat qui peut être fait est qu'il est beaucoup plus difficile de trouver de la documentation en français sur le sujet d'étude. En effet, les recherches sur le sujet ont d'abord été faites en anglais. Cependant, il existe un nombre considérable d'ouvrages pertinents qui traitent de la question et il s'agit d'un modèle d'intervention qui gagne en popularité. « Il y a également beaucoup d'écrits sur le plein air pédagogique au Québec » (Cousineau, 1981). On sait également que ces pratiques en lien avec les activités de plein air doivent être bien encadrées (Daigle, 2012). La documentation en français est donc de plus en plus accessible. En effet : « L'activité de plein air est un outil fondamental d'intervention et de développement [...] » (Bourgeois, 2014) De plus, le deuxième constat à faire est qu'on sait également que l'apprentissage par l'expérience est une forme ancienne d'acquisition des savoirs. Joindre expérience et posture réflexive permet d'accroître l'efficacité des interventions (Carignan et Fourdrignier, 2013). Considérant que la théorie sur ce modèle d'intervention est moins développée dans le monde francophone, nous y voyons là également une occasion de contribuer à

la littérature documentant ces pratiques. De plus, il nous paraît aussi pertinent de mentionner le troisième constat qui est le rôle primordial que peuvent jouer les savoirs des Premières Nations (Anishinaabe³ et Gitxsan⁴) lorsqu'on parle des apprentissages basés sur l'expérience, plus précisément dans les milieux naturels (Gouv. Man., 2017).

Il est toutefois important de spécifier que malgré le recours majoritaire à des articles scientifiques et des ouvrages théoriques, nous nous sommes permis de consulter également des articles de journaux et de périodiques. Ce choix s'illustre par le fait que certains articles dressent un portrait de l'actualité pertinent en lien avec les enjeux que nous traitons. De plus, malgré le caractère parfois anecdotique de ceux-ci, ils procurent une perspective intéressante en la matière et agissent à titre d'exemples d'expériences liées à notre sujet de recherche. En ce sens, ces témoignages ou ces récits offrent des pistes de réflexion pertinentes qui alimentent notre recherche. Ces récits agissent également comme des points de repère afin de situer quels éléments de ces enjeux sont soulevés dans l'espace public et l'actualité. Dans le contexte pandémique, ils servent aussi de points de repère sur l'évolution de la situation.

3.5 Intention de recherche et objectifs du projet

Dans le cadre de notre projet de recherche, nous tenterons de voir comment les interventions réalisées dans un environnement naturel affectent le bien-être et la santé mentale des personnes et quel potentiel ce type d'interventions peut avoir. Des auteurs-res ont d'ailleurs spécifié le rôle vivide que joue l'environnement dans ce processus :

[...] Pour les acteurs de l'éducation qui associent étroitement la crise environnementale actuelle à la rupture des liens entre les humains, les sociétés et la nature, la démarche éducative privilégiée devrait davantage reposer sur le contact direct de l'apprenant[e] avec son environnement et leur interaction (Rojo et Bergeron, 2017).

³ Les Anishinaabes sont regroupés en plusieurs nations autochtones dont les territoires respectifs se trouvent autour de la région des Grands Lacs d'Amérique du Nord et de l'actuel Manitoba (TCE, 2020).

⁴ La nation gitxsan est un peuple autochtone dont le territoire se trouve autour du bassin de la rivière Skeena dans l'actuelle Colombie-Britannique (TCE, 2018).

Dans cette optique, nous avons entamé notre projet de recherche en ayant en tête ce constat. Nos objectifs de recherche en découlent d'ailleurs.

Question de recherche : De quelle(s) manière(s) l'intervention en contexte de nature et d'aventure ainsi que les activités en plein air peuvent-elles jouer un rôle sur le bien-être des jeunes de 15 à 17 ans et leur santé mentale? L'exploration de ce sujet de recherche vise à mieux cerner les liens qu'il peut y avoir avec l'intervention psychosociale, les programmes de prévention et les activités de plein air, mais il est également question d'explorer différents concepts pouvant mieux guider nos pistes de réflexion.

- Objectif #1 : Comment développer un projet d'intervention d'immersion en nature dans un contexte scolaire?
- Objectif #2 : Quels sont les éléments qui contribuent à établir des partenariats avec différents-es acteurs-trices et organismes dans une optique interdisciplinaire?
- Objectif #3 : Comment les éléments et les contraintes de la pandémie affectent-ils le contexte d'intervention et le développement d'un tel projet?
- Objectif #4 : Quels sont les effets potentiels de l'immersion en nature, du groupe, de l'activité physique et de l'informalité sur l'intervention synoptique?
- Objectif #5 : Quels est le potentiel positif de ce type d'intervention identifié par les professionnels-les du milieu?

Dans une perspective un peu plus personnelle, j'ai été moi-même mon propre cobaye face à cette situation, comme bien des gens d'ailleurs. Confronté à des interactions sociales limitées, à des activités physiques réduites et à des espaces naturels restreints, j'ai pu directement ressentir la détresse psychologique et les effets d'être confiné dans un appartement en ville. J'ai pu constater les bienfaits d'entretenir des liens sociaux de qualité, de varier mes activités physiques et de découvrir des espaces naturels. En ce sens, j'ai pu moi-même ressentir les différents impacts que ces enjeux ont sur la santé mentale, comme plusieurs personnes avec qui j'ai eu l'occasion d'en discuter.

En bref, le projet de recherche consiste à vérifier le potentiel d'interventions ponctuelles et leurs impacts en contexte de nature dans un cadre de prévention en santé mentale avec des jeunes âgés

de 15 à 17 ans dans une école située en Montérégie. Ce projet d'intervention est co-réalisé avec l'organisme Face aux vents, un organisme spécialisé dans les interventions en contexte de nature. Il s'agit également de présenter des outils et des moyens pour agir sur son propre bien-être. Par des interventions dans un cadre de plein air de proximité, les personnes pourront alors acquérir des connaissances et les mettre en pratique. Il s'agit par la suite de connaître les répercussions de ces interventions et les perceptions que les personnes auront par rapport à celles-ci et sur leur propre santé.

Les mots suivants expriment bien le constat qui est fait : « We conclude it is time to take nature seriously as a resource for learning and development [...] and [to] take full advantage of its benefits » (Kuo et al., 2019).

CHAPITRE 4

PRÉSENTATION DU MILIEU : FACE-AUX-VENTS ET LE MILIEU SCOLAIRE

Le chapitre qui suit présente l'organisme Face aux vents avec lequel le projet d'intervention a été mis sur pied. Tout d'abord, il est question de dresser le portrait de l'organisme afin de bien comprendre quelle est sa mission, son public cible ainsi que sa sphère d'intervention. Ensuite, il est important de présenter le milieu auquel était destiné le projet, soit le milieu scolaire. Nous présenterons également les choix ayant mené à ce terrain d'intervention.

4.1 Présentation de l'organisme

Face aux vents est un organisme sans but lucratif qui est né en 2013. L'organisme se présente comme un facilitateur et définit son objectif de la façon suivante :

[...] Organiser, faciliter et guider des projets d'intervention par la nature et l'aventure visant à favoriser la santé mentale en collaboration avec les professionnels[-es] des différents milieux impliqués (Face aux vents, 2013).

En bref, il vise à favoriser la santé mentale par des projets d'intervention par la nature. L'équipe ne prétend pas être composée de spécialistes de la thérapie ou de thérapeutes, mais vise à collaborer avec les experts-es en santé. Via diverses interventions dans des contextes de nature, l'organisme vise à faire la promotion des bienfaits du plein air pour la santé mentale et de son rôle complémentaire dans des processus thérapeutiques.

L'organisme est doté d'un conseil d'administration composé de près d'une dizaine de personnes dont la direction générale est assurée par le fondateur, Jean-Philippe LeBlanc. Celui-ci préconise une offre de services adjacente aux traitements ou aux soins déjà reçus par les personnes, que ce soit de l'accompagnement médical ou un suivi thérapeutique. L'organisation mise alors sur une coopération avec son équipe et les équipes de professionnels-les.

L'organisme préconise une approche personnalisée en fonction des besoins des personnes. Le travail effectué s'articule dans une logique de coopération. C'est-à-dire que l'organisme travaille activement avec les différents-es cliniciens-nes et professionnels-les de la santé afin de soutenir du

mieux possible les participants-es des différents projets d'intervention. Dans cette optique, on opte pour une optimisation et une facilitation des interventions en mettant à profit l'expertise et le savoir-faire de chaque personne impliquée. Ainsi, le processus thérapeutique peut se dérouler de manière fluide. Les interventions sont adaptées selon les milieux et les profils des personnes accompagnées.

Il est important de noter que certaines recherches mentionnent parfois que le recours à ce type d'intervention (par la nature) est fait par des travailleurs et des travailleuses sociales qui sont peu formés en la matière (tourisme d'aventure, guide de plein air, etc.) (Tucker et Norton, 2013). En ce sens, réaliser ce projet avec un organisme spécialisé dans ce domaine nous semble pertinent pour développer les pratiques en travail social. Plusieurs facteurs sont importants à considérer comme la sécurité des participants-es, un bon encadrement dans l'utilisation du matériel, des techniques appropriées dans un environnement dit à risque, ainsi que des approches d'intervention adaptées. En conséquence, le développement des pratiques dans ce champ du travail social est un bon moyen pour assurer une formation cohérente et des connaissances adéquates (Tucker et Norton, 2013).

4.1.1 Offre de services

L'organisme Face-aux-Vents a comme principale mission d'offrir des services visant à favoriser la santé mentale par le biais du plein air. Que ce soit à des fins de prévention ou de rétablissement, Face-aux-Vents se veut d'offrir un service professionnel en INA. Dans cette optique, l'organisme s'appuie sur des projets d'INA visant à faire la promotion de la santé mentale, favoriser les interactions entre les personnes et la nature tout en mettant les personnes en relation. Bien que l'organisme soit basé dans la grande région de Montréal, l'organisme est actif un peu partout au Québec.

Bien que l'organisme a réalisé une multitude de projets (plus d'une cinquantaine) et continue d'en développer plusieurs autres, il y a en ce moment deux programmes de base, soit le Programme PEP (Premier Épisode de Psychose) et le Programme (H)être. Le premier programme s'articule plus dans une visée de thérapie d'aventure alors que le second est celui sur lequel nous avons travaillé. Dans le cadre de notre projet d'intervention, nous avons des visées de prévention et de sensibilisation.

Sachant que « 82 % des Canadiens et des Canadiennes souhaitent vivre une connexion plus intense avec la nature, et [que] 87 % révèlent se sentir plus heureux de sa présence, » (Métayer et Paquette, 2019) l'organisme vise à mettre de l'avant des pratiques où la nature joue un rôle important dans les interventions.

4.2 Le profil des élèves

Pour ce projet particulier, nous travaillerons sur le projet (H)être. Le titre fait à la fois référence à la nature et à la forêt, tout en faisant référence également au bien-être. De façon globale, l'objectif est de contribuer de façon positive à la santé mentale des jeunes. Des jeunes du secondaire sont ciblés dans ce projet pour les raisons évoquées précédemment. Des classes de 4e et de 5e secondaire dans les régions de Beauharnois et de Varennes ont été initialement ciblées pour participer au projet puisque l'organisme partenaire était déjà en pourparlers avec des écoles de ces deux régions. Dans un premier temps, le projet était ouvert à toute personne qui voudrait expérimenter, bénéficier, apprendre et comprendre les impacts du plein air sur la santé mentale. Puis, progressivement, nous devions travailler avec des jeunes qui bénéficient d'une aide professionnelle au sein du système scolaire. Il y a à la fois des visées éducatives et d'apprentissage, de prévention et d'intervention à ce projet. Finalement, seulement l'école secondaire située à Varennes a pu être visitée ainsi que les élèves de 5^e secondaire.

4.3 Le choix du milieu

L'idée d'aller en contexte scolaire allait plutôt de soi pour plusieurs raisons. Tout d'abord, le projet visait à répondre aux besoins des jeunes, plus spécifiquement des adolescents-es. Ensuite, l'organisme avait déjà le pied dans certaines écoles et souhaitait poursuivre sa mission auprès de cette population. De plus, des contacts étaient déjà établis avec des membres du personnel (corps enseignant, administration, psychoéducation, éducation spécialisée, etc.). Enfin, le contexte pandémique restreignait les possibilités en termes de milieux, d'activités, de regroupements et d'interventions.

4.4 Le choix de l'école

Pour faire suite à ce qui a été mentionné dans les énoncés précédents, l'organisme était déjà en contact avec quelques écoles pour mener un projet-pilote. Avec la pandémie et les contraintes

administratives, il nous a été possible de poursuivre nos démarches dans une seule école. L'école avec laquelle nous avons fait affaire était celle dont le personnel était le plus ouvert à participer au projet. L'établissement avait également des services psychologiques et sociaux et des professionnels-les sur place qui pouvaient agir à titre de collaborateurs-trices pour le bon déroulement du projet. En ce sens, avec la pandémie de COVID-19, nous avons dû concentrer nos efforts à une seule école et un seul niveau d'enseignement. C'est pour cette raison que nous avons finalement réalisé le projet avec des élèves de 5e secondaire dans la région de Varennes. Dans ces circonstances, il aurait été difficile de faire autrement ou d'élargir davantage le projet.

De plus, l'école en question est située à la jonction d'un champ, d'un ruisseau se jetant dans le Saint-Laurent, d'un terrain boisé et d'un parc. En ce sens, le milieu en soi est un exemple parfait d'un milieu de plein air de proximité étant donné l'accès relativement facile à des espaces naturels.

L'école elle-même accueille environ 1200 élèves de la 1ère à la 5e secondaire. Elle emploie environ une centaine de personnes, dont plusieurs professionnels-les dans les domaines psychologiques, sociaux et communautaires. L'école a récemment été agrandie et les travaux d'agrandissement sont toujours en cours pour accueillir plus d'élèves.

Au moment où le projet avait lieu, les classes étaient composées d'une vingtaine à une trentaine d'élèves. Ceci dit, en raison de la pandémie, ces nombres étaient parfois réduits pour respecter les mesures sanitaires en place.

CHAPITRE 5

LA MISE SUR PIED DU PROJET : LE PROGRAMME (H)ÊTRE

Le chapitre suivant présente les éléments constituant le Programme (H)Être, c'est-à-dire les différentes phases de planification et de développement du projet. Par la suite, nous décrivons les modalités de l'intervention, le processus de recrutement et d'obtention du consentement. Enfin, il sera également question de décrire la structure du groupe, les activités mises de l'avant, la méthode utilisée pour la collecte des données ainsi que les techniques d'analyse de celles-ci.

5.1 La planification du projet d'intervention

La planification du projet initial a nécessité plusieurs ajustements en raison de la pandémie. Initialement, bien qu'il aurait été intéressant d'effectuer des interventions et des activités dans différents milieux (randonnée en montagne, kayak de rivière, etc.), les contraintes liées à la pandémie ont vite réduit les possibilités au niveau des milieux possibles à visiter. L'échéancier initial proposé s'étalait du mois d'avril au mois de mai 2021. Il a été changé par la suite. En ce sens, le premier plan officiel réalisé en tenant compte des contraintes sanitaires et administratives se constituait de la façon suivante (p.51) :

Tableau 5.1 Échéancier initial de la planification du projet d'intervention

LA PLANIFICATION DU PROJET D'INTERVENTION	
MOMENT	DESCRIPTION
Hiver 2020-2021	Tournée des classes et discussion sur la santé mentale (Introduction et première étape pour le recrutement et les inscriptions);
Semaine du 19 avril 2021	Finalisation du processus de sélection des élèves et suivi avec la psychoéducatrice;

Semaine du 26 avril 2021	Derniers préparatifs d'organisation pour les rencontres (activités, brise-glace, logistiques, documents explicatifs, formulaire de recherche, etc.);
Semaine du 3 mai 2021	Rencontre et activité brise-glace avec le groupe;
Semaine du 10 mai 2021	Rencontre préparatoire à la journée en nature;
Semaine du 17 mai 2021	Journée d'intervention en plein air;
Semaine du 24 mai 2021	Rencontre de retour et suivi avec le groupe;
Semaine du 31 mai 2021	Évaluation du projet avec l'organisme.

N.B. L'échéancier suivant représente la planification initiale, mais n'a pu être mis en pratique.

5.1.1 Description de l'intervention

Tout d'abord, le projet a été présenté de la sorte aux élèves intéressés : Il s'agit d'aborder les enjeux de bien-être (physique, mental et relationnel) et la santé mentale chez les adolescents-es âgés-es de 15 à 17 ans en ayant recours à des activités de plein air. Le tout dans une optique de sensibiliser les jeunes à l'importance de la santé mentale et d'échanger avec eux et elles sur leurs préoccupations tout en les outillant au meilleur de nos capacités pour mieux affronter leur stress ou leur anxiété.

Dans la réalité, la planification initiale n'a pu être suivie en raison de la pandémie de COVID-19. Un formulaire d'auto-évaluation a d'ailleurs été remis aux élèves à la suite du projet (Voir Annexe A) pour valider la pertinence de l'intervention réalisée. C'est pourquoi nous en sommes venus à suivre un plan d'intervention plus limité qui s'exprime de la façon suivante (p.53) :

Tableau 5.2 Échéancier de la préparation de la journée d'intervention

LA PRÉPARATION DE LA JOURNÉE D'INTERVENTION	
MOMENT	DESCRIPTION
Hiver 2020-2021	Tournée des classes et discussion sur la santé mentale (Introduction et première étape pour le recrutement et les inscriptions);
13 mai 2021	<p>Première rencontre préparatoire : Accueil et présentations.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Présentation du projet d'intervention; ○ Tour de table et activité brise-glace; ○ Définition des règles de fonctionnement, des enjeux et des objectifs; ○ Explications du déroulement de la sortie et des consignes pour la suite; ○ Distribution des documents et des formulaires.
31 mai 2021	<p>Seconde rencontre préparatoire : Préparation à la sortie.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tour de table et activité brise-glace; ○ Identification des besoins, des valeurs et des attentes; ○ Rappel des règlements de fonctionnement et des valeurs identifiées; ○ Discussion sur les appréhensions; ○ Derniers détails vis-à-vis de la sortie.
4 juin 2021	<p>Journée d'intervention en plein air (Voir Annexe B).</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tour de table; ○ Marche dans les sentiers jusqu'au ruisseau; ○ Activité brise-glace; ○ Marche le long du ruisseau jusqu'au point de repos;

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pause dîner; ○ Marche dans les sentiers jusqu'au boisé. ○ Activité de pleine conscience; ○ Marche jusqu'au ruisseau; ○ Activités en nature; ○ Marche de retour; ○ Activité de fin; ○ Départ.
--	---

N.B. L'échéancier suivant représente l'intervention réalisée.

5.2 Les critères de sélection et les modalités de recrutement

Ce projet se divise en trois volets qui permettent respectivement d'atteindre différentes tranches de la population visée. Il s'agit des volets universel, sélectif et indiqué. Le volet universel s'adresse à l'ensemble des élèves des cohortes que nous avons visité. Ce premier volet vise à établir un premier contact et à présenter le rôle que peut jouer la nature sur la santé mentale. Cette introduction interactive a pour objectif d'explorer les bienfaits envisageables du plein air sur le bien-être. Pour une période d'environ 60 minutes, il s'agit d'échanger avec les élèves sur ces enjeux.

Le volet sélectif vise à faire un premier tri dans les groupes d'étudiants-es visités-es. Il vise à mobiliser un engagement un peu plus actif des élèves. Sur une base volontaire, les élèves pourront participer à une journée d'intervention mettant en pratique activité physique, plein air de proximité, discussions enrichissantes et outils pour intégrer des pratiques bénéfiques au bien-être. Il s'agit d'un aperçu visant à explorer les bienfaits de la nature sur la santé, plus précisément la santé mentale.

Enfin, le volet indiqué vise à effectuer un suivi un peu plus soutenu avec des élèves déjà accompagnés-es par des professionnels-les de leur institution scolaire. Pour ce faire, nous souhaitons coopérer avec ces derniers-es afin d'apporter une aide supplémentaire au suivi professionnel. Les interventions agissent comme outil complémentaire à l'aide déjà apportée. D'ailleurs, d'autres écrits, dont ceux de Jacques Hébert, ont d'ailleurs montré comment certaines activités, comme les arts martiaux et les sports de combat, peuvent être bénéfiques dans « une

perspective psychosociale, éducative, thérapeutique ou préventive » (Hébert, 2011). Ceci nous démontre bien que certaines activités peuvent être utilisées dans une perspective d'intervention. Malheureusement, il nous a été impossible de faire ce volet. En ce sens, seulement les volets universel et sélectif ont pu être réalisés.

Dans cette perspective impliquant des contraintes sanitaires et administratives, nous avons suivi les critères de sélection suivants :

- Élèves en voie de terminer leur 5^e secondaire;
- Des élèves âgé-es de 15 et 17 ans;
- Un maximum de 15 participant-es;
- Des élèves déjà suivis par la psychoéducatrice;
- Un intérêt marqué pour le projet;
- Une participation volontaire.

5.2.1 Tournée des classes, processus de recrutement et consentement

Tout d'abord, une tournée des classes a été organisée conjointement avec les enseignants-es des classes de 4^e et 5^e secondaire. Lors de ces tournées de classe, nous disposions d'environ une heure avec chaque groupe. L'objectif était de présenter brièvement l'organisme partenaire aux élèves et d'initier une discussion sur le bien-être et la santé mentale. Par le biais de cette tournée de classe, nous avons pu identifier les élèves intéressés-es par le projet et mieux cibler ceux et celle qui pouvaient constituer le groupe.

Avec l'entrée du variant omicron de la COVID-19 au sein de l'école, la possibilité que celle-ci doive fermer temporairement était omniprésente et cette éventualité de plus en plus possible. Ceci dit, avec la collaboration de la psychoéducatrice de l'école, nous avons été en mesure de recevoir plus d'une centaine d'inscriptions au projet. Un processus de tri a été effectué afin de limiter le nombre de participants-es au sein du groupe. Les consignes du Centre de services scolaires des Patriotes (le successeur à la commission scolaire de la région) limitent les places à 12 élèves par groupe. Nous devons tenir compte également de ce facteur. La possibilité de faire plusieurs groupes a été envisagée tandis que l'emphase pourrait être mise sur un seul groupe pour l'aspect traitant de la recherche.

Ceci dit, avec la progression du coronavirus, il n'a pas été possible d'explorer l'option de constituer plusieurs groupes. En raison des mesures administratives et sanitaires, nous avons dû nous contenter d'un seul groupe afin de limiter les contacts, le tout dans une optique de réduction du risque de propagation de la COVID. Au printemps 2021, alors que se déroulait le processus de sélection, les mesures sanitaires étaient beaucoup plus strictes et restrictives qu'au printemps 2022. Alors qu'en 2023, elles sont quasi-inexistantes. L'OMS annonçait d'ailleurs la fin de l'urgence de santé publique au mois de mai 2023. (OMS, 2023) En ce sens, nous n'avons eu d'autre choix que de nous adapter à la situation. Les changements constants des directives de la Direction de la Santé Publique ainsi que de la direction scolaire ont également eu un impact significatif sur la durée du projet d'intervention. En effet, étant donné que le projet était réalisé en collaboration avec l'établissement scolaire, la durée du suivi devait être juxtaposée au calendrier scolaire. En effet, nous avons pu constater qu'il était difficile d'effectuer un suivi pour la période estivale, les élèves étant moins disponibles ou moins intéressés à maintenir un lien une fois l'école terminée. Ceux-ci ont toutefois rempli un formulaire à la suite de l'intervention afin d'évaluer leur cheminement.

Il est important de faire mention de cette situation pour le processus de recrutement puisque cela nous a imposé des contraintes supplémentaires, ce qui a fortement influencé notre marge de manoeuvre et considérablement réduit le bassin de population auquel nous nous adressons.

5.2.2 Méthodologie et techniques projetées

Dans un premier temps, des discussions et un suivi ont été faits avec les participants-es afin de mieux cerner les impacts et les perceptions des interventions sur leur vie et leur santé, ou du moins la perception de celle-ci. Nous allions documenter ces échanges afin, d'une part, observer l'évolution des visions des participants-es sur le sujet et, d'autre part, connaître la progression de leur sentiment de bien-être respectif. Cela dit, à ce moment, il était difficile de clairement définir la façon dont seraient collectées toutes ces informations. Si un plan pour la rentrée à l'automne 2020 avait été élaboré pour les différents milieux de l'éducation, un flou demeurerait quant à certains secteurs. En effet, le scénario pour la rentrée scolaire n'était pas encore complètement défini, du moins pour les élèves de 4e et 5e secondaire en raison de la pandémie de COVID-19 (Gouv. Qc, 2020; Donahue, 2020). En conséquence, nous avons dû nous adapter aux mesures de santé publique afin d'encadrer ces échanges avec les personnes participantes.

Dans un deuxième temps, une fois les mesures sanitaires plus claires, nous avons pu choisir la formule actuelle du plan d'intervention (printemps 2021). Dans son ensemble, le processus ayant mené à la journée d'intervention a été constitué de plusieurs étapes. Nous pouvons faire le point sur ce qu'il nous a été possible de faire en raison des mesures sanitaires mises en place lors du déroulement du projet. En ce sens, il paraît alors important de faire une synthèse des différentes phases entamées. Tout d'abord, nous avons dû nous concentrer uniquement sur la région de Varennes puisqu'il nous a été impossible d'entamer le projet également à Beauharnois. Pour des raisons administratives et sanitaires, nous avons débuté notre projet dans une seule école.

En résumé, les étapes constituant le projet d'intervention peuvent se catégoriser de la façon suivante :

- Planification et préparation du projet d'intervention (adaptation selon la COVID);
- Visite des classes de 4^e et 5^e secondaire;
- Animation d'une période avec la santé mentale comme thématique;
- Distribution et remplissage d'un formulaire d'appréciation;
- Processus d'inscription et de sélection;
- Animation de discussions préparatoires.

5.2.3 Composition et formation du groupe

L'étape de formation du groupe s'est faite en tenant compte des critères mentionnés auparavant tels que le niveau scolaire, l'âge, etc. Ceci dit, nous avons dû tenir compte d'autres critères de sélection à l'hiver 2021 afin de respecter les mesures de Santé Publique. En ce sens, l'établissement scolaire a divisé chaque niveau en 2 groupes. Ce faisant, la moitié du groupe était en classe lors des journées paires (dates paires du calendrier) tandis que l'autre moitié était présente lors des journées impaires (dates impaires du calendrier). En contrepartie, il était impossible pour nous de mélanger des élèves n'appartenant pas au même groupe (pair ou impair), ce qui est venu réduire de moitié le bassin des élèves. De plus, étant donné cette situation avec la COVID, nous avons dû cibler un seul niveau. Dans ce cas-ci, seulement la 5^e année secondaire a été visitée, pour les mêmes raisons évoquées précédemment. Une fiche d'inscription a été distribuée dans ces classes de 5^e secondaire par la psychoéducatrice de l'école qui les a ensuite récupérées. Étant donné qu'il allait être difficile d'effectuer un suivi en raison des mesures sanitaires et du calendrier scolaire, il a été décidé de trier les jeunes inscrits en ne gardant que ceux qui bénéficient déjà d'un suivi avec les

intervenants-es scolaires, la technicienne en éducation spécialisée ou la psychoéducatrice. C'est ainsi que notre groupe de huit participants-es s'est créé en fonction des tous les critères préétablis et imposés par la COVID-19.

5.2.4 Déroulement des rencontres et structure d'organisation

Au total, nous avons eu trois rencontres avec chaque participant-e en plus du premier contact lors de la tournée des classes. Les trois rencontres d'intervention étaient séparées en deux rencontres préparatoires et une journée d'intervention en nature. Initialement, plus de temps d'intervention était prévu pour la réalisation du projet, mais en raison de la pandémie de COVID-19, c'est la formule qu'il nous a été possible de réaliser. Chaque rencontre préparatoire était d'une durée variant de 50 à 60 minutes. Les objectifs des rencontres préparatoires étaient d'établir un lien et de se présenter, de discuter des enjeux du projet et des objectifs, de se préparer à la journée en nature, de fournir les documents et formulaires nécessaires au bon déroulement du projet, de parler de nos attentes et de nos appréhensions et de faire quelques activités pour aborder son senti, ses limites et le stress vécu.

Initialement, le projet visait un minimum de 7 rencontres avec les jeunes pour réaliser l'intervention et visait à passer plus de temps en groupe en nature. Par la suite, nous avons été contraints de nous limiter à 5 rencontres pour finalement devoir nous contenter de 3 rencontres. Notez bien qu'au moment où se planifiait l'intervention, les regroupements en dehors du milieu scolaire étaient interdits en raison de la pandémie. Par exemple, il était impossible de se présenter dans un parc national, un parc régional ou tout autre milieu naturel où il est normalement possible de faire des activités de plein air en groupe. Un décret émis par le gouvernement a d'ailleurs obligé certains établissements à fermer l'accès à leur site ou à limiter leurs capacités d'accueil.

5.2.5 Organisation des activités et des thèmes d'animation

Après concertation et étant donné les limites de temps, nous avons pris la décision de mettre l'emphase sur certains thèmes et certaines activités. En ce sens, les mesures sanitaires ont eu un impact sur le choix du milieu d'intervention, l'implémentation du projet, les activités réalisées, la composition des groupes ainsi que déroulement général du projet.

En ce sens, il paraissait plus simple et réaliste d'adopter des thématiques abordant le bien-être sans trop aller en profondeur. Conséquemment, il a été possible de briser la glace avec les membres du groupe et de réaliser des activités de discussion, d'observation, de pleine conscience et de partage de sentis.

5.3 La méthode d'analyse de l'intervention accomplie

Nous avons été mesure d'observer les perceptions avant et après les interventions tout en récoltant les impressions des participants-es sur celles-ci. Nous avons tenté de noter la nature des échanges, les dynamiques de groupe, la participation, les enjeux soulevés, l'état de bien-être et les commentaires reçus et de les situer en fonction de nos modèles théoriques. Il a été pertinent de venir valider les fondements des différentes théories présentées tout en analysant la portée de celles-ci sur le bien-être et la santé mentale. Dans le cadre du travail social, cette intervention nous a permis également d'évaluer une approche plus en harmonie avec l'environnement et l'impact que celui-ci peut avoir sur la santé mentale.

5.4 Processus de collecte de données

Tel que mentionné, une tournée des classes de 4e et 5e secondaire a été organisée conjointement avec les enseignants-es de l'école, la psychoéducatrice et l'organisme partenaire. Cette tournée des classes s'est déroulée du début du mois de novembre 2020 jusqu'à la mi-décembre 2020. Au total, ce sont 302 élèves réparties dans 11 groupes qui ont été visités. Ce premier contact avec les élèves avait plusieurs objectifs. D'une part, il était question d'introduire des sujets comme le plein air, la nature, le stress et l'anxiété. D'autre part, il était également question de sonder les élèves sur leur intérêt pour la matière. Enfin, nous étions aussi présents afin d'introduire le projet d'intervention que nous voulions mettre en place et d'ouvrir la discussion sur la santé mentale en général.

La fin de la visite en classe s'est soldée par la distribution d'un formulaire d'appréciation que les élèves pouvaient remplir de façon anonyme. Selon les données recueillies dans ce formulaire, 90,5% des élèves ont apprécié la présentation faite en classe. (Voir Annexe C) Parmi ces élèves, 57% ont relativement apprécié la présentation et 33,50% des élèves ont énormément apprécié la présentation. Les mêmes élèves ont trouvé à 83% le sujet intéressant. Parmi ces élèves, 40,75% étaient relativement intéressés tandis que 42,25% des élèves étaient énormément intéressés par le sujet.

67% des élèves ont aimé les discussions de groupes qui ont suivi. Parmi ces élèves, 38% ont relativement aimé discuter tandis que 29% des élèves ont énormément aimé discuter. Enfin, 60% des élèves ont indiqué souhaiter participer à notre projet d'intervention alors que 19,5% des élèves ont indiqué qu'ils-elles pourraient peut-être être intéressés.

En plus des observations faites sur le terrain, une validation à l'oral a été effectuée tout au long de la journée d'intervention afin que les élèves expriment la perception de leur sentiment de bien-être sur une échelle de 1 à 10, un peu à la manière d'une auto-évaluation spontanée.

Un formulaire d'auto-évaluation fait maison a également été remis aux élèves afin qu'ils-elles puissent documenter l'évolution de leur état et autoévaluer leur sentiment de bien-être au cours du processus d'intervention pendant ladite journée. Ces documents ont été remis aux élèves à la suite de la journée d'intervention et du temps leur a été accordé avant de les récupérer ultérieurement. Il est important de bien évaluer et interpréter les informations qui en ressortent.

Des entrevues semi-dirigées ont également été faites pour valider ou invalider les résultats obtenus précédemment. Au total, ce sont neuf entrevues qui ont été réalisées une fois le projet d'intervention terminé.

Ceci étant dit, les résultats obtenus lors de la collecte de données permettent, dans leur ensemble, de faire un portrait global de la portée du projet d'intervention.

5.5 Entretiens post-intervention

Afin de bonifier les résultats des informations recueillies à travers les observations sur le terrain ainsi que les formulaires d'auto-évaluation, des entrevues ont également été réalisées avec des participants-es à la suite du projet. Ces données ont également pu bonifier les résultats obtenus.

Parmi les entretiens, on retrouve deux entrevues réalisées avec le personnel spécialisé de l'établissement scolaire, une entrevue avec un-e élève ayant participé au projet, une entrevue avec une intervenante de l'organisme partenaire ainsi que cinq entrevues avec des professionnels-les du milieu de l'INA. Les cinq dernières entrevues ont été réalisées avec comme objectif de valider ou

invalider les résultats amassés jusqu'à présent. Elles ont été réalisées au cours du printemps 2022, soit un an après le projet d'intervention.

5.6 Synthèse du déroulement de l'activité d'intervention

Afin de faire suite aux interrogations liées à l'évolution de la pandémie de COVID-19, il est important de prendre en compte le contexte et la façon dont se sont déroulés l'intervention et les événements l'entourant. En ce sens, l'incertitude liée à la progression du virus, et par le fait même, des mesures sanitaires, nous a contraints à adopter un modèle d'intervention brève. De plus, le calendrier scolaire et les obligations des adolescent-es ne nous permettaient pas d'étirer indéfiniment ledit projet. Notez bien que les données recueillies le sont dans un contexte très particulier et qu'il est possible que ce contexte affecte les résultats ou, du moins, qu'il ait un impact sur ceux-ci.

Plus précisément, qu'avons-nous fait? Pour avoir un portrait global, ils nous paraît pertinent de faire une synthèse de l'intervention réalisée.

La journée d'intervention a débuté un peu avant 11h. L'heure fixée pour le rendez-vous étant 11h, tous-tes les élèves étaient présent-es sur place entre 5 et 30 minutes avant l'heure fixée pour le rendez-vous. On peut remarquer une importance accordée à la ponctualité dans la situation présente. Dès leur arrivée, les jeunes étaient ouverts-es et disponibles à participer. Sur les 8 élèves devant être là, 7 étaient présents-es. La huitième personne participante nous a informés la journée même qu'elle ne pourrait pas participer pour des raisons de maladie.

Un bref rappel du déroulement de la journée ainsi que des règles de fonctionnement a été fait. Nous avons ensuite validé le consentement du groupe une dernière fois avant de commencer la journée. Nous nous sommes par la suite déplacés vers le boisé où nous avons réalisé une activité brise-glace près d'un ruisseau. Nous avons remis de façon aléatoire à chaque élève un bout de papier d'une certaine couleur. Il y avait deux exemplaires de chaque couleur afin de constituer des duos. Chaque élève devait trouver la personne qui avait un papier de la même couleur. Chaque élève devait répondre à quelques questions afin de mieux connaître son équipier-ère. (Voir Annexe B) Par la suite, chaque élève devait présenter son équipier-ère au reste du groupe.

Vient ensuite l'heure du dîner où plusieurs discussions ont eu lieu, dont le plan de la journée et des discussions informelles. Après avoir mangé, nous avons fait le tour du sentier avant d'entamer notre prochaine activité. Nous avons fait une activité d'ancrage qui consistait à prendre conscience de notre environnement et d'être attentif à ce qu'on voit, ce qu'on entend, ce qu'on sent et ce qu'on ressent. Par la suite, nous nous sommes déplacés dans le boisé où nous avons effectué quelques activités de détente individuelles et en petit groupe tout en observant la résilience de la nature. (Voir Annexe B)

Enfin, nous avons terminé la journée en effectuant des activités de clôture. Il s'agissait d'être en mesure d'identifier un apprentissage fait ou un bagage acquis pendant la journée. Il était également question de nommer une chose, savoir, qualité ou comportement que l'on souhaite développer et une expérience que l'on souhaite laisser derrière soi. Ensuite, nous avons continué la randonnée pour terminer avec une évaluation en trio. (Barreau et al., 2012) Dans ce dispositif, chaque élève reçoit un rôle particulier, soit donneur, receveur ou doubleur. Les élèves jouent chaque rôle et une fois le tour terminé, on échange les rôles. Pour débiter, le doubleur se place un peu à l'écart du donneur et du receveur. Le donneur va partager des commentaires positifs et constructifs au receveur sur son évolution et la façon dont il l'a perçu pendant la journée. Le receveur va accueillir lesdits commentaires sans réagir. Puis, le doubleur va réagir à ce que le donneur a dit à la place du receveur. Enfin, le receveur va vérifier si cette interprétation ressemble à ce qu'il a pu ressentir. Une fois cette séquence terminée, on échange les rôles jusqu'à ce que tous les membres du groupe aient joué chaque rôle.

Ceci étant dit et à la lumière de ces informations, il est intéressant d'analyser les données recueillies ainsi que les résultats qui en découlent.

CHAPITRE 6

ANALYSE DES RÉSULTATS : LES RETOMBÉES DANS LE TEMPS

Le chapitre suivant se divise en plusieurs parties. Tout d'abord, il s'agit de présenter les données collectées sur le terrain par rapport à différents éléments (groupe, nature, activités, discussions, etc.) ainsi que les résultats des formulaires remplis par le groupe. Ensuite, les informations recueillies lors des entretiens réalisés avec des acteurs-trices du milieu seront mises de l'avant. Puis, nous présenterons les données issues d'entretiens réalisés avec des intervenants-es et des professionnels-les externes spécialisés-es. Enfin, nous terminons cette section avec la portée et les limites du projet.

6.1 Analyse des données et observations de terrain

Dans cette partie, nous serons en mesure d'analyser les résultats en fonction de plusieurs paramètres. Tout d'abord, il sera question de présenter les impacts pressentis qu'ont eus la nature, le groupe et l'activité physique sur le bien-être des jeunes ainsi que leur potentiel. Ensuite, nous traiterons des effets perçus de ces éléments, notamment en ce qui concerne l'apaisement du stress, la réduction de l'anxiété, la stabilisation de l'humeur et le sentiment de bien-être. Il sera également question de mettre en perspective les observations faites directement sur le terrain en plus de les combiner aux constats faits par les trois intervenantes ayant participé au projet, soit la psychoéducatrice (Catherine), la technicienne en éducation spécialisée (Yamna) et l'intervenante de l'organisme Face aux vents (Geneviève G.). D'autres données ponctuelles issues d'articles et de constats faits par les membres du groupe seront également mises à contribution. Enfin, une auto-évaluation des participants-es et une entrevue réalisée avec un-e des participants-es viendront bonifier les résultats obtenus lors de la recherche. Nous utiliserons le pseudonyme de Sasha pour nous référer à l'élève ayant passé l'entrevue pour conserver l'anonymat de cette personne. Il est important de rappeler que les données et les résultats sont liés aux faits. En ce sens, des entrevues supplémentaires ont été réalisées avec des professionnels-les dont la pratique est liée à l'INA afin de mettre à contribution leurs savoirs. Il s'agit donc de décrire le potentiel d'intervention plutôt que d'établir hors de tout doute les impacts des différents éléments de l'intervention.

6.1.1 Profil des participants-es

Dans cette partie, il sera question de décrire plus en détail la composition du groupe ainsi que le milieu dans lequel s'est déroulé le projet d'intervention en plus de nos observations par rapport à l'impact du milieu sur le groupe.

Le groupe était constitué de huit élèves terminant leur 5e secondaire dans une école située en Montérégie. Chaque participant-e était âgé de 16 à 17 ans au moment où se déroulait le projet. Si l'écart d'âge entre les participants-es est si peu élevé, c'est parce que le projet s'est concentré uniquement sur les élèves effectuant leur 5e année d'études secondaires. Le projet s'est déroulé dans des espaces verts et un boisé à proximité de l'école.

La majorité des élèves présents-es bénéficiait déjà d'un suivi psychosocial avec les ressources offertes par l'école et les services complémentaires en psychoéducation. Sur tous les membres du groupe, seulement deux personnes s'identifiaient comme des hommes, le reste du groupe s'identifiant en tant que femmes.

Des numéros (1-8) sont utilisés afin de se référer à chaque participant-e dans le but de protéger leur identité. Seul-e l'élève ayant consenti à faire une entrevue s'est vu attribuer un pseudonyme (Sasha) dans le cadre de cette recherche, et ce, seulement pour les parties où les informations de cette entrevue sont nécessaires.

Les participants-es ont été sélectionnés-es sur une base volontaire et aucun-e élève n'était pressé ou obligé de participer au projet.

6.1.2 Les impacts potentiels de l'intervention sur le stress ressenti

De manière générale, l'intervention réalisée semble avoir eu un impact plutôt positif sur le stress vécu par les jeunes. En effet, nous observons une légère amélioration quant au niveau du bien-être des jeunes entre le début de l'intervention et le déroulement de celle-ci. D'après les dires des élèves, les niveaux de stress semblent avoir légèrement diminué tandis que le sentiment de bien-être semble avoir légèrement augmenté. D'ailleurs, les premières données recueillies à ce sujet ont plutôt été compilées de manière informelle à l'oral afin de prendre le pouls du groupe et de valider

la façon dont se sentaient les membres du groupe tout au long du processus d'intervention. Sur 10, les participants-es devaient évaluer leur sentiment de bien-être. Si ces informations ne constituent pas des données scientifiques, ces données peuvent néanmoins servir d'indicateurs puisqu'elles nous permettent d'avoir un aperçu de l'état des jeunes pendant la durée du projet. Il s'agit d'une petite vérification qui permet de vérifier comment se porte le groupe et si tout le monde va bien. En ce sens, il peut être pertinent de valider l'état du groupe tout au long du processus d'intervention.

Effets de la nature

En ce qui concerne les effets de la nature sur le sentiment de bien-être, le constat qui en découle est qu'on observe un certain apaisement des jeunes à la suite de la journée d'intervention en nature. Ceci nous invite à nous demander si le contact avec la nature avait un effet positif sur la santé mentale? Ou si c'était les liens sociaux créés par l'activité, voire même si c'était les deux? C'est d'ailleurs ce qui est avancé par de nombreux professionnels de la santé ainsi que des études ayant auscultées la matière. Par exemple, selon la médecin Marie-Ève Langelier, une simple promenade en nature variant de 10 à 20 minutes serait suffisante pour diminuer le niveau de cortisol (l'hormone du stress) dans le corps. D'ailleurs, marcher pendant 30 minutes améliorerait les fonctions aérobiques et cardiorespiratoires. (CCHST, 2022) D'ailleurs, les 5 premières minutes permettent surtout aux muscles de se détendre. (CCHST, 2022) Ceci va de pair avec nos observations. En effet, après environ 1 heure passée à l'extérieur avec le groupe, il était déjà possible de constater un changement positif dans les attitudes des participants-es. Des études menées par l'Université de l'Illinois abondent dans le même sens. (Hillman, 2020; IPHI, 2020) C'est-à-dire que passer du temps dehors dans un contexte d'activité, a un effet positif. De plus, dans une perspective de pleine conscience (Mindfulness-based stress reduction, MBSR), il a été possible d'être attentif à notre environnement. L'ensemble du groupe a affirmé se sentir mieux lors de ce moment et d'en bénéficier. En ce sens, cela a pu être mis en pratique lors de la journée d'intervention puisque nous étions entourés par la nature. Ce moment dit de pleine conscience a été apprécié par les membres du groupe et leur a permis d'avoir un moment pour eux-elles. Petites parenthèses, la docteure Langelier précise aussi qu'un espace naturel à proximité de son milieu de vie constitue la solution idéale pour mettre à profit les bienfaits de la nature. (Langelier, 2022) C'est d'ailleurs ce qui s'est fait dans notre cas puisque nous sommes allés dans un boisé à proximité de l'école secondaire.

Effets du petit groupe

Dans tous les cas, une fois à l'extérieur, le climat était déjà différent que dans les rencontres faites précédemment en classe ou à l'intérieur. D'après nos observations, les jeunes semblaient plus calmes, plus ouverts-es et plus disposés-es à s'exprimer. Le fait d'être dans un environnement propice à la détente et entouré de végétation y joue sûrement pour quelque chose. Le groupe est également un levier important étant donné qu'il permet de développer le soutien par les pairs-es. Il permet également de "collectiviser les problèmes". En ce sens, le fait de vivre une problématique similaire tend à réduire l'isolement social et l'effet de stigmatisation. (Lalonde, 2012) Nous avons pu observer l'émergence de ce genre de dynamiques au sein du groupe. Par exemple, il arrivait par moment que certains-es jeunes prennent position pour appuyer les décisions ou les commentaires de leurs collègues ou se portent à la défense des limites mentionnées par d'autres. Des jeunes qui semblaient plus timides en classe étaient un peu plus vocales lorsqu'en petits groupes. Les dynamiques décrites favorisent ainsi la cohésion de groupe, ce qui facilite les interactions sociales. (Rojo et Bergeron, 2017) En ce sens, pour certains enjeux comme l'anxiété ou les habiletés sociales, le fait d'être en groupe serait même bénéfique pour les jeunes. (Lalonde, 2012) Le fait d'être dans un petit groupe (moins de 10 personnes) rendait les échanges un peu moins impersonnels.

Effets de l'activité physique

Dans notre cas, nous avons passé plusieurs heures à l'extérieur et effectué plusieurs déplacements dont la durée totale est supérieure à 20 ou 30 minutes. En ce sens, l'effet lié à l'activité physique s'est fait sentir dès le début du projet. Un des effets observables chez le groupe était le niveau de calme qui s'était installé. Tout ça nous a permis de progresser dans un climat de détente. Ceci dit, on pouvait sentir la fatigue chez les élèves à la fin de la journée.

En ce qui concerne l'impact potentiel de l'activité physique (dans ce cas-ci, on parle principalement de la marche ou de la randonnée pédestre), il est possible de faire plusieurs constats. En effet, dans le cadre de ce projet, on peut constater des effets positifs liés à l'activité physique, et ce de plusieurs façons. Tout d'abord, si on se fie aux études existantes à ce sujet déjà mentionnées, on peut facilement conclure qu'il y a eu un aspect bénéfique lié à l'exercice physique, même dans un contexte où l'effort était plutôt modéré. Ceci dit, dans notre cas, le lien de corrélation est plus

difficile à faire même si un sentiment d'apaisement est perçu et observable. C'est d'ailleurs ce que suggère l'ancien enseignant d'éducation physique Richard Chevalier. Ce dernier stipule qu'une activité comme de la marche rapide sur une durée variant de 20 à 30 minutes est suffisante pour sécréter un niveau considérable de sérotonine et de dopamine (Chevalier, 2022; Handfield, 2022). D'autres études réalisées vont également dans ce sens, dont une de l'Université de l'Illinois. Il y est stipulé qu'une promenade d'une vingtaine de minutes de marche est suffisante pour observer des effets positifs aux niveaux cognitifs et intellectuels (Hillman, 2020; IPHI, 2020). Cet exercice permet de réduire le stress et d'agir de manière positive sur le système parasympathique, réduisant ainsi les risques de dépression (Chevalier, 2022, Handfield, 2022). D'autres études mentionnent comment l'activité physique intensive pourrait réduire de 35% les risques de maladies cardiovasculaires. Quelques minutes d'activité physique par jour sont d'ailleurs suffisantes pour observer des bienfaits. (Dubois, 2023)

6.1.3 La perception du stress et les sentiments vécus

De façon générale, on peut remarquer un certain apaisement du groupe. Le groupe, l'activité physique ainsi que la nature y sont probablement pour quelque chose si on se fie à nos observations. Dans le contexte de la pandémie, l'activité physique ainsi que les contacts sociaux sont d'ailleurs des aspects sur lesquels les institutions gouvernementales ont énormément misé quant à la gestion du stress et de l'anxiété. (Gouv. Qc, 2022) D'ailleurs, ceci semble avoir eu un impact positif sur le groupe. Néanmoins, il faut spécifier que bien que ces observations soient intéressantes et encourageantes, la durée ainsi que la fréquence du projet ne permettent pas d'établir un lien de corrélation hors de tout doute entre les éléments mentionnés et la réduction du stress. Nous y reviendrons ultérieurement au point 6.2.1 ainsi qu'au point 6.4.

6.1.4 L'informalité comme facilitateur

Une question qui se pose est la suivante : Comment établir des partenariats avec les milieux et les intervenants-es? Si l'aspect informel est un élément important au sein du processus d'intervention, il va de soi que cette informalité est toute aussi pertinente lorsqu'il est question d'organisation. Que veut dire l'informalité lorsqu'on parle de l'organisation d'un projet d'intervention? Les moments informels sont tous ces moments improvisés ou conjecturaux, mais aussi ces interactions non planifiées ou non structurées qui sortent des canaux formels ou institutionnels et agissent à titre de

facilitateurs dans la mise sur pied et le déroulement du projet d'intervention. Ces moments peuvent être consolidés par une implication sociale ou communautaire, un enracinement dans un quartier, un réseau social bien établi (Jeannotte, 2003), une participation citoyenne particulière ou une expérience quelconque en termes de pratique. Bref, ce sont tous les événements qui font en sorte que nous détenons un certain capital social et culturel comme praticien-ne. (Bourdieu, 1980; Ponthieux, 2006) Ces relations, connaissances, ressources, expériences et réseaux peuvent être mobilisés afin de faciliter l'élaboration et l'organisation du projet d'intervention. En d'autres mots, les moments informels sont tous ces moments qui ne font pas formellement partie du processus d'intervention, mais qui contribuent tout de même à tisser des liens, voire même développer le lien de confiance.

Par exemple, dans notre cas, deux situations flagrantes caractérisent assez bien ce constat. Notre expérience de plusieurs années comme travailleur du milieu communautaire nous a permis de forger des liens avec différents-es intervenants-es et organismes. Ces relations nous ont permis d'entrer en contact beaucoup plus facilement avec l'organisme partenaire pour le projet, puisque certains-es collègues avaient déjà collaboré avec l'organisme Face aux vents. Un autre exemple est celui des relations déjà tissées par l'organisme partenaire. L'organisme Face aux vents avait déjà des contacts avec différents-es acteurs-trices de l'école dans lequel le projet s'est déroulé. Cela a également facilité l'organisation puisque nous avons des contacts clés au sein de l'établissement scolaire.

En ce sens, un lien avait déjà été établi et la construction de ce lien de confiance avait déjà débuté, du moins avec certains-es intervenants-es de l'école. Le lien de confiance est d'ailleurs un des éléments fondamentaux dans l'intervention, pour ne pas dire un élément nécessaire. (Ayotte, 2018) Ce constat se transpose également dans l'établissement de partenariats et l'organisation du projet.

6.2 Auto-évaluation du groupe

En plus des entrevues et des notes d'observation, nous avons également sondé les membres du groupe. En effet, chaque participant-e du projet a procédé à sa propre auto-évaluation en ce qui concerne son état de bien-être. Les participants-es devaient évaluer leur état sur une échelle de 1 à 10. 1 étant le pire résultat signifiant que rien ne va. 10 étant le meilleur résultat, il signifie que tout

va bien. De façon générale, les élèves évaluent à 7,5 sur 10 leur état général de bien-être avant de réaliser le projet. Ce résultat est passé à 8 sur 10 lors du déroulement des activités et à 8 sur 10 lorsque le projet s'est terminé. Pour l'auto-évaluation, les données ont été recueillies de façon anonyme à la demande des élèves. Une partie des données ont été collectées la journée même de l'intervention tandis que d'autres ont été collectées entre le mois de mai 2021 et juin 2021. Les résultats obtenus découlent d'un formulaire d'auto-évaluation.

Selon les données recueillies, dans une majorité des cas, la présence du groupe, l'immersion en nature et le recours à des activités physiques ont été perçus comme des éléments ayant eu un impact positif sur le sentiment de bien-être. Dans une majorité des cas également, les membres du groupe ont ressenti que les activités ont favorisé une meilleure gestion du stress. De façon générale, le bilan qui est fait par les participants-es du groupe est que le projet d'intervention a eu un ou des effets bénéfiques sur leur état de bien-être.

Enfin, les élèves ont également évalué si le projet avait répondu à leurs attentes et leurs besoins en plus d'évaluer si l'intervention avait eu des effets bénéfiques pour eux et elles. Dans la plupart des cas, les élèves trouvaient que le projet avait répondu positivement à leurs besoins et que l'expérience avait été bénéfique dans son ensemble. De façon générale, ils-elles ont affirmé que leur participation avait eu un impact positif sur la perception de leur bien-être.

6.2.1 Données partielles et limites scientifiques

Il est important de noter qu'à la lumière des informations recueillies, il est, pour le moment, impossible de tirer des conclusions avec ces seules données. Les limites imposées par la pandémie ne nous ont pas permis de réaliser un projet assez long pour confirmer ou non une récurrence dans les observations faites jusqu'ici. En ce sens, il y a une lacune au niveau de la méthodologie pour assurer la validité scientifique des résultats obtenus. De plus, la variation de la perception du bien-être n'a pas augmenté de façon significative, bien qu'elle se soit légèrement améliorée. Dans ces circonstances, difficile alors d'en tirer des conclusions. En ce sens, des séances supplémentaires en contexte de nature auraient été bénéfiques pour la validation de notre hypothèse. En effet, nous considérons ne pas avoir eu suffisamment de temps sur le terrain pour constater une récurrence dans les effets positifs de la modalité d'intervention sur les jeunes. Conséquemment,

l'interprétation de ces résultats reste plutôt limitée. Ceci dit, malgré le fait qu'une légère amélioration est observable, nous avons souhaiter poursuivre l'analyse en consultant cinq professionnels-les supplémentaires qui utilisent l'intervention en contexte de nature. En ce sens, dans un souci de ne pas avoir un regard biaisé sur les données à notre disposition, les entrevues faites avec ces professionnels-les permettront d'avoir un regard plus juste sur le potentiel et les bienfaits de la modalité d'intervention.

6.3 Analyse des entretiens

Une première partie des entrevues réalisées s'est faite avec les personnes présentes sur place lors des différentes rencontres préparatoires ainsi que la journée d'intervention. Ensuite, plusieurs mois après la fin du projet, des entrevues supplémentaires ont été faites avec des professionnels-les concernant la modalité d'intervention et les éléments fondamentaux dans le processus d'intervention en contexte de nature. De plus, les discussions faites avec les enseignants-es et les élèves sont complémentaires aux autres résultats obtenus.

6.3.1 Profil des répondants-es

Quatre entrevues ont été faites à la suite du projet avec des personnes impliquées dans le processus d'intervention. La première a été réalisée avec la psychoéducatrice de l'école (Catherine), la deuxième a été réalisée avec la technicienne en éducation spécialisée (Yamna), la troisième a été réalisée avec une intervenante de l'organisme partenaire (Geneviève G.), spécialisé dans l'IPNA, et une quatrième a été réalisée avec un-e élève ayant participé au projet d'intervention (Sasha : nom fictif).

À la suite de ces entrevues réalisées dans le cadre du contexte scolaire, cinq entrevues supplémentaires ont été réalisées avec des spécialistes de l'intervention en nature. Les entretiens suivants ont été réalisés avec cinq professionnels-le une fois le projet d'intervention terminé. Nous avons discuté avec eux-elles afin d'avoir leur perception du rôle de l'INA sur le bien-être des jeunes avec lesquels ils-elles travaillent et de la pertinence ou non de cette modalité d'intervention. Leur expérience et leur regard professionnels nous serviront ensuite à faire le pont avec nos propres observations ainsi que les constats faits sur le terrain. Les informations que ces professionnels-les nous ont données sont issues d'observations a posteriori, mais également d'études réalisées dans

le cadre de leurs fonctions pour certains-es d'entre eux-elles. La majorité d'entre eux-elles s'entendent sur plusieurs constats que nous présenterons par la suite. Leur contribution nous permettra de faire le point sur notre propre projet d'intervention en plus de soulever les éléments clés à prendre en considération pour de futurs programmes (lien de confiance, moments informels, ouverture, transparence, etc.). À eux-elles seuls-les, ils-elles comptabilisent de nombreuses années d'expérience, tant sur le terrain que dans le domaine de la recherche scientifique. Les personnes dont les noms sont dans le tableau (p.71) suivant ont accepté qu'ils y figurent.

Tableau 6.1 Profil des répondants-es des entrevues réalisées

Répondants-es	Milieu	Historique	Occupation
Catherine	Établissement scolaire	Catherine est psychoéducatrice dans une école secondaire du Centre de service scolaire des Patriotes.	Psychoéducatrice.
Yamna	Établissement scolaire	Yamna est technicienne en éducation spécialisée dans une école secondaire du Centre de service scolaire des Patriotes.	Technicienne en éducation spécialisée.
Geneviève G.	Établissement scolaire	Geneviève G. est employée de l'organisme Face-aux-Vents comme agente de projet et guide facilitatrice.	Intervenante partenaire et guide facilitatrice.
Sasha	Établissement scolaire	Sasha est un-e élève fréquentant une école secondaire du Centre de service scolaire des Patriotes.	Élève en 5e secondaire.
Jessica Guimond-Villeneuve	Expérience professionnelle	Jessica Guimond-Villeneuve est intervenante au Nunavik et coordonnatrice de programmes en INA. Elle a d'abord été employée au	Intervenante au Nunavik et coordonnatrice de

		CLSC en intervention de crise pendant plusieurs années avant d'intégrer un OBNL spécialisé en intervention par la nature et l'aventure, principalement avec des jeunes issus des 14 communautés du Nunavik.	programmes en INA.
Patrick Daigle	Expérience professionnelle	Patrick Daigle est chargé de cours au département des sciences de l'activité physique de l'UQAM, guide de plein air et chercheur associé à la Chaire de tourisme Transat de l'École des sciences de la gestion de l'UQAM.	Chargé de cours à l'UQAM et guide de plein air.
Marie-Ève Langelier	Expérience professionnelle	Marie-Ève Langelier est médecin de famille, professeure au département des sciences sociales et humaines à l'Unité d'enseignement en intervention plein air de l'UQAC et a comme champs d'expertise, entre autres, l'INA, la santé mentale, le bien-être et les troubles alimentaires.	Médecin de famille et professeure à l'UQAC.
Geneviève Bergeron	Expérience professionnelle	Geneviève Bergeron est professeure au département des sciences de l'éducation de l'UQTR, chercheuse en éducation et a comme champs d'expertise, entre autres, l'INA, l'éducation inclusive, la gestion de classe et la recherche-action-	Professeure et chercheuse à l'UQTR.

		formation. Elle a également été formée comme psychoéducatrice.	
Virginie Gargano	Expérience professionnelle	Virginie Gargano est professeure adjointe à l'École de travail social et de criminologie de l'Université Laval, chercheuse dans les domaines, entre autres, de l'éducation expérientielle, l'intervention de groupe, la thérapie par l'aventure et est spécialiste de l'INA. Elle a également été formée comme guide en plein air et en tourisme d'aventure.	Professeure et chercheuse à l'Université Laval.

6.3.2 Pertinence dans le milieu sélectionné et les établissements scolaires

Les données qui découlent de ces entrevues sont issues d'acteurs-trices présents-es dans le milieu scolaire sélectionné lors de la réalisation du projet d'intervention. Les informations supplémentaires sont issues des entretiens réalisés avec des professionnels-les externes ayant également oeuvré dans le domaine de l'intervention.

Tout d'abord, nous porterons notre attention sur les entrevues faites avec le personnel des services complémentaires du milieu scolaire. En ce qui concerne lesdites intervenantes du milieu scolaire, soit la psychoéducatrice et la technicienne en éducation spécialisée, leurs constats sont assez similaires. En effet, toutes les deux mentionnent que la valeur donnée aux interventions en contexte de nature dans le milieu scolaire est plus ou moins limitée. C'est-à-dire qu'il y a une certaine ouverture à ce type de projets, mais que les ressources sont souvent insuffisantes pour mener un tel projet de l'avant, tant sur les plans monétaires, du personnel demandé, du temps requis, de l'aspect logistique et de l'expertise ou du matériel nécessaire. En ce qui concerne la valeur donnée aux interventions en contexte de nature dans le milieu scolaire, Catherine nous répond de la manière suivante dans son entrevue :

En fait, ça n'a jamais été pris en compte par mon milieu scolaire. Pas comme si on ne savait pas que c'était là, mais ça n'a jamais été une priorité où on donne ça comme mandat. Par contre, moi ça fait des années que j'avais le goût d'explorer quelque chose dans le genre. Donc partir, aller en canot-camping avec une gang d'élèves qui en a plus besoin, mais je n'ai jamais été capable de le concrétiser. [...] Il y a une place dans les écoles pour ça, vraiment. (Catherine, 2021)

Si Catherine mentionne la difficulté d'implémenter des programmes d'INA dans le milieu scolaire, tout n'est pas perdu. En effet, des activités pédagogiques en plein air ou à l'extérieur sont parfois organisées avec les élèves quand la situation le permet. C'est ce que Yamna nous expliquait dans son entrevue :

C'est certainement pertinent et puis ça a [l'INA] une valeur. Je vais assez régulièrement avec les élèves à l'extérieur. Puis même des fois, les interventions on les fait en allant marcher dehors. Le contexte le permet aussi dans notre école. On a le plein air qui est proche, la rivière qui est proche. Et puis, ça aide énormément certains élèves. Pas tous les élèves, mais certains élèves, ça les aide beaucoup d'aller à l'extérieur pour ne rien faire, parler, observer et ça permet une certaine ouverture. (Yamna, 2021)

Quand les ressources techniques et financières sont disponibles, il est possible que les restrictions administratives soient aussi un obstacle. C'est-à-dire que l'approbation de la direction de l'établissement est nécessaire, que des ententes signées avec les différents milieux soient nécessaires, que les parents autorisent les jeunes à participer, qu'une enveloppe budgétaire soit débloquée ou qu'une équipe prenne en charge tout l'aspect organisationnel lié au déroulement du projet. Pour citer Catherine dans ce contexte : « C'est clair que l'argent est toujours le nerf de la guerre. » (Catherine, 2021) Dans un contexte pandémique, ces facteurs sont accentués drastiquement. Par contre, Catherine et Yamna considèrent toutes les deux que cette modalité d'intervention est pertinente pour le milieu scolaire. Les deux intervenantes ont pu observer que l'intervention a été bénéfique sur le groupe d'élèves.

De son côté, l'intervenante de Face aux vents a exprimé d'autres points intéressants. Pour Geneviève G., bien qu'il y ait encore du chemin à faire au niveau de l'implantation du plein air dans le cursus scolaire, elle est persuadée de la pertinence de la modalité d'intervention. Pour elle, le plein air prend sa place tranquillement, ne serait-ce que par des approches pédagogiques le mettant de l'avant. En ce sens, elle considère que l'apprentissage expérientiel a déjà démontré ses

vertus, et ce, à travers plusieurs recherches et expérimentations. Pour elle, la pertinence de cette approche « est très très très importante. » Tellement, qu'elle est intimement convaincue « que d'offrir ça aux élèves du secondaire, de leur donner cette opportunité-là, d'expérimenter quelque chose, c'est bien. » (Geneviève G., 2021)

D'ailleurs, dans un projet comme le nôtre, il ne faut pas minimiser le rôle de la sensibilisation et de l'expérimentation :

Dans une thématique comme le bien-être et la santé mentale, pour moi, ça fait encore plus de sens d'utiliser ce médium-là puis ça donne aussi une occasion aux jeunes de ne pas juste en parler avec leur tête, mais vraiment d'aller l'expérimenter pour vrai dehors. (Geneviève G., 2021)

Quand on parle du milieu scolaire aux professionnels-les externes, ceux-celles-ci pensent qu'il peut être un bon milieu d'intervention puisqu'il permet d'aborder des problématiques en groupe. Tout d'abord, pour Jessica, le contexte scolaire permet de faire plus d'activités afin de consolider les liens entre les jeunes, mais aussi avec les enseignants-es. Sortir dehors est un excellent moyen pour apprendre à mieux se connaître, nous dit-elle. Elle ajoute d'ailleurs comment il peut être pertinent pour les enseignants-es de se joindre à ce type de projet pour renforcer les liens avec leurs élèves :

[...] L'expédition, ce n'est pas une fin en soi. Là, tu as un apogée de ton esprit de groupe, mais vu que l'intervenant y'est encore là, t'sais y'est encore prof, bien là tu peux refaire des feux de camp, tu peux refaire des sorties sur le territoire en mai, en début juin. Fait que, pour moi, t'sais l'espèce de durée longue, avec quelqu'un qui est vraiment significatif dans leur vie (des élèves), pis nous [...], on est plus des facilitateurs pour faire que ça se passe. Mais je trouve que c'est vraiment un programme qui a été super bien pensé bien monté. (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

Elle mentionne également comment le financement peut jouer un rôle important dans la réalisation des projets. Par exemple, elle spécifie qu'à la fondation de son organisme, son équipe a commencé avec un projet, puis deux, puis trois, puis quatre, etc. Il faut de la patience et du temps pour consolider ce type de projets. Ceci n'échappe évidemment pas au milieu scolaire nous dit Jessica. Virginie Gargano va également dans ce sens en mentionnant la fameuse expression de l'ancien consul romain Marcus Tullius Cicero : "l'argent, c'est le nerf de la guerre." (nervi belli pecunia).

Marie-Ève Langelier ajoute d'ailleurs que passer du temps en nature dans le cadre et le contexte du milieu scolaire n'a pas à se faire nécessairement avec des programmes où il faut passer la journée entière en immersion. Pour elle, il peut être bénéfique à la fois pour les élèves et les enseignants-es d'inclure des séances de "pédagogie par la nature." Que ce soit par des cours d'éducation physique, de biologie ou des séances de lecture à l'extérieur, tout est bon pour développer un lien entre les élèves et la nature. En ce sens, il peut être pertinent de débiter avec des projets plus pédagogiques ou dans une optique de prévention pour ensuite ouvrir la porte à des visées plus thérapeutiques :

[...] Favoriser la connexion avec la nature le plus souvent et le plus longtemps possible, tout en atteignant les objectifs pédagogiques. Bon, après ça, si on veut vraiment prendre [...] une visée thérapeutique, vraiment plus prendre soin de certain[e]s élèves qui pourraient avoir des problématiques vraiment plus spécifiques [...] t'sais quelque chose qui va vraiment permettre de vivre une expérience peut-être un peu plus intense avec un groupe restreint, avec un accompagnement professionnel, que ce soit la psychoéducatrice, le travailleur social, la psychologue de l'école, etc. (Marie-Ève Langelier, 2022)

Plusieurs facteurs vont entrer en compte, mais tout va être une question de ressources (humaines, matérielles, territoriales et financières). Pour elle, il est important de commencer avec des objectifs réalistes pour la simple et bonne raison qu'un bon projet est un projet qui a lieu. En conséquence, si on ne prend pas en compte les ressources dont on disposait, les objectifs visés, les besoins à combler ainsi que des problématiques abordées, le projet a de fortes chances de ne pas avoir lieu, ce qui n'est pas ce que l'on souhaite. En contrepartie, le fait d'y aller avec des objectifs simples, concrets et pédagogiques peut déjà permettre d'établir une connexion entre les élèves et la nature. Pour elle, il est également très important de développer un lien affectif avec la nature. En ce sens, Marie-Ève nous parle d'ailleurs du rapport du GIEC (Groupes d'Experts Intergouvernemental sur les changements du Climat) qui mentionne comment les changements climatiques représentent une des plus grosses menaces à la santé globale. Le fait de développer ce lien avec l'environnement développe également la volonté d'en prendre soin. En ce sens, elle ajoute que "Plus on prend soin de notre environnement, plus on va avoir des populations en santé." (Marie-Ève Langelier, 2022)

Enfin, pour Jessica Guimond-Villeneuve, un dernier point important est de juxtaposer les expertises de chacune-e. C'est-à-dire de coordonner les différents-es spécialistes (éducateurs-trices,

intervenants-es, enseignants-es, guides, etc.) et d'offrir le bon soutien. C'est également un excellent moyen de créer des liens entre les enseignants-es et les élèves. Cela peut aussi servir de levier et être le prétexte pour permettre aux gens de réaliser des activités parascolaires et par le fait même, tisser les liens entre les membres du groupe. C'est un moyen utile pour créer des moments marquants et combattre le décrochage scolaire. On peut associer ces réussites-là dans ces contextes parascolaires à l'école et ensuite miser sur les forces. Tout ça est encore plus pertinent dans un contexte où nous sortons d'une pandémie mondiale et où les gens ont besoin de créer des liens et de se connecter davantage à la nature. En d'autres mots, ce type de modalité est porteuse pour adresser les enjeux liés à l'anxiété et tout ce que ça implique.

6.3.3 Les fondements de la modalité d'intervention et leur potentiel

Dans cette section, il s'agit de nommer le potentiel de l'activité de groupe en contexte d'immersion en plein air sur le bien-être des membres participant aux projets d'intervention. La majorité des répondants-es s'entendent pour dire que la littérature scientifique est assez claire à ce sujet. Les personnes interviewées ont mentionné les liens importants entre la nature, le groupe et le choix des activités sur le sentiment de bien-être. En ce sens, nous décortiquerons les trois éléments représentant les fondements de l'INA, soit la nature, le groupe et l'activité physique et les avis professionnels-les qu'ont les spécialistes de cesdits éléments. Nous commencerons l'analyse par l'environnement naturel, nous poursuivrons avec l'aspect groupal et finirons avec l'activité physique.

À travers les entrevues, il a également été question du déroulement de la journée d'intervention. Tout au long de la journée, Catherine a remarqué que les élèves étaient beaucoup plus décontractés-es que dans un contexte de classe. Les élèves semblaient plus ouverts-es et détendus-es. Pour elle, le contexte de petit groupe et de plein air a contribué à ce que les élèves soient plus à l'aise pour s'exprimer et établir leurs limites. C'est d'ailleurs un constat qu'elle a exprimé :

Oui, vraiment. Ils étaient beaucoup plus décontractés que dans un contexte de classe. Fait que si quelqu'un arrive d'un organisme externe pour faire un atelier en classe, ça a ses limites. Tandis que là, tu rentres un petit peu plus dans les vulnérabilités des gens, ils sont plus ouverts, ils étaient plus détendus, c'était plus relaxe comme contexte, tout à fait. (Catherine, 2021)

Lorsqu'elle a été interrogée sur la durée de l'intervention, Catherine demeure positive face au projet malgré la limite de temps :

Je pense que oui. [...] On voit qu'il y a une évolution en une journée. Ce n'est pas si mal que ça, car imagine si c'était dans le long terme. Effectivement, on a été capable de le voir. (Catherine, 2021)

Yamna abonde également dans le même sens que Catherine. Toutes les deux ont remarqué que les élèves ont abordé plus facilement des sujets plus personnels lors des échanges en groupe. Malgré les limites de la portée de l'intervention, toutes les deux ne peuvent qu'imaginer l'effet positif qu'aurait pu avoir le projet sur le long terme. Yamna a d'ailleurs élaboré un peu plus sur la progression de la journée :

C'est certain qu'il y a certain[e]s élèves pour qui briser la glace, ce n'était pas évident, c'était difficile pour commencer. J'ai vu qu'en avançant dans l'activité et la journée, au fil du temps, ça leur fait du bien. Et parler aussi. (Yamna, 2021)

Yamna soulève un autre point important qui est celui des échanges au sein du groupe et du dévoilement de soi. Le rythme de chaque personne pour se dévoiler peut varier :

On entre dans l'intimité et on a parlé de choses un peu plus personnelles. C'est certain que j'ai vu des élèves qui se sont plus ouverts facilement, mais il y en a d'autres qui ont pris plus de temps dans la journée pour parler. [...] De plus en plus, ils étaient à l'aise et se sentaient très à l'aise au fil de la journée. (Yamna, 2021)

Pour Geneviève G., il est évident que le contexte de plein air et le fait d'être en petit groupe ont eu plusieurs impacts positifs. Elle fait la comparaison avec les rencontres préparatoires faites en classe et la journée en plein air. En nature, la posture n'était pas la même, il y avait plus de rires, le climat était plus propice à la relaxation et la cohésion du groupe était beaucoup plus forte. On voyait que les jeunes avaient l'air de se sentir mieux. Elle nous partage ses observations sur le sujet :

[...] Oui, au niveau d'observations faites sur la posture du corps, beaucoup de relaxation, beaucoup de rires. Si on compare avec les activités de groupe qui ont été faites préalablement à l'intérieur, la cohésion du groupe était significativement plus grande. Les échanges aussi entre les différents petits groupes de jeunes ont été favorisés. (Geneviève G., 2021)

Malgré le peu de temps à notre disposition, Geneviève G. a tout de même pu observer un changement d'attitude chez les jeunes lors de la sortie à l'extérieur :

Je pense même que l'attention était plus grande en nature que dans la cafétéria. Il y avait le focus des jeunes. Moi je les ai observés être vraiment présents aux activités et à ce qui leur était demandé d'expérimenter. [...] Le sentiment de bien-être avant le départ puis après avoir juste été une heure en nature, qui avait augmenté significativement. (Geneviève G., 2021)

En ce qui concerne la nature, bien que la portée des bienfaits varie selon la perspective des professionnels-les, il semble y avoir un consensus par rapport au potentiel et aux effets positifs de la nature sur le bien-être. Pour citer la Médecin Marie-Ève Langelier, celle-ci stipule que :

Les données probantes sur les bienfaits du contact avec la nature sont quand même assez bien établies. Ça, je pourrais en parler pendant deux heures. Il y a plein de webinaires sur le sujet. [...] Le contact avec la nature, c'est assez clair là que ça agit au niveau de la réduction du stress, que ça passe par un état de bien-être qui est ressenti jusqu'au cortisol que ça libère. [...] Les paramètres cardiovasculaires viennent aussi appuyer tout ça. Fait que je pense que c'est quand même un genre de certitude scientifique. (Marie-Ève Langelier, 2022)

Pour Jessica, il va de soi que le groupe, l'activité physique et le plein air ont un impact sur le bien-être :

Nous on s'appuie beaucoup sur la théorie de l'autodétermination parce qu'on trouve qu'elle met vraiment en mots les trois éléments pour qu'on travaille la cohésion dans le groupe. On se sent seul, on n'a pas d'amis-es, ou on vit une solitude qui n'est pas par choix. Je pense que ça affecte beaucoup notre estime de soi, un sentiment où l'être humain, il veut connecter. Être en groupe, c'est déjà un bon levier. Après ça, être en nature, pour moi, c'est tellement apaisant. [...] (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

Pour elle, il y a également un aspect apaisant lié à l'INA et il y a une complémentarité entre chacun des éléments nommés précédemment :

C'est un retour au calme, un retour aux sources. Je pense que ça peut vraiment aider, autant l'anxiété, autant les idées suicidaires, autant n'importe quelle problématique, l'addiction t'sais, si tu fais de quoi d'autre, mais qui te procures un bien-être, bien tu as pas besoin d'aller compenser dans une autre substance ou dans de quoi d'autre. [...] Pis l'autre, c'est le défi sportif. [...] Fait que c'était super porteur aussi, mais je réalise que l'idéal, pour l'INA, c'est vraiment les trois composantes (nature, groupe, activité),

mais adaptées aux besoins du participant. Fait que, une expédition à la hauteur de leurs capacités. (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

De plus, elle nous explique qu'il lui est possible d'observer comment ces facteurs ont un impact sur les jeunes avec lesquels elle travaille :

Oui ils vont vivre des moments vraiment de "challenge" pis des fois, genre on reste à côté pis t'sais, y'ont le goût de tout lâcher pendant l'expédition. (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

Ceci se transpose de différentes manières dont « leur non-verbal. » Par exemple, elle mentionne « qu'on le voit qu'ils rayonnent, on le voit qu'ils sourient dans le projet. » Elle nous dit que le fait de relever des défis a aussi un impact :

Mais t'sais, quand on arrive à l'accomplissement t'sais, au bout d'une semaine pis qu'ils reviennent pis qu'on fait la célébration pour souligner leurs forces pis qu'ils veulent garder contact avec leurs ami-es pis qu'ils sont sur des des groupes "snapchat" pis qui sont genre "take me back". Clairement ils ont cette connexion profonde avec les autres jeunes pis avec nous qu'on n'aurait jamais créée même, genre en un an de suivi formel. T'sais c'est genre une semaine, mais d'une intensité qui est à un autre niveau pis d'une connexion qui est vraiment authentique. Je ne suis pas juste là dans un cadre formel, genre je m'en viens te parler pendant une heure. C'est comme "Hey, je te donne la main pis on va vraiment se suivre pis peu importe." (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

Un des éléments qui fait en sorte que cette connexion est possible est la façon dont le lien de confiance se crée à travers des moments informels :

T'sais, c'était comme une proximité que tu n'auras jamais dans un contexte formel. T'sais, un retour aux besoins de base, mais aussi qu'on peut avoir des fous rires, qu'on ne vit pas comme intervenant juste le "dark side" (côté obscur) de la personne. Qu'on la prend dans sa globalité. (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

Cette proximité et cette ouverture font en sorte qu'il est plus facile d'avoir accès à l'autre et d'agir sur la perception qu'ont les jeunes d'eux-mêmes et sur leur sentiment de bien-être :

Fait que, je pense que souvent les jeunes qui ne sont même pas conscients qu'ils sont capables de relever ces défis-là. Fait que là, juste de le relever, y'ont une meilleure perception d'eux. Ça a été comme, un succès dans leurs poches. Après ça, c'est comme "Ah c'est vrai que je ne pensais pas que j'allais être capable pis j'ai remonté ce défi-

là pis peut-être que je vais être capable de remonter un autre défi.” Fait que je pense que ça leur donne vraiment une meilleure perception d’eux, ouin. (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

Étant donné que Jessica intervient principalement auprès des communautés inuit⁵, d’autres éléments sont aussi à prendre en considération comme le contexte historique, l’identité culturelle, le lien avec le territoire, les résidus du colonialisme et bien plus. Jessica mentionne d’ailleurs un exemple concernant une des personnes inuit impliquées dans un de leurs programmes :

Des fois de la part des guides inuit qui sont comme, plus adultes, même eux, on trouve que c’est de l’intervention. [...] Pis il nous a dit (un des guides inuit), t’sais c’est toutes les forces que j’ai accomplies qui n’ont jamais été valorisées qui ont été d’aller sur le territoire t’sais, de chasser, de pêcher. Il m’a dit de pouvoir les mettre à profit des jeunes pis de leur transmettre. T’sais il a tué un caribou devant nous, il l’a dépecé pis il nous a fait un cours d’anatomie. Mais quand il m’a parlé de ça le matin de mon départ, il pleurait, genre à quel point il avait été content. (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

Ceci nous amène à un autre point discuté par Jessica, qui insiste sur le caractère culturel très important qu’il peut y avoir par rapport à l’INA. Celle-ci n’est pas une formule magique qui s’adapte à toutes les sauces. En ce sens, il est impératif que celle-ci soit adaptée au milieu et à la population à laquelle on s’adresse. Dans son milieu, l’environnement et le territoire reflètent également un enjeu d’identité. Elle nous explique « que les inuit vivent un enjeu identitaire avec tous les pensionnats [et] le colonialisme. » Et que l’intervention en contexte de nature « permet vraiment une reconnexion à ça (la culture et le territoire). » En ce sens, pour Jessica, l’INA répond à un besoin et « ce type d’intervention là-bas (au Nunavik) fait qu’elle est très adaptée aussi. »

Dans des situations où il est parfois difficile de mettre des mots sur les sentiments vécus ou de « verbaliser [qu’on] allait pas bien », l’INA permet de « mettre à profit ses forces » et de reprendre confiance en soi. Dans cette situation particulière d’intervention au Nunavik, la modalité d’intervention fait en sorte « que cet environnement-là, verbaliser [qu’on peut] le redécouvrir

⁵ En Inuktitut (ᐃᓄᐅᐅᐅ), on dit un-e inuk et des inuit. Inuk étant le terme au singulier et Inuit étant le terme au pluriel. Les termes privilégiés par l’OQLF sont volontairement ignorés dans un souci de ne pas “franciser” des mots décrivant parfaitement de quoi il est question dans leur langue d’origine.

autrement aussi là. De ne pas être juste de se rendre du point A au point B. De s'appropriier ces lieux-là. » (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

Si on élabore un peu plus sur cette thématique, d'autres éléments intéressants viennent caractériser la nature. En effet, celle-ci évoque parfois un milieu apaisant et calme. Le fait d'être en plein air permet également de se réapproprier l'espace, surtout dans un contexte comme celui de Jessica Guimond-Villeneuve qui travaille auprès des communautés inuit. En effet, des décennies de politiques coloniales visant le déracinement et l'assimilation des Premiers peuples. (Trudel, 2016) Si l'aspect culturel et historique lié au territoire naturel peut être important dans certains contextes en matière d'identité et d'appartenance, il y a également des facteurs dits physiologiques qui semblent aussi importants. On parle notamment des effets sur le corps et sur la chimie du cerveau. Comme l'explique d'ailleurs Geneviève Bergeron, on dispose de plus en plus de preuves empiriques faisant le lien entre la nature et la santé globale. De plus, Virginie Gargano ajoute que la nature est également un milieu éducatif prometteur, sans parler des visées potentielles pour l'intervention. Pour Patrick Daigle, ce qui est intéressant avec la nature est la variété. Pour lui, c'est un milieu parmi tant d'autres, mais qui offre une diversité et c'est ça qui serait positif. C'est-à-dire qu'il est possible d'apporter un élément de nouveauté permettant d'éviter l'ennui et de stimuler les personnes. Pour lui, l'important est de varier les milieux d'intervention. Ceci dit, il faut garder en tête qu'il ne suffit pas nécessairement d'aller dans un parc avec un groupe et que cette modalité peut ne pas être adaptée à tout le monde.

Par rapport à la composante du groupe, plusieurs éléments ressortent afin d'expliquer l'importance de celui-ci sur le processus d'intervention. Tout d'abord, le groupe sert de levier puisqu'il permet d'établir une connexion avec les autres membres du groupe. Le contexte dans lequel les membres du groupe entrent en interaction est aussi important. On peut alors parler de cohésion de groupe puisque ce dernier agit comme vecteur. Jessica Guimond-Villeneuve parle par exemple de « l'intensité des liens » qui se créent et d'une « connexion authentique. » Le cadre de l'intervention est plutôt informel, ce qui fait qu'il laisse place à plusieurs moments informels dans le contexte de l'INA. Geneviève Bergeron insiste d'ailleurs sur le potentiel de ces moments informels auxquels nous reviendrons plus tard. Par moments informels, on fait référence, par exemple, à partager un café, faire la vaisselle, aller aux toilettes, passer une bonne ou une mauvaise nuit, être mouillé à cause de la pluie, avoir des moments plus difficiles et accomplir des défis, s'asseoir autour d'un

lunch, etc. Le contexte offre une proximité qu'il n'est pas possible de retrouver dans un contexte d'intervention dit classique. Comme le dit Jessica, dans ces circonstances, les membres du groupe sont « pris dans leur globalité. » Dans le domaine de l'intervention, il est déjà plutôt bien établi que les interventions de groupe offrent différents bienfaits. Cela n'échappe pas au contexte de l'INA. En effet, Virginie Gargano mentionne d'ailleurs que dans un contexte d'expédition ou de séjour en nature, le caractère d'aventure « favorise l'émergence des facteurs d'aide », ce qui amène son lot de bienfaits. Le fait d'être en groupe dans un contexte différent établit également une hiérarchie qui est beaucoup moins directe entre les intervenants-es et les participants-es. C'est d'ailleurs ce que mentionne Geneviève Bergeron. Les rapports sont beaucoup plus égalitaires et tout le monde avance vers un objectif commun lorsqu'il est question d'une expédition. Pour la citer, ce sont des moments « qui sont très porteurs. » Pour elle, le contexte agit pratiquement comme « une espèce de médiation. » Le contexte du groupe en INA fait en sorte que l'intervention se passe de façon beaucoup moins directe, ce qui peut être facilitant pour plusieurs participants-es. Le fait d'être en groupe viendrait également renforcer le sentiment d'appartenance, voire même de communauté. Pour Virginie Gargano, c'est ce lien « d'interdépendance réelle » qui est important. On ne peut pas s'en sortir seul-e dans la nature, on a besoin des autres. Tous ces éléments liés au groupe sont des modalités qui viennent alimenter les bienfaits de l'INA.

Quand on parle de l'activité physique, d'autres éléments surgissent. L'aspect du « défi sportif » et du dépassement de soi a d'ailleurs été mentionné par plusieurs des répondants-es. Le choix de l'activité et de la population à laquelle elle s'adresse est un facteur important. Patrick Daigle stipule d'ailleurs que si une activité peut être agréable ou même appréciée, le contexte dans lequel elle se déroule va également être important. Pour Marie-Ève Langelier, il va de soi que l'activité physique fait « partie de nos recommandations au niveau des saines habitudes de vie. » Elle-même étant médecin, elle affirme que les données scientifiques sont assez évidentes à ce sujet. Elle nous mentionne également qu'il a été démontré que l'activité physique joue un rôle actif pour combattre la dépression et l'anxiété. Ceci dit, elle nous rappelle d'y aller de façon modérée et régulière pour éviter l'épuisement. De cette façon, les bienfaits se font réellement sentir. L'activité physique a d'ailleurs un impact sur la santé globale puisqu'elle permet aussi la sécrétion de certaines hormones. Pour Virginie Gargano, l'activité physique est à la base de ce qui fait de nous des êtres humains. Elle mentionne également qu'être en position assise devant un écran à longueur de journée est un

peu contre nature. En ce sens, la modalité d'intervention permet d'aborder les liens entre le groupe, l'activité physique, le plein air et le sentiment de bien-être.

Dans cette optique, les liens mentionnés nous obligent à réfléchir aux apprentissages qui sont possibles à réaliser dans de telles circonstances. En ce sens, il importe de penser à la façon de les mettre en application.

6.3.4 Le rôle préventif et la durée de l'intervention

Dans les circonstances dans lesquelles s'est déroulé le projet d'intervention, le caractère bref de l'intervention ou du moins, la durée de celle-ci, a également suscité plusieurs réactions. Concrètement, même si le projet a pu bénéficier de plusieurs rencontres en groupe, une seule journée d'intervention en contexte de nature a pu être réalisée. En ce sens, Catherine et Yamna ont souligné l'importance de la répétition pour un projet d'intervention comme le nôtre. De son côté, Yamna prend en compte le contexte pandémique qui a constitué un frein considérable au projet. Elle stipule que l'idéal aurait été de pouvoir reconduire l'expérience à plusieurs reprises afin de mieux répondre aux besoins. En effet, elle stipule que « c'est une initiative qu'il faudrait refaire. » (Yamna, 2021) Ceci dit, dans les circonstances où s'est fait le projet, elle a trouvé l'intervention bénéfique, aidante, appréciable et intéressante autant pour les élèves que pour elle-même. En effet, malgré la durée limitée de l'intervention, elle exprime tout de même l'aspect positif du projet et son appréciation générale des activités. Pour Yamna, le projet « [...] est assez pertinent, mais dans l'idéal ça serait de pouvoir le reproduire plus d'une fois. » (Yamna, 2021)

Catherine, pour sa part, apporte des précisions supplémentaires. En effet, si elle est d'accord avec Yamna sur l'ensemble de ses constats, elle ajoute que le projet a dû être adapté à plusieurs reprises en raison de la COVID-19. En ce sens, même si le projet initial n'a pas pu être réalisé dans son entièreté, elle souligne toutefois qu'il y a pu avoir des impacts sur le groupe. Bien que l'impact soit petit, nous avons toutefois eu un impact sur certains-es jeunes.

Ceci dit, il est évident pour elle qu'il aurait fallu beaucoup plus de temps pour atteindre nos objectifs initiaux et ça implique plusieurs interventions étalées dans le temps. Voici ce qu'elle a à dire sur le sujet :

Bon, fait que clairement, c'est comme quand les gens viennent faire un atelier en prévention une fois, oui ça peut avoir des petits impacts, mais c'est sûr qu'une fois, c'est clairement pas assez. Ce n'était pas ça qu'on voulait aussi au départ, mais il faut s'entendre que la COVID a fait qu'on a été contraint à ça. [...] Fait que c'est sûr qu'une journée, clairement c'est bon. Il y en a qui m'en ont parlé au bal. [...] Il y en a qui m'ont dit que ça leur a juste remis en tête ce que je pouvais faire quand ça n'allait pas. [...] Juste ça, je me dis, on a quand même touché un objectif. Dans le contexte actuel, c'est ça qu'on pouvait faire, mais pour moi, c'est sûr qu'il faudrait plus qu'une fois. [...] (Catherine, 2021)

Pour Catherine, il y a eu un certain impact, même si nous étions tout de même limités dans la portée de notre projet. Ceci dit, elle pense que ce type de projet est pertinent :

Je pense qu'il y a eu un certain impact chez certaines personnes qui se sentaient plus concernées, chez certaines personnes qui ressentent déjà ces difficultés-là qu'ils vivent. [...] Je pense qu'en une seule fois, il y en a eu des impacts, mais je pense que c'est minime. Il faudrait relancer ça. (Catherine, 2021)

Pour Geneviève, le caractère bref de l'intervention réalisée ne change en aucun cas la pertinence et les bénéfices de celle-ci. Pour la citer, elle disait ceci : « Entre une journée et rien pantoute, on voit 100% d'amélioration. » (Geneviève G., 2021) Même si pour elle, il avait été sans doute plus intéressant et significatif d'effectuer une intervention à plus long terme, elle identifie plusieurs aspects positifs liés au projet d'intervention réalisé. En effet, si le contexte pandémique nous a contraints à réaliser une intervention plus brève, et conséquemment plutôt axée dans une optique de prévention, il s'agit déjà là d'une avancée en soi. Geneviève ne minimise pas l'impact de l'intervention réalisée et ne l'exagère pas non plus. Pour elle, bien qu'il soit idéal « d'avoir plusieurs sorties de façon répétitive pour bien ancrer de plus en plus l'apprentissage puis favoriser le développement d'une attitude chez le jeune, » (Geneviève G., 2021) il faut toutefois garder en tête les contraintes du milieu scolaire. En ce sens, on est devant le choix de ne rien tenter ou de faire en sorte que « cette journée-là soit suffisamment significative. [...] Peut-être qu'elle va avoir plus d'impact qu'on pense. » (Geneviève G., 2021)

Elle adopte plutôt une posture réaliste face à celle-ci. En effet, pour elle, la réalité est la suivante : On avait le choix de ne rien faire ou de nous adapter à la situation et de proposer une intervention s'étalant sur toute une journée. On a choisi la seconde option et ça a permis aux jeunes de vivre une expérience différente qui leur a permis de faire certains apprentissages. Si elle nous dit que «

dans un monde idéal, on irait avec plus de rencontres, », il faut garder en tête « la réalité du milieu scolaire. » (Geneviève G., 2021) En d'autres mots, pour Geneviève, il est question « d'avoir [...] des objectifs réalistes. » (Geneviève G., 2021) Comme mentionné précédemment, il s'agit :

[...] De concentrer notre énergie à créer une activité, une journée avec une expérience significative sur le terrain puis d'avoir des objectifs aussi durant cette journée-là qui sont en fonction de cette réalité-là. » (Geneviève G., 2021)

L'autre élément fondamental, qui a également été affecté par la pandémie, est la durée du projet et le suivi qui en découle. En ce sens, il s'agit probablement d'un des éléments dont l'analyse est assez importante puisqu'elle vient valider ou non la pertinence d'un projet dont les paramètres ne permettent qu'une seule journée d'intervention. À ce propos, les avis sont plutôt unanimes. C'est-à-dire qu'entre ne rien faire du tout et proposer quelque chose de plus court, mais qui est réaliste, on a le potentiel d'atteindre certains objectifs.

Il est tout à fait plausible, que ce soit dans une optique de prévention ou de sensibilisation que de miser sur une journée d'immersion, nous dit d'ailleurs Jessica Guimond-Villeneuve :

[...] Dans une optique de découverte, de rencontre d'autres personnes, de vivre une situation qui sort un petit peu de ta zone de confort, bien ça ne vient pas trop déstabiliser, ça peut être quelque chose de beau et graduel pis justement t'amènes la personne selon où est-ce qu'elle est rendue parce que tu ne peux pas non plus amener tout le monde dans un défi extrême pis les amener camper. (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

De plus, pour Jessica, il s'agit un peu de notre rôle comme intervenant-e de donner un sens au temps disponible, aussi limité soit-il :

Fait que je pense de justement se dire ah bien peut-être que des journées d'immersion en nature, de vie de groupe, c'est déjà comme un objectif en soi là. Fait que moi j'y crois pis je pense que c'est ça. Je pense que tu trouves les belles modalités qui font que cette journée-là, y'a une structure qui est l'fun, t'sais une structure souple là, mais je pense qu'il y a vraiment un beau potentiel aussi. [...] (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

Patrick Daigle va également dans ce sens, mais apporte certaines nuances. Pour lui, tout dépend de l'objectif poursuivi. Autant cela peut-être super pertinent, autant cela peut être insuffisant pour des enjeux nécessitant plus de temps ou de ressources. Tout dépend du contexte et des paramètres.

Dans une période de temps plutôt limitée comme celle-ci, Marie-Ève Langelier préfère parler de sensibilisation ou de prévention plutôt que d'intervention. Pour elle, il s'agit plutôt d'ouvrir la porte sur le thème de la santé mentale et de la déstigmatiser. Il faut être plus réaliste dans ses objectifs et prendre en compte qu'on ne peut peut-être pas retrouver tous les paramètres qu'on pourrait mettre à profit dans une INA de longue durée. Ceci dit, la pertinence demeure :

Moi je pense que peu importe la durée, ça a tout le temps une pertinence. Faut juste que les objectifs soient réalistes par rapport au temps disponible. [...] Hum, bah oui, ça a tout à fait sa place pis t'sais, quand on considère qu'après 20 minutes dans la forêt, les taux de cortisol salivaire baissent, bien, même amener un groupe à l'extérieur pendant une heure, il va entraîner certains bienfaits-là. Fait que c'est sûr que de partir une journée pis de faire expérimenter la pleine conscience en plus, c'est sûr que ça a des bienfaits là. (Marie-Ève Langelier, 2022)

Ceci dit, il faut tout de même apporter certaines nuances quant aux bienfaits qu'il est possible d'atteindre dans un contexte de courte durée où la portée est limitée :

Après ça, est-ce que ça va révolutionner leur vie pis ils vont se mettre à méditer tous les jours, t'sais je pense que ça, ce n'est pas réaliste après une seule journée d'intervention, on change [pas] les habitudes de vie. [...] Par contre, est-ce qu'à la fin de la journée ils vont se sentir plus relaxes, ils vont avoir expérimenter une nouvelle modalité, t'sais de pleine conscience, est-ce qu'ils vont avoir pris conscience que d'être dans la nature, ça peut leur faire du bien, moi je pense que oui là. Fait que c'est certain que ça a sa place. (Marie-Ève Langelier, 2022)

Enfin, il faut toujours garder en tête quels sont les objectifs de l'intervention. L'optique dans laquelle se déroule l'intervention est toute aussi importante :

Après ça, comme je disais, faut juste que l'objectif de la journée soit réaliste t'sais. C'est sûr qu'il y a moyen d'atteindre certains objectifs en termes de bien-être pis de santé mentale avec un projet d'une seule journée là, tout à fait. À mon avis, mais selon la littérature aussi, t'sais en lien avec le contact avec la nature. (Marie-Ève Langelier, 2022)

Parfois, il s'agit aussi de faire du mieux qu'on peut, avec les ressources limitées dont on dispose dans un contexte qui n'est pas tout le temps évident à gérer. C'est la position de Virginie Gargano à ce sujet. En ce sens, vaut mieux faire du mieux qu'on peut dans le contexte qu'on a, que de ne rien faire du tout ou de viser trop haut et ne pas être en mesure de lancer le projet :

Des fois les gens y veulent démarrer des programmes, sont comme, je veux faire de longues expéditions. Tu as le goût de leur dire, bien moi je pense que c'est important de leur dire, commence par une journée. Si t'es à l'aise, tu feras deux jours, si t'es à l'aise, tu feras trois jours. T'sais de commencer petit parce que cette zone-là de confort comme intervenant[e] ou comme facilitateur, elle se construit aussi avec les années, t'sais. (Virginie Gargano, 2022)

En d'autres mots, il vaut mieux commencer de façon modeste et augmenter graduellement la portée des projets.

Dans cette optique, il importe alors de prendre une posture réflexive et de mettre en contraste le rôle de prévention comparativement au rôle d'intervention. En ce sens, la courte durée du projet met impérativement de l'avant un rôle de prévention plutôt que d'intervention au projet. C'est d'ailleurs un constat qui est fait par plusieurs personnes rencontrées en entrevue. Dans ces circonstances, il est alors pertinent de faire le point sur les objectifs du projet et de miser sur des apprentissages réalistes.

6.3.5 Le potentiel de l'INA en santé mentale

Dans cette partie, nous ferons état des points importants soulevés par les professionnels-les spécialistes en INA et leur perspective respective sur divers enjeux. Par rapport au potentiel de l'intervention par la nature et l'aventure, il est évident pour Jessica que celle-ci est pertinente pour aborder les enjeux de santé mentale et que cette modalité joue un rôle positif sur l'anxiété.

Ceci dit, une petite mise en garde s'impose. Patrick Daigle mentionne d'ailleurs que le plein air, ce n'est pas nécessairement pour tout le monde. Si ça peut être positif pour bien des personnes, il y a plusieurs populations pour lesquelles le milieu ne serait pas tout aussi avantageux. Il n'adhère pas à la définition de l'intervention par la nature et l'aventure et préfère parler d'intervention en contexte de plein air, puisqu'il intervient surtout dans des contextes pédagogiques ou éducatifs. Il mentionne également que pour certaines populations, il se peut que ce contexte soit trop

déstabilisant, donc peu souhaitable. Virginie Gargano ajoute que le plein air n'est pas pour tout le monde non plus puisque le milieu naturel peut-être perçut comme étant hostile par certaines personnes. En ce sens, bien que le milieu naturel soit un milieu qui peut avoir un rôle positif, il faut que les personnes soient déjà disposées ou ouvertes à y aller, sans quoi on risque d'accentuer l'aspect anxiogène de la chose :

Fait que je pense que oui, c'est bon (le plein air), mais faut respecter les capacités psychologiques, émotives pis physiques des personnes, sans quoi tu peux avoir un effet qui est néfaste. (Virginie Gargano, 2022)

Geneviève Bergeron abonde un peu dans le même sens. C'est-à-dire, autant elle pense que le plein air peut avoir des impacts positifs sur la santé mentale, plus spécifiquement sur l'anxiété, autant cela peut être source d'anxiété :

C'est un milieu qui est non-familier et on veut créer une espèce de déséquilibre pour que la personne soit en situation de devoir mobiliser ses compétences ou de développer ses compétences. Donc, on joue un peu sur cette incertitude pis c'est ça, t'sais quand on regarde les définitions de l'aventure, c'est ça. On joue sur l'incertain, l'incertitude. (Geneviève Bergeron, 2022)

Malgré le fait de s'aventurer en milieu non familier, il faut toutefois prendre en considération les limites de chaque personne :

Hum, dans le fond je pense que quand on travaille avec des personnes qui sont anxieuses, hum ça suppose d'être encore plus, je trouve, sensible à cette zone proximale qu'on va trouver. C'est-à-dire à trouver le bon niveau de convenance du défi pour pas que ça inhibe la personne anxieuse. Parce que c'est ça qui va arriver si je perçois que c'est irréalisable, si je perçois que c'est trop menaçant, je ne vais pas m'engager, je vais être inhibé par ce défi-là. Donc, je trouve que ça suscite, ça nécessite encore plus, quand même comme intervenant[e], une sensibilité pour trouver le bon niveau de convenance. Pour mettre le terrain, le terreau, pour que la personne puisse s'engager pis bénéficier de l'intervention. Pis je trouve que ça demande une sensibilité pour bien accorder le bon niveau de soutien. (Geneviève Bergeron, 2022)

Il y a toutefois certaines nuances à apporter. Si le milieu naturel est un milieu qui convient aux participants-es sur le plan de l'intervention, il faut plus que juste un séjour en nature pour en sentir les effets à long terme. Bien que le milieu naturel dispose d'effets bénéfiques, il ne s'agit pas simplement de regarder une plante ou de cajoler des arbres pour en sentir les effets restaurateurs

ou se sentir mieux. Virginie Gargano met d'ailleurs en garde sur ces "imposteurs" qui, s'approprient le plein air, mais qui manquent grandement de compétences. Elle rappelle l'importance d'avoir des balises fiables et des suivis adéquats lorsqu'il est question d'intervention.

En matière d'intervention psychosociale, les autres professionnels-les rencontrés-es en entrevue considèrent qu'on peut affirmer que l'INA est une modalité d'intervention pertinente pour aborder les enjeux de santé mentale. Pour Jessica, c'est le contexte qui permet justement d'aborder plusieurs problématiques, comme l'anxiété :

Fait que c'est de l'aborder la santé mentale, mais sans la précipiter trop vite-là. [...] Essayer de l'aborder par la bande au bon moment opportun. Sans que ça soit un cours magistral, mais [que ce] soit sur le bord du feu. T'sais, quand il y a une porte qui s'ouvre ou quand qu'ils vivent (les jeunes) de quoi dans le jour qui peut être en lien avec cette problématique-là, pis que tu fais le retour le soir pis que tu peux parler de ça. (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

Les intervenants-es jouent également un rôle d'accompagnement, c'est-à-dire qu'ils-elles aident les jeunes à faire leur propre cheminement dans la reconnaissance et la compréhension de leurs émotions :

T'sais on essaie vraiment d'aider les jeunes à juste reconnaître leurs émotions, les identifier pis les communiquer. [...] Après ça tu reconnais que tu as de l'anxiété, pis comment tu peux la communiquer aussi aux autres pis comment est-ce qu'on peut t'aider à trouver c'est quoi tes bonnes stratégies. Pis je trouve que des fois pour les jeunes qui ont moins accès au territoire, t'sais d'aller dehors, mais là ils peuvent découvrir que ça, c'est aussi une autre façon de gérer son anxiété. (Jessica Guimond-Villeneuve, 2022)

Marie-Ève Langelier, elle-même médecin de famille s'intéressant grandement à la santé mentale, relate les bienfaits de l'INA. Elle pense qu'il s'agit d'une modalité d'intervention qui permet d'aller chercher des bienfaits là où les modalités plus traditionnelles n'arrivent pas toujours à répondre aux besoins des gens. L'enjeu est de bien saisir les mécanismes qui permettent d'en retirer des bienfaits.

La nature impose aussi un changement de rythme dans la routine. C'est-à-dire qu'on doit ralentir plutôt que de suivre un rythme de vie effréné. Cela permet un retour à une certaine intériorité et à

une plus grande écoute de soi. Ça permet d'être plus attentif aux émotions qu'on vit tout en ayant aussi ce potentiel d'apaisement.

On peut également miser sur un rôle de prévention et consolider les facteurs de protection et fournir des outils aux participants-es pour qu'ils-elles puissent les transposer dans leur vie au quotidien. Il y a aussi la notion d'entretenir une bonne santé mentale qui est importante et ça peut aussi être un des objectifs de juste vouloir garder une bonne santé mentale.

6.3.6 Les paramètres clés de l'intervention

Plusieurs éléments sont fondamentaux pour mener une intervention et ils peuvent changer en fonction du contexte, de la population et d'une multitude de facteurs. Ceci dit, certains éléments font l'unanimité parmi les professionnels-les rencontrés-es. Un élément primordial est le lien de confiance. Il est même impératif pour l'intervention. (Ayotte, 2018) Jessica Guimond-Villeneuve explique justement que c'est à travers les situations d'ouverture lors de moments informels que le développement du lien de confiance se fait. Sans ce lien de confiance, difficile de mener à bien les projets d'intervention. C'est d'ailleurs ce que nous dit la médecin Marie-Ève Langelier. Pour elle, « la chose qui est fondamentale, c'est le lien de confiance. » De plus, elle ajoute que « y'a rien qui se passe si y'a pas de lien de confiance, peu importe le cadre, le contexte, l'âge. » (Marie-Ève Langelier, 2022) Dans tous les cas, le lien de confiance demeure primordial :

La manière d'établir un lien de confiance va être bien différente avec un patient qui apprend. Là je dis patient dans mon jargon là. [...] Mais si y'a pas de lien de confiance, y'aura rien d'autre, t'sais. Fait que faut que ce souci-là soit présent de la première seconde à la dernière seconde, soigner le lien de confiance. Eh, pis ça se fait de bien des manières différentes là, mais pour moi c'est vraiment la base de la pyramide. [...] Le climat, le lien de confiance entre les intervenant[e]s et les participant[e]s, le climat de confiance entre les participant[e]s, la sécurité physique et psychologique là, tout ça c'est vraiment là, en bas de la pyramide à mon avis. (Marie-Ève Langelier, 2022)

À tout ça s'ajoute bien évidemment l'enjeu de la sécurité. À la fois la sécurité psychologique et physique, tant des participants-es que des intervenants-es. Ceci nous amène alors au prochain point fondamental, soit la préparation. Par préparation, ça implique d'avoir les compétences techniques requises pour partir en expédition et ça implique aussi une certaine connaissance du terrain, c'est-à-dire de savoir quoi faire en milieu naturel. Si les intervenants-es ne disposent pas d'un minimum

de connaissances, l'intervention pourrait se solder en un échec, voire même être dangereuse. Virginie Gargano abonde également dans ce sens. Pour elle, il est extrêmement important que les intervenants-es ou les accompagnateurs-trices disposent des compétences pour être en mesure de gérer moindrement les risques :

Si les gens ne sont pas compétents pour aller faire de la rivière, pour aller faire du kayak de mer, il ne faut pas qui y aillent. Parce qu'ils sont susceptibles, un, d'être déstabilisé comme intervenant[e] pis si t'es déstabilisé comme intervenant[e], tu peux pas intervenir avec du monde dans un milieu qui est aussi incertain que celui de la nature pis de l'aventure. Fait que la compétence pis la gestion des risques, si t'es pas capable de sortir quelqu'un de l'endroit où t'es, t'as pas d'affaires là. (Virginie Gargano, 2022)

Étant donné qu'il y a également un risque lié au milieu d'intervention, il faut planifier et préparer davantage l'intervention. Sans préparation adéquate, il ne devrait pas y avoir d'intervention :

T'sais si tu te mets même pas de plan de gestion, de dire OK cette personne-là, elle se désorganise ou elle se foule la cheville, c'est quoi mon protocole de réaction pis t'as pas de mesure en place, t'as pas d'affaires là. [...] T'sais si t'es pas à l'aise dans un milieu, tu as des conséquences réelles, notamment au plan physique, mais aussi au plan psychologique. Fait que si tu ne possèdes pas les compétences, ça te prend une équipe vraiment solide avec toi ou tu n'y vas pas. T'sais c'est simple de même. (Virginie Gargano, 2022)

Pour elle, la taille du groupe, le budget et la durée, la compétence et la gestion des risques et enfin, les objectifs visés, sont les quatre points qu'il ne faut pas négliger dans un contexte comme celui de l'INA. À tout ça s'ajoute l'importance des rencontres préparatoires, afin de justement bien préparer le groupe aux activités à venir. Ironiquement, s'il faut beaucoup de préparation et d'organisation, il faut néanmoins trouver un équilibre entre un encadrement minimum et la possibilité de laisser les participants-es explorer. Geneviève Bergeron spécifie ce que ça veut dire :

On est habitué à organiser, on est habitué à planifier, on est habitué à séquencer, on est habitué à encadrer, on est habitué à prévoir, à anticiper qu'est-ce qui pourrait arriver. [...] On veut comme assurer que tout se passe bien. Pis tu vois, moi je trouve que la force de ces approches-là, c'est d'être capable de se retenir assez, de mettre le minimum d'encadrement nécessaire, mais de laisser cet espace pour que les personnes puissent être les propres acteurs de leur changement. Donc, ça veut dire mettre des situations où y'a une grande place à leurs décisions, à leurs réflexions, à qu'est-ce que vous voulez

faire vous autres, à qu'est-ce qui va être important. On fait face à tel défi en ce moment, c'est quoi les solutions. (Geneviève Bergeron, 2022)

Étant donné que cette approche vise à mettre de l'avant une certaine notion d'*empowerment* (pouvoir d'agir), il est également question de l'aspect participatif du groupe dans le processus d'intervention :

Donc, de renvoyer le plus possible le processus entre les mains des participant[e]s. [...] De trouver là, le bon équilibre entre l'encadrement minimal qui est nécessaire pour la sécurité affective, la sécurité psychologique. [...] Pis ça, je trouve que c'est un art pis je trouve que les résultats qu'on va vivre dépendent tellement de ça. (Geneviève Bergeron, 2022)

En d'autres mots, il s'agit d'offrir un espace pour que les personnes puissent s'émanciper. C'est-à-dire de permettre aux personnes de reprendre du pouvoir sur leur vie et qu'elles puissent développer certaines forces et s'appuyer sur celles-ci dans leur vie. L'aspect du groupe est extrêmement important dans ce genre de situations ainsi que la capacité d'observation des intervenants-es. Pour citer Geneviève Bergeron, il s'agit de :

La capacité d'observer ce qui se passe dans l'action, cette capacité comme intervenant[e] d'être juste en mesure de mettre ça en lumière. [...] C'est de laisser l'autre comprendre ce qui est en train de se passer. [...] Que la personne puisse y réfléchir. Donc, ça, ça m'apparaît comme [de] la facilitation. (Geneviève Bergeron, 2022)

Quand on compile l'ensemble des points mentionnés en entrevue, la liste est longue. Certains sont plus récurrents que d'autres. En résumé, voici la synthèse des points mentionnés : Lien de confiance, sécurité psychologique, sécurité physique, contexte volontaire, préparation mentale, préparation physique, compétences et connaissances adéquates, climat, nature, groupe, activités, durée, formation nécessaire, ressources allouées, temps, expertise demandée, préparation, structure, objectifs, budget, gestion des risques, etc. Parmi tous les éléments mentionnés, voici une liste non exhaustive des plus importants d'entre eux, ou du moins ceux sur lesquels les professionnels-les ont plus insisté comme étant essentiels :

- Lien de confiance;
- Lien d'interdépendance;

- Moments informels;
- Milieu naturel;
- Activité physique et défi sportif;
- Aspect du groupe;
- Compétences adéquates;
- Objectifs visés et besoins;
- Encadrement équilibré;
- Préparation suffisante;
- Participation volontaire.

6.4 Limites du projet

Il est impossible d'aborder les limites du projet sans aborder la pandémie de COVID-19 et les conséquences liées à celle-ci puisque plusieurs limites ont directement découlé de celle-ci. Ceci étant dit, la pandémie n'explique pas à elle seule les limites du projet d'intervention. Dans l'ensemble, on pense notamment à ces éléments : restrictions liées aux mesures sanitaires, contraintes administratives, calendrier scolaire, disponibilités des élèves, courte durée du projet, pandémie de COVID-19, adaptation et modification constante du projet, lieu d'intervention, activités proposées, etc.

En ce sens, outre la pandémie de COVID-19 et les restrictions que celle-ci a engendrées (distanciation sociale, port du masque, etc.), la courte durée du projet est probablement la limite la plus importante du projet. En ce sens, il a été plutôt difficile d'effectuer un suivi à plus ou moins long terme et de valider certains indicateurs, tant qualitatifs que quantitatifs. Par exemple, on peut penser aux tests EDAS-21 et IDM-10 qui auraient pu fournir des données intéressantes et pertinentes pour évaluer la situation.

Ceci dit, ces limites ont toutefois permis de mettre l'avant certains paramètres importants dans le processus d'intervention, soit le développement du lien de confiance, l'importance des moments informels, le potentiel des INA ainsi que d'autres facteurs pouvant jouer un rôle sur le bon déroulement d'une intervention. Les résultats du projet ainsi que le processus ayant mené à ces résultats alimentent la littérature scientifique sur les bienfaits des interventions en contexte de

nature et les potentiels au niveau de la sensibilisation et la prévention en matière de bien-être chez les jeunes. De façon générale, il nous est possible d'observer l'impact positif que l'INA peut avoir.

Un des éléments également importants à prendre en considération est l'impact que la pandémie a, a eu, et aura sur le lien entre l'environnement et la santé globale des personnes.

Faut vraiment qu'il y ait un alignement entre le lieu fréquenté, les besoins [...], les objectifs poursuivis et les compétences du formateur. Donc, faut vraiment qu'il y ait un équilibre entre tout ça parce que sinon, il n'y a pas d'adéquation. (Patrick Daigle, 2022)

Tous et toutes s'entendent pour dire que la pandémie a eu un impact considérable sur la santé mentale des gens, ne serait-ce qu'en matière de "fatigue pandémique". Outre les aspects liés à la COVID-19, les professionnels-les s'entendent pour dire que l'accès à la nature, la réalisation d'activités physiques et les interactions sociales sont des éléments très importants en INA et que ces éléments contribuent à la réalisation d'interventions fructueuses.

La littérature concernant l'intervention et les enjeux de santé mentale est un peu plus abondante à l'heure actuelle qu'au début de la pandémie de COVID-19. En ce sens, les recherches futures et les projets d'intervention à venir disposeront davantage de données et d'informations pour leur réalisation. De notre côté, nous étions en quelque sorte en terrain inconnu où l'incertitude devait être prise en considération au sein du processus d'intervention. Il est important de se rappeler que ce projet s'est articulé en même temps qu'une pandémie mondiale.

En ce sens, il s'agit d'une atmosphère plutôt particulière pour effectuer un projet de recherche en intervention puisque le contexte de pandémie nous oblige à nous adapter et à réfléchir à la situation. De plus, il nous pousse à développer davantage certaines thématiques mises de l'avant dans l'actualité et dans les articles de journaux, puisque cela a un impact sur l'ambiance dans lequel se déroule ledit projet d'intervention. Enfin, ceci nous amène à utiliser davantage de périodiques pour notre revue de littérature puisque ces derniers font état de l'atmosphère environnante.

CHAPITRE 7

DISCUSSION

Le chapitre qui suit est le dernier. Les résultats du projet sont mis de l'avant et des pistes de réflexion sont discutées par rapport à certains éléments de l'intervention. De plus, les résultats sont discutés en tenant compte du rôle de l'activité physique, de la sortie en nature, des interactions de groupe et du bien-être général sur la santé mentale et la santé globale. Il est également question d'élaborer davantage sur le potentiel scientifique (médical, thérapeutique, etc.) des interventions de groupe en nature et le caractère prometteur des interventions interdisciplinaires. Nous abordons aussi quelques pistes pour alimenter davantage la discussion. Enfin, il est question d'élaborer davantage sur le lien de confiance entre les membres du groupe et le rôle joué par les moments informels. Nous ferons aussi le point sur quelques limites et contraintes importantes du projet à prendre en considération dans la compréhension des résultats obtenus.

7.1 Les fonctions de l'activité, de la nature et du groupe sur le bien-être

Dans cette partie, il est question d'élaborer davantage sur les avenues possibles pour le projet de recherche ainsi que les modalités d'intervention misant sur des approches plus immersives.

Plusieurs articles parus entre l'hiver 2020 et l'été 2022 ont d'ailleurs pu faire le point sur les liens importants entre la santé mentale, la nature, les liens sociaux ainsi que nos capacités de résilience. En ce sens, il peut être intéressant et pertinent d'explorer leur contenu en supplément aux informations recueillies dans le cadre de ce projet d'intervention.

À ce propos, dans les domaines de l'intervention et de la santé mentale, en 2022, la médecin et professeure à l'UQAC, Marie-Ève Langelier, a mentionné que plusieurs projets de recherche allaient d'ailleurs être lancés sur cette thématique. La portée de la nature et les prescriptions de plein air sont d'ailleurs de plus en plus populaires dans le milieu médical (Langelier, 2022).

De manière générale, la pandémie de COVID-19 a pu mettre en lumière à quel point la santé mentale était plus ou moins négligée dans le système de santé du Québec. En contrepartie, nous avons pu faire le point sur certains éléments plutôt intéressants qui démontrent comment la nature

peut jouer un rôle positif pour aborder les problèmes d'anxiété, voire même de dépression. En ce sens, nos recherches vont également dans cette direction et c'est l'hypothèse défendue dans ce mémoire. En poussant un peu plus loin, un exemple assez concret de ce constat est l'étendue qu'a eue le programme PaRx depuis 2020. Il est d'ailleurs répandu maintenant dans plusieurs provinces canadiennes de l'Ouest (Lévesque, 2022). De plus, le Québec est en train de suivre le pas avec sa propre version du programme nommée Prescri-Nature. En résumé, dans le reste du Canada, les médecins peuvent prescrire des cartes d'accès à leurs patients-es pour les différents milieux naturels gérés par Parcs Canada. En ce sens, une personne vivant avec la dépression ou un trouble anxieux pourrait se voir prescrire une dose de nature. Cette prescription mise sur la complémentarité des différents traitements (médicaments, suivi clinique, sortie en nature, etc.) et le développement des capacités de résilience des individus (Lévesque, 2022). En ce sens, d'autres études vont dans le même sens que nos observations en matière de nature, d'activité physique, de bien-être et d'intervention.

En ce sens, le programme PaRx permet désormais aux médecins de prescrire des séjours en nature et de combiner ces sorties à des activités. Les grands points de ce programme permettent d'avoir des références concrètes sur les propos énoncés dans cette recherche.

Si ces constats vont dans le même sens que nos résultats, il est toutefois important de mentionner que la portée des résultats obtenus dans le cadre de cette recherche est relativement limitée. En effet, plusieurs contraintes ne nous ont pas permis de prolonger la durée de l'intervention permettant de valider ou invalider la fiabilité des données obtenues. Ceci dit, en jumelant les données issues de nos observations aux informations recueillies lors des entrevues ainsi que dans la littérature, tout nous laisse à croire qu'il y a des avenues prometteuses pour ce type d'intervention en termes de bien-être et de santé mentale.

Globalement, du point de vue médical, de plus en plus de médecins, de chercheurs-euses et de spécialistes s'entendent pour dire que l'activité en nature est bénéfique pour la santé des êtres humains. En effet, « un nombre croissant d'études médicales suggère que le contact avec la nature est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour améliorer votre santé » (PaRx, 2022). En ce sens, on assiste tranquillement à un changement de paradigme en matière de perception de

la santé. C'est-à-dire qu'il y a de plus en plus d'ouverture et de preuves scientifiques démontrant qu'il existe d'autres façons d'aborder la santé que le modèle biomédical.

De plus, considérant que PaRx s'agit du premier programme officiel au Canada liant la nature à la prescription médicale, il s'agit en quelque sorte d'un indicateur démontrant qu'il y a une évolution en termes de pratiques et d'ordonnances. Il y a d'ailleurs une volonté d'élargir le programme à l'ensemble du Canada (PaRx, 2022). Il y a donc une évolution au niveau des discours officiels puisque ce genre de programmes prennent tranquillement de l'ampleur. Enfin, on observe une progression au niveau des pratiques et des interventions puisque le séjour en nature est relativement simple et efficace pour améliorer son bien-être et sa santé (PaRx, 2022). Il s'agit également d'un domaine où de plus en plus de données sont disponibles afin de démontrer les effets positifs sur la santé globale (PaRx, 2022). On peut également faire ces observations dans le milieu scolaire avec les projets d'école en plein air et les activités à l'extérieur.

Dans la même optique, en 2021, La Sépaq demandait à l'institut de cardiologie de Montréal d'évaluer les bienfaits de la nature sur la santé globale. Ce rapport offre des pistes de réflexion intéressantes qui vont dans le même sens que les conclusions de cette recherche.

De plus, depuis le début de la pandémie de COVID-19, nombre d'articles, tant dans des publications scientifiques que dans des périodiques comme des journaux ou des magazines, ont abordé les enjeux de santé mentale, d'accès à la nature et de l'importance des liens sociaux.

Si ces informations sont encourageantes, il faut toutefois noter que dans le cadre de ce projet de recherche, il est difficile d'aller quantifier les résultats liés à la santé physique. Ceci dit, les témoignages recueillis auprès des spécialistes nous laissent supposer que des bienfaits sont présents en termes de santé globale.

7.2 Travail social et interdisciplinarité

Un point intéressant à explorer est celui de l'interdisciplinarité. En ce sens, il est intéressant de se poser la question suivante : L'INA est-elle réservée à une catégorie de professionnels-les? Il est important de se pencher sur la question puisqu'elle soulève l'esprit interdisciplinaire du projet réalisé. En effet, en se fiant aux entretiens réalisés ainsi qu'à notre expérience sur le terrain, il nous

est possible de constater comment plusieurs expertises et compétences sont mobilisées pour mener à bien des projets en contexte d'INA. Il est plutôt rare que les projets reposent sur les épaules d'une seule personne ou d'un-e seul-e intervenant-e. Par exemple, plusieurs projets mentionnés dans les entrevues s'ancrent dans cette optique interdisciplinaire. Que ce soit des enseignants-es jumelés à des intervenants-es sociaux et des guides de plein air, des psychothérapeutes jumelés à des guides d'aventure ou des acteurs-trices du milieu scolaire et des travailleurs-euses du milieu communautaire jumelés à des intervenants-es en INA, l'interdisciplinarité semble être au coeur des pratiques.

En ce sens, pour répondre à la question mentionnée précédemment, il faut toutefois apporter une nuance. En effet, il faut sans doute que les professionnels-les mobilisé-es disposent des compétences et des connaissances adéquates pour mener à bien les projets d'intervention. Ceci étant dit, le succès des projets d'intervention ne repose toutefois pas uniquement sur un groupe professionnel particulier, mais sur la coopération entre les différents-es professionnels-les impliqués-es au coeur du projet. En ce sens, l'aspect interdisciplinaire permet à la fois aux professionnels-les de se soutenir mutuellement tout en apportant des champs d'expertise différents qui permettent le bon développement des projets. En ce sens, l'interdisciplinarité est une force qui permet au travail social de se renouveler et d'offrir d'autres avenues pour aborder certains enjeux psychosociaux.

Les équipes interdisciplinaires sont reconnues pour certains de leurs avantages comme la diversité des perspectives qu'elles offrent ainsi que la pluralité de compétences maîtrisées par les professionnels-les mobilisés-es. C'est d'ailleurs le cas dans le monde des communications. (St-Cyr Bouchard, 2013) Ceci dit, cela se transpose également dans le monde de l'intervention et du travail social. En éducation, l'approche interdisciplinaire serait également bénéfique au niveau des apprentissages. (Lepine, 2022)

En conséquence, le fait de mettre à profit des équipes interdisciplinaires n'est pas exclusivement réservé au réseau de la santé, d'éducation ou au milieu institutionnel. En effet, simplement dans le cadre du projet réalisé en milieu scolaire, plusieurs spécialistes ont été sollicités : Enseignants-es, psychoéducatrice, éducatrice spécialisée, intervenants-es, etc. Ceci a non seulement facilité le bon déroulement du projet, mais a également permis de mettre de l'avant les forces de chacun-e. Les

intervenants-es en travail social peuvent avoir intérêt à mettre de l'avant une pratique interdisciplinaire puisque cet "esprit interdisciplinaire" permet de poser une pluralité de regards sur les enjeux sociaux en plus d'offrir une multitude de perspectives pour répondre à des problèmes dans des situations précises. En ce sens, l'optique interdisciplinaire nous offre non seulement une variété d'expertises, elle permet également une mise en application beaucoup plus efficace de ces différents champs d'expertise.

7.3 Le développement du lien de confiance dans l'informalité

Un aspect intéressant à explorer est celui du lien qui existe entre les intervenants-es et les participants-es. En effet, dans un contexte dit classique ou clinique, le rapport professionnel est plutôt bien établi et les échanges sont normalement strictement professionnels. En ce sens, ce sont les participants-es qui s'exposent aux professionnels-les et il est très rare que la situation inverse se produise. Dans ces circonstances, l'établissement du lien de confiance peut être difficile et peut prendre beaucoup de temps à s'établir.

Le développement du lien de confiance nécessite de jouer entre un certain encadrement et une certaine improvisation. En ce sens, le fait de jouer sur l'informalité implique un certain laisser-aller au niveau de l'intervention. En ce sens, il faut être en mesure de trouver un équilibre entre un encadrement sécuritaire et un espace où peuvent s'improviser certaines situations.

Les liens entre les intervenants-es et les participants-es sont très importants. Dans un contexte d'INA ou dans un milieu moins traditionnel, les intervenants-es doivent aussi s'exposer aux participants-es puisque les activités réalisées nécessitent que chaque personne y mette du sien. En ce sens, l'établissement du lien de confiance semble se faire beaucoup plus naturellement étant donné que le rapport est beaucoup plus égalitaire que dans une situation clinique où la posture du professionnel-le est bien établie.

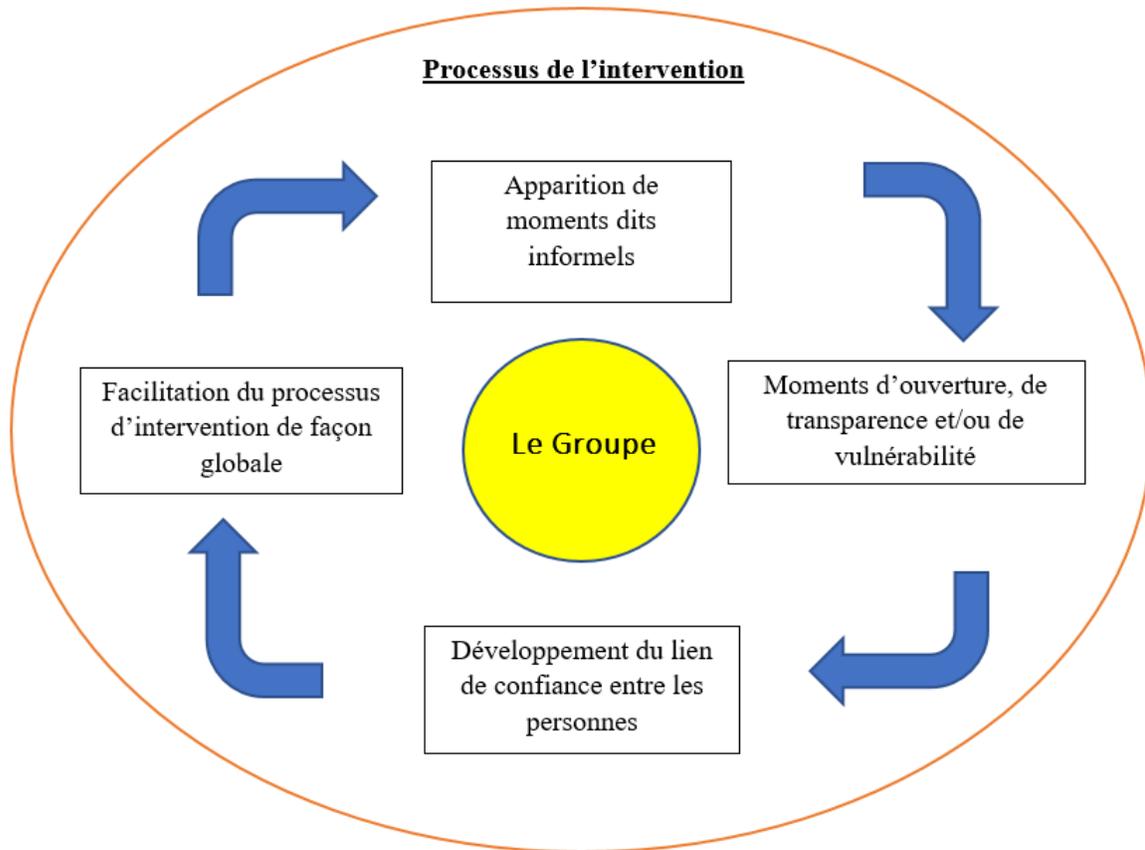
Dans plusieurs contextes d'intervention, le lien entre les patients-es et les intervenants-es est primordial. D'ailleurs, dans plusieurs situations, comme dans l'intervention en soutien à domicile, il est difficile d'intervenir si ce lien n'existe pas. (Tremblay, 2010) Ceci s'applique d'ailleurs dans bien d'autres sphères de l'intervention.

Bien que des codes de déontologie existent dans plusieurs domaines pour bien encadrer la profession, il importe souvent à l'intervenant-e de définir ses propres limites. C'est le cas pour les infirmiers-ères. (Létourneau et al., 2020) Cela peut également être le cas en travail social et dans le monde de l'intervention. La construction de ce lien doit d'ailleurs prendre en considération trois éléments fondamentaux : la confiance, le pouvoir et l'intimité. (Létourneau et al., 2020)

En ce sens, le contexte d'INA pousse à mettre en perspective ces éléments étant donné que l'intervenant-e, tout comme le-la participant-e, s'expose à des situations de vulnérabilité (manger, dormir, efforts, tâches, etc.). Ces situations contribuent grandement au développement de ce lien et il importe à l'intervenant-e d'utiliser son jugement pour établir les limites de la relation professionnelle. (Létourneau et al., 2020) Ceci dit, en intervention, il est souvent attendu que seulement le-la participant-e s'expose à l'intervenant-e. Ceci dit, le contexte de l'INA permet également à l'intervenant-e de s'exposer aux participants-es et de développer une relation donnant-donnant, facilitant ainsi la construction du lien de confiance. En d'autres mots, le lien de confiance est quelque chose qui se développe de façon mutuelle en prenant en considération les limites de chacun-e.

La figure 7.1 (p.102) illustre les fondements du développement du lien de confiance tel qu'observé lors des moments informels d'intervention et tel que décrit par les professionnels-les interviewés-es.

Figure 7.1 Le développement du lien de confiance en intervention informelle



En d'autres mots, le processus d'intervention, lorsque jumelé au contexte des activités en nature, peut avoir les impacts indiqués sur le groupe (Figure 7.1). Le fait d'intervenir en groupe dans un milieu dit non familier dépassant la durée d'une seule heure des rencontres cliniques habituelles permet l'apparition de moments informels. L'informalité qui découle de ces moments laisse place à une certaine ouverture où tous-toutes les membres du groupe, intervenants-es et participants-es, peuvent s'exprimer de manière transparente. Ils-elles peuvent également être exposé à des moments de vulnérabilité. Ces moments d'ouverture favorisent le développement du lien de confiance puisque chaque personne s'ouvre moindrement à l'autre. Le lien social qui se forge à travers ces interactions et ces moments vient faciliter le processus d'intervention dans son ensemble, et ce, de façon globale. Le climat général qui règne tout au long de l'intervention permet à nouveau l'apparition de moments informels, et ainsi de suite.

7.4 Autres pistes d'analyse et Ouverture

Dans cette partie, il est question d'aborder des pistes d'analyse qui auraient pu être pertinentes dans le cadre de ce projet de recherche en travail social.

Dans cette partie, il s'agit de présenter d'autres procédés qui auraient pu être pertinents pour analyser certaines données dans un cadre plus structuré. Les résultats d'autres recherches récentes sont encourageants puisqu'ils démontrent des effets positifs du recours à l'adventure therapy, du moins comme outil complémentaire dans des processus de guérison dans des troubles de santé mentale assez lourds, comme la psychose. (Girard et al., 2021) Ceci dit, nous pensons également que l'utilisation de processus d'intervention plus expérientiels semble démontrer des effets positifs, ou du moins contribuer à renforcer certains facteurs de protection.

En ce sens, en prenant en compte les données des entretiens effectués, les données des formulaires, les observations sur le terrain ainsi que l'analyse de tous ces résultats, il est possible de constater un impact positif par rapport au projet réalisé. En d'autres mots, la modalité d'intervention offre un potentiel plutôt intéressant en termes de bienfaits sur le bien-être.

Dans un contexte moins contraignant, il aurait pu être également intéressant d'évaluer les données résultantes des échelles de dépression, d'anxiété et de stress, aussi appelés EDAS-21 (DASS ou Depression Anxiety Stress Scales en anglais). Elles peuvent être interprétées selon 5 niveaux. Pour chaque catégorie (Stress, anxiété et dépression), le niveau de « dangerosité » se calcule en fonction des résultats obtenus dans le formulaire d'évaluation. Il y a un total de 21 questions et chaque catégorie (Stress, anxiété et dépression) est divisée en 7 questions. Les résultats de chaque catégorie peuvent se situer entre 0 et 42. Les différents niveaux sont les suivants : Normal, léger, modéré, grave ou extrêmement grave. Le niveau normal étant le moins alarmant et celui extrêmement grave étant le plus alarmant. Plus on se rapproche du zéro, moins la situation est grave. Plus on se rapproche de la quarantaine, plus la situation est grave.

Dans la même optique, une autre échelle qui aurait pu être intéressante à utiliser est celle de l'inventaire de la dépression majeure, aussi appelé IDM-10 (DMI ou Major Depression Inventory en anglais). Les données résultantes de cette échelle peuvent être interprétées selon 4 niveaux. Afin d'évaluer le niveau de « dangerosité » des variations d'humeur, on se base sur les résultats obtenus

dans le formulaire d'évaluation. Il y a un total de 12 questions. Le score est calculé sur une échelle de 50 points. Les niveaux sont les suivants : Variations d'humeur normales, dépression légère, dépression modérée ou dépression sévère. Le niveau normal étant le moins alarmant et celui sévère étant le plus alarmant. Plus on se rapproche du zéro, moins la situation est grave. Plus on se rapproche de la cinquantaine, plus la situation est grave.

Ceci dit, pour des raisons éthiques et méthodologiques, nous n'avons pas pu nous servir directement de ces deux documents pour la collecte de nos données. Normalement, l'évaluation EDAS-21 sert à interpréter ou évaluer si la personne fait face à un niveau de stress léger, normal, modéré, grave ou très grave. L'évaluation IDM-10, pour sa part, est un outil qui aide à déceler les variations d'humeur et décortiquer si la personne a des tendances dépressives nulles, légères, modérées ou élevées. Nous rappelons qu'il est toutefois normal d'avoir des variations d'humeur. L'utilisation de ces documents ne constitue en aucun cas un diagnostic médical, bien que leur contenu fournit des indicateurs pertinents.

Enfin, le projet d'intervention actuel pourrait sans doute bénéficier de l'apport des différentes études qui ont été entreprises depuis le début de la pandémie de COVID-19. Il serait également pertinent de rester à l'affût des études mettant de l'avant d'autres modalités d'intervention qui s'articulent dans un cadre dit moins traditionnel.

CONCLUSION

En conclusion, le mémoire d'intervention démontre le potentiel de l'INA pour aborder les enjeux de santé mentale et de bien-être avec des adolescents-es en voie de terminer leurs études secondaires. Les paramètres de l'intervention (groupe, nature, activité physique, moments informels, lien de confiance, lien d'interdépendance, etc.) agissent à titre de facilitateurs dans l'atteinte des objectifs tout au long du processus d'intervention. En ce sens, ce mémoire met de l'avant l'impact positif et le potentiel que peut avoir le plein air comme moyen pour outiller les jeunes à avoir une meilleure compréhension et une meilleure gestion de leur santé mentale. En prenant compte de la courte durée du projet et des ressources limitées mises à notre disposition, nous constatons qu'il est tout à fait possible d'agir dans une optique de prévention ou de sensibilisation lorsque plusieurs contraintes sont présentes. Nous demeurons toutefois critiques vis-à-vis la portée de certaines données étant donné les contraintes nous ayant menés à ces résultats. Dans tous les cas, nous pensons qu'il est important de prendre en compte tous les paramètres qui ont affecté ce projet tout en considérant la valeur des observations réalisées sur le terrain.

Ce mémoire confirme, dans une moindre mesure, le rôle positif, ou du moins le potentiel, que peut jouer la juxtaposition d'éléments comme le milieu naturel, le petit groupe et les activités physiques lorsqu'ils sont joints au processus d'intervention de manière adéquate. D'autre part, ce mémoire met également de l'avant le fait que les approches d'intervention dites non traditionnelles permettent l'émergence de moments de vulnérabilité ou de transparence, c'est-à-dire des moments où l'informel est de mise, et que ces moments sont extrêmement importants pour consolider le lien de confiance. Ceci nous fait également repenser au rôle de l'intervenant-e et nous porte à réfléchir sur la posture à adopter en intervention. Nous pensons également que ce projet a permis de mettre de l'avant plusieurs aspects pertinents de l'intervention comme l'informalité et l'interdisciplinarité. Le travail fait dans le cadre de ce projet nous démontre l'importance des implications multifactorielles à considérer au sein du processus d'intervention.

Pour conclure, nous pensons qu'il est important de réfléchir au rôle que jouent les intervenants-es tout au long du processus d'intervention et pensons qu'il peut être pertinent de questionner le rôle purement professionnel souvent exercé par ceux-ci et celles-ci. Si les participants-es sont invités-

es à s'ouvrir, pourquoi les intervenants-es ne pourraient pas le faire également dans une moindre mesure? De plus, il serait intéressant de pousser plus loin les recherches afin de reconnaître la pertinence scientifique, thérapeutique et psychosociale de l'intervention expérientielle face à l'intervention clinique.

Enfin, s'il n'existe pas une seule façon d'apprendre et qu'il est important de développer des approches pédagogiques variées, il en va de même pour l'intervention. Chaque personne dispose d'un rythme différent, de besoins, de capacités et de défis qui lui sont propres et il va de soi de s'adapter aux membres du groupe. Si le philosophe Karl Marx introduisait en économie la notion suivante : "De chacun selon ses capacités à chacun selon ses besoins," il nous apparaît tout aussi pertinent de l'appliquer dans la sphère de l'intervention. Chaque personne dispose de facultés et de compétences différentes et a des besoins et des appréhensions qui lui sont propres. Il est de notre devoir comme intervenant-e de nous adapter en fonction des membres du groupe et de mettre de l'avant des approches et des pratiques qui répondent à ces nécessités. Il s'agit sans doute là de l'aspect le plus important de l'intervention.

ANNEXE A
FORMULAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

Nom : _____

Date : _____

QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

Auto-évaluation

Sur une échelle de 1 à 10, tentez de répondre aux questions suivantes.
1 étant le pire résultat et signifiant que rien ne va/pas du tout.
10 étant le meilleur résultat et signifiant que tout va bien/énormément.

1. Avant de réaliser l'activité, comment te sentais-tu de façon générale?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2. Au cours de l'activité, comment te sentais-tu de façon générale?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

3. À la suite de l'activité, comment te sentais-tu de façon générale?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

4. Comment évaluerais-tu ton état de bien-être avant de réaliser l'activité?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

5. Comment évaluerais-tu ton état de bien-être après avoir réalisé l'activité?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

6. Penses-tu que cette activité t'a aidé à mieux gérer ton stress?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

7. Penses-tu que le groupe a eu un impact sur ton état de bien-être?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

8. Penses-tu que le plein-air a eu un impact sur ton état de bien-être?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

9. Penses-tu que cette activité a eu un impact sur ta perception de ton bien-être?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

10. Trouves-tu que cette activité a répondu à tes besoins?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

11. As-tu trouvé que les animateurs étaient aidants?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

12. De façon générale, as-tu apprécié ta participation à ce projet?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

13. De façon générale, penses-tu que ce projet a eu un effet bénéfique pour toi?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

14. Répéterais-tu l'expérience que tu as vécue?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

ANNEXE B

PLAN D'ANIMATION

Rencontre du 4 juin 2021

Arrivée : 11h00 - 11h15 (Accueil)

- Nos rôles et nos tâches pendant la journée;
- Revalider le consentement;
- Comment ça va? (1 à 10).

Déplacements : 11h15 - 11h30

Activité brise-glace : 11h30 -12h00 (Duos post-it)

1. Plage ou forêt?
2. Sapin ou cactus?
3. Expérience marquante en nature?
4. Présenter l'autre.

Heure de dîner : 12h00-12h30 (lunch)

- Jasette informelle - Sujets dirigés.
- Qu'est-ce qui nous attend aujourd'hui?
- Comment ça va? (1 à 10).

Tour du sentier : 12h30-13h00 (marche)

Activité d'Ancrage : 13h00-13h30

- Ce qu'on voit?
- Ce qu'on entend?
- Ce qu'on sent?
- Ce qu'on ressent?
- Outil de la pleine conscience.
- Comment ça va? (1 à 10).

Déplacements : 13h30-13h45

- Être attentif aux sensations;
- Marche lente pendant 3-5 minutes;
- Partage des sensations/sentiments.

Histoire de l'arbre/la plante : 13h45-14h15

- Observer son arbre ou sa plante;
- Faire des petits groupes et présenter son végétal au reste du groupe;
- La force de la résilience.

Sculpture/éléments de la nature à proximité (back-up)

Activité roche/branche/feuille : 14h15-14h45 (photos)

- Roche : qualité ou bagage acquis (keep);
- Branche : élément à développer (plant);
- Feuille : chose à laisser derrière (throw);
- Comment ça va? (1 à 10).

Fin d'activité : 14h45-15h15 (marche de retour)

15h15 : Donneur. Receveur. Doubleur.

15h30 : Formulaires et ententes de suivis.

16h00 : Départ.

ANNEXE C

Formulaire d'appréciation de la présentation faite en classe

☞	Pas du tout apprécié	Pas apprécié	Un peu apprécié	Relativement apprécié	Énormément apprécié	Réponses erronées
Ont apprécié la présentation						
Ont trouvé le sujet intéressant						
Ont aimé les discussions de groupe						

N.B. Les données sont arrondies au centième de décimale près pour faciliter la lecture.

BIBLIOGRAPHIE

- Allard, S. (2013, 3 décembre). L'impact du stress urbain, *La Presse*.
<https://www.lapresse.ca/vivre/sante/201312/03/01-4717198-limpact-du-stress-urbain.php>
- American Journal of Managed Care (AJMC). (2021, 3 juin). A Timeline of COVID-19 Vaccine Developments in 2021, *AJMC*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-did-we-develop-a-covid-19-vaccine-so-quickly>
- Amis des parcs - Park People. (2021) Nature en chiffres, *CCPR*.
<https://ccpr.parkpeople.ca/2021/fr/sections/nature/donnees>
- Amis des parcs - Park People. (2021). The 2021 Canadian City Parks Report : Centring Equity & Resilience, *CCPR*.
https://d2021.ccpr.parkpeople.ca/uploads/ccpr_print2021_EN_A1_0ede50f178.pdf
- Amis des parcs - Park People. (2022). Données pour l'ensemble du Canada - Sondage 2022, *CCPR*. <https://ccpr.parkpeople.ca/2022/fr/donnees>
- Amis des parcs - Park People. (2022). Données thématiques - Nature, *CCPR*.
<https://ccpr.parkpeople.ca/2022/fr/donnees/theme/nature>
- Amis des parcs - Park People. (2022). The 2022 Canadian City Parks Report : Nurturing Relationships & Reciprocity, *CCPR*.
https://d2022.ccpr.parkpeople.ca/uploads/2022_ccpr_print_EN_9_3b25dd8c5a.pdf?updated_at=2022-06-28T18:09:57.747Z
- Association Québécoise des Parents et Amis de la Personne Atteinte de Maladie Mentale (AQPAMM). (2017). *L'anxiété, Revue spécialisée Familles et santé mentale*, 43, p. 1-19.
https://aqpamm.ca/wp-content/uploads/2017/11/L_anxi%C3%A9t%C3%A9.pdf
- Ayotte, F. (2018). *La construction du lien de confiance entre le/la jeune de la rue et le/la travailleur/euse de rue : Des stratégies complexes*, [Mémoire de maîtrise, Faculté de Sociologie de l'Université du Québec à Montréal]. Archipel.
<https://archipel.uqam.ca/11881/1/M15696.pdf>
- Balleux, A. (2000). Évolution de la notion d'apprentissage expérientiel en éducation des adultes : Vingt-cinq ans de recherche, *Revue des sciences de l'éducation*, 26(2), p. 263–286.
<https://www.erudit.org/fr/revues/rse/2000-v26-n2-rse367/000123ar.pdf>
- Barreau, C. et al. (2012). La « Carte géo-affective » et l'évaluation en « Trio ». Outils inspirés du psychodrame en formation systémique. *Cahiers critique de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 48, p.186-196. <https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-2012-1-page-185.htm>
- Beauregard, S. (2007). *La formation par l'aventure au Québec : Les comportements des formateurs qui favorisent l'apprentissage des participants*, [Mémoire de maîtrise, Faculté

- de Communication de l'Université du Québec à Montréal]. Archipel.
<http://www.archipel.uqam.ca/5027/1/M9857.pdf>
- Bérard, J. et al. (2019). *Enquête ‘‘Sous ta façade’’ - Enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante*, [Enquête]. Union étudiante du Québec (UEQ).
<https://unionetudiante.ca/wp-content/uploads/2019/11/Rapport-UEQ-SP-VF-FR-1.01.pdf>
 et de <https://unionetudiante.ca/cts/sante-psy/>
- Bergeron, G. et al. (2022). Intervention psychosociale par la nature et l'aventure en milieu scolaire, *Nature & récréation*, Juillet 2021, (10), p.74-87.
https://www.naturerecreation.org/files/ugd/edad85_59fe69a221634f668b4f699425d981fc.pdf et de <https://www.naturerecreation.org/10-nat-et-recreation>
- Bergeron, S. (dir.) et al. (2020). *Des aires protégées essentielles pour la santé : Rapport de la Planète s'invite en Santé*, [Rapport]. La Planète s'invite en Santé.
https://actionnetwork.org/user_files/user_files/000/045/024/original/Aires-prot%C3%A9es-%C3%A9es--rapport-final--La-Plan%C3%A8te-sinvite-en-sant%C3%A9.pdf?fbclid=IwAR2e0aU1L1kGBoxaNfgW0UwOIR4Aa_-44lrrX_j7vihGP7xaYqRCnF1u8po
- Bilodeau, G. et De Robertis, C. (2005). *Traité de travail social*, Presses de l'EHESP, 304 p.
<https://www.presses.ehesp.fr/wp-content/uploads/2016/03/9782859528942.pdf>
- Blackstock, C. (2007). The breath of life versus the embodiment of life : indigenous knowledge and western research, McGill University, [ResearchGate].
https://www.researchgate.net/publication/237555666_The_breath_of_life_versus_the_embodiment_of_life_indigenous_knowledge_and_western_research
- Blackstock, C. (2011). The Emergence of the Breath Of Life Theory, *Journal of Social Work Values and Ethics*, 8(1). <https://jswve.org/download/2011-1/spr11-blackstock-Emergence-breath-of-life-theory.pdf>
- Blackstock, C. (2011).). « The Relational Worldview Principles » [Image], Dans *The Emergence of the Breath Of Life Theory*, *Journal of Social Work Values and Ethics*, 8(1).
- Blackstock, C. (2011). « The Link of Interdependence » [Image], Dans *The Emergence of the Breath Of Life Theory*, *Journal of Social Work Values and Ethics*, 8(1).
- Blackstock, C. (2019). Revisiting the Breath of Life Theory, *The British Journal of Social Work*, 49(4), p. 854-859. <https://academic.oup.com/bjsw/article/49/4/854/5530132>
- Blanchard, N. (2012). *L'apprentissage dans le secteur sanitaire et social, une nouvelle voie de formation*, (s.l.). [Livre]. Éditions ASH.
- Blanchette Pelletier, D. (2020, 6 mai). Comment s'est propagée la COVID-19 au Canada?, *Radio-Canada*. <https://ici.radio-canada.ca/info/2020/05/traces-origine-premiers-cas-coronavirus-covid-19-canada/>

- Bountrogianni, M. (2016, 2 janvier). Experiential Learning takes education to new levels, *The Huffington Post*. http://www.huffingtonpost.ca/dr-marie-bountrogianni/experiential-learning-education_b_9110816.html
- Bourdages, J. (2020, 11 février). Ouvrir les fenêtres, *Le Devoir*. <https://www.ledevoir.com/opinion/libre-opinion/572684/ouvrir-les-fenetres?fbclid=IwAR3BuOUwDTI3Kn9MPuy1b-jyEgEbeXKjOeUafstnVZX2QvEIHS-137DB6Os>
- Bourdieu, P. (1980). Le capital social, *Actes de la Recherche en Sciences Sociale*, 31, p. 2-3. https://www.persee.fr/doc/arss_0335-5322_1980_num_31_1_2069
- Bourgeois, M. (2014). Le plein air d'intervention ; L'éducation par l'aventure au service d'une communauté, *Revue Le point sur le monde de l'Éducation* (Conseil local des intervenants communautaires de Bordeaux-Cartierville), (s.é). 24-27. http://www.clic-bc.ca/Documents/A_B_Jeunesse/Educ_P-A-Point_Education-Juin2014.pdf
- Bzdok, D. et I.M. Dunbar, R. (2020). The neurobiology of social distancing, *Trends in Cognitive Sciences*, XX(XX), p. 1-17. [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/pdf/S1364-6613\(20\)30140-6.pdf?_returnURL=https%253A%252F%252Flinkinghub.elsevier.com%252Fretrieve%252Fpii%252FS1364661320301406%253Fshowall%253Dtrue](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/pdf/S1364-6613(20)30140-6.pdf?_returnURL=https%253A%252F%252Flinkinghub.elsevier.com%252Fretrieve%252Fpii%252FS1364661320301406%253Fshowall%253Dtrue) et de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7266757/>
- Campos Andrade, C. et Sloan Delvin, A. (2015). Stress reduction in the hospital room : Applying Ulrich's theory of supportive design, *Journal of Environmental Psychology*, 41, p. 125-134. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494414001182> et de https://www.academia.edu/9841402/Stress_reduction_in_the_hospital_room_Applying_Ulrichs_theory_of_supportive_design
- Carignan, L. et Fourdrignier, M. (2013). Pratiques réflexives et référentiels de compétences dans les formations sociales, [Livre]. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Center for Self-Determination Theory (CSDT). (2020, 25 avril). The Theory, Overview of the Self-Determination Theory, *CSDT*. <https://selfdeterminationtheory.org/the-theory/>
- Cerwén, G., Pederson, E. et Pálsdóttir, A. M. (2016). The role of soundscape in nature-based rehabilitation : A patient perspective, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13. https://www.academia.edu/30463816/The_Role_of_Soundscape_in_Nature-Based_Rehabilitation_A_Patient_Perspective
- Charbonneau, J. (2019, 24 février). L'écoanxiété : Quand le sort de la planète vous angoisse, *Radio-Canada*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1154921/stress-changements-climatiques-rechauffement-planete>
- Charron-St-Pierre, C. et Ric, C. (2021, 29 septembre). Un changement de cap s'impose dans les services en santé mentale, *La Presse*. Récupéré de

<https://www.lapresse.ca/debats/opinions/2021-09-29/un-changement-de-cap-s-impose-dans-les-services-en-sante-mentale.php#:~:text=%C2%AB%20La%20sant%C3%A9%20mentale%20de%20la,de%20services%20en%20sant%C3%A9%20mentale>

Chaumeron, S. (2006). *L'identité géographique du peuple inuit canadien dans un contexte d'acculturation*, [Mémoire de maîtrise, Département de géographie de l'Université du Québec à Montréal]. Archipel. <https://archipel.uqam.ca/2817/1/M9592.pdf>

Cogen, P. (2022). Dépression - Questionnaire MDI (Major Depression Inventory), *Psychothérapie brève*, <https://www.therapiebreve.be/plus/tests/depression-mdi>

Commissaire à la Santé et au Bien-Être (CSBE). (2012). *État de situation sur la santé mentale au Québec et réponse du système de santé et de services sociaux*, [Document thématique par M.-J. Fleury et al.]. CSBE Québec. https://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2012/SanteMentale/CSBE_EtatSituation_SanteMentale_2012.pdf

Commission de la Santé Mentale du Canada (CSMC). (2016). *La stratégie en matière de santé mentale pour le Canada : Une perspective axée sur les jeunes*, [Document thématique par K. Zaun et al.]. CSMC Ottawa. https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2016-07/Youth_Strategy_fr_2016.pdf

Coopérative INAQ. (2011). *Un carrefour d'innovation sociale*, La Coopérative pour l'Intervention éducative par la nature et l'aventure du Québec, INAQ. <http://coopinaq.blogspot.ca/p/la-cooperative.html>

Cousineau, C. (1981). Le plein air pédagogique dans les écoles du Québec : Étude de participation, *Revue des sciences de l'éducation*, 7(3), p. 503–522. <https://www.erudit.org/fr/revues/rse/1981-v7-n3-rse3481/900348ar.pdf>

Daigle, P. (2012). *L'enseignement en éducation physique au collégial en contexte de plein air*, [Mémoire de maîtrise, Faculté des Sciences de l'Éducation de l'Université du Québec à Montréal]. Archipel. <http://www.archipel.uqam.ca/5231/1/M12710.pdf?gathStatIcon=true>

Descloîtres, J. (2003). *Scandinavia from space in winter*. [Photographie]. Wikipédia, <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7e/Scandinavia.TMO2003050.jpg>

Descloîtres, J. (2022). *Snow cover across scandinavia*. [Photographie]. Wikipédia, https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f1/Scandinavia_M2002074_lrg.jpg

Deegan, M.-P. (2021, 8 juin). Santé mentale des adolescents : 13 ressources pour vous aider, *Cent Degrés*, <https://centdegres.ca/ressources/sante-mentale-des-adolescents-13-ressources-pour-vous-aider>

- Demers-Lemay, M. (2019, 13 juillet). Exode rural dans l'Est du Québec : Comment inverser la tendance?, *Radio-Canada*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1221896/migration-demographie-est-quebec-exode-rural-villes-emploi>
- Dictionnaire Larousse. (2017). Définition de la nature, Dans *Le Dictionnaire de français Larousse*, Éditions Larousse. Récupéré le 28 octobre 2019 de <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/nature/53894?q=nature#53539>
- Dictionnaire Le Robert (2022). Définition de la ville, Dans *Le Dictionnaire de français Le Robert*, Éditions Le Robert. Récupéré le 28 avril 2023 de <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/ville>
- Dion-Viens, D. (2019, 19 novembre). 58 % des universitaires souffrent de détresse psychologique, *Journal de Montréal*. <https://www.journaldemontreal.com/2019/11/19/58-des-universitaires-souffrent-de-detresse?fbclid=IwAR3VEtKcDOaO4-pHzGQRZvaTAHJmOtCcnzGAU82C7-9GDdGkv5NB7mmIVlc>
- Dominelli, L. (2018). *The Routledge Handbook of Green Social Work*, Routledge International Handbooks, Taylor and Francis. <https://ebin.pub/the-routledge-handbook-of-green-social-work-1138740799-9781138740792.html>
- Dominelli, L. et Bergougnan, R. (2022). Le travail social vert, *Articulation(s)*, (3). <https://articulations.numerev.com/pdf/articles/revue-3/2784-le-travail-social-vert> et de <https://articulations.numerev.com/articles/revue-3/2784-le-travail-social-vert>
- Donahue, Y. (2020, 21 mai). Les élèves du Québec seront assis sur les bancs d'école à la rentrée scolaire, *Radio-Canada*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1705107/education-scolaire-classes-enseignants-coronavirus-distanciation>
- Dubois, B. (2023). L'activité physique cardiovasculaire, une « pillule magique » pour la santé, Oh Dio, <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/moteur-de-recherche/segments/chronique/430750/jogging-course-coeur-maladie>
- Ducarme, F. et Couvet, D. (2020). What does 'nature' mean?, *Palgrave Communications*, 6(14). <https://www.nature.com/articles/s41599-020-0390-y>
- Encyclopédie Canadienne, L' (TCE). (2018). Première nation gitksane (gitksane), Dans *L'Encyclopédie Canadienne* (Rédigé par J.V. Powell et al.), Historica Canada, Récupéré le 26 août 2020 de <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/anishinaabe>
- Encyclopédie Canadienne, L' (TCE). (2020). Signification du mot anichinabé, Dans *L'Encyclopédie Canadienne* (Rédigé par K.S. Hele), Historica Canada, Récupéré le 26 août 2020 de <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/anishinaabe>
- Encyclopédie Larousse. (2020). Définition de la Fennoscandie, Dans *Le Dictionnaire de français Larousse*, Éditions Larousse. Récupéré le 26 août 2020 de <https://www.larousse.fr/encyclopedia/autre-region/Fennoscandie/119262>

- Encyclopédie Larousse. (2020). Définition de la Scandinavie, dans *Le Dictionnaire de français Larousse*, Éditions Larousse. Récupéré le 26 août 2020 de <https://www.larousse.fr/encyclopedie/autre-region/Scandinavie/143442>
- Face-aux-Vents. (2022). *À propos de nous*, Face-aux-Vents : Nature et Santé Mentale, <https://faceauxvents.org/a-propos/>
- Findlay, L. et Arim, R. (2020). *Les Canadiens perçoivent leur santé mentale comme étant moins bonne pendant la pandémie de COVID-19*, (Article 00003, Catalogue 45-28-0001) Ottawa : Statistique Canada (StatCan). <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00003-fra.htm>
- Fortier, M. (2021, 14 juin). Zoom sur les inégalités entre élèves au Québec, *Le Devoir*. <https://www.ledevoir.com/societe/education/610599/zoom-sur-les-inegalites-entre-eleves-au-quebec?fbclid=IwAR0l0lSuEib2Lps3HWSG3jmTuS1ET8HoNKxb9M2w1aXOTtSbbcCI4adVzKg>
- Fragasso-Marquis, V. (2018, 5 décembre). Hausse de problèmes de santé mentale chez les jeunes, *La Presse*. <https://www.lapresse.ca/actualites/sante/201812/05/01-5206814-hausse-des-problemes-de-sante-mentale-chez-les-jeunes.php>
- Furtos, J. (2011). La précarité et ses effets sur la santé mentale, *Le Carnet Psy*, 7(156), p. 29-34. <https://www.cairn.info/revue-le-carnet-psy-2011-7-page-29.htm>
- Gagnon, M. (2017, 28 octobre). S'ouvrir à l'autre : des élèves de Riverside en sol innu, *Le Quotidien*. <https://www.lequotidien.com/actualites/souvenir-a-lautre-des-eleves-de-riverside-en-sol-innu-1166aab79ded3420202bc70e2edc85a7>
- Gargano, V. (2020, 6 avril). Le plein air pour préserver sa santé mentale, *La Presse*. (Cité dans *La Presse* par M. Tison). <https://www.lapresse.ca/voyage/plein-air/202004/05/01-5268113-le-plein-air-pour-preserver-sa-sante-mentale.php>
- Gargano, V. (2022). Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure et le travail social : perspectives disciplinaires et théoriques, *Intervention*, Juin 2022, (155), p.151-165, <https://www.erudit.org/fr/revues/interots/2022-n155-interots07024/1089312ar.pdf> et de <https://www.erudit.org/fr/revues/interots/2022-n155-interots07024/>
- Gargano, V. et Turcotte, T. (2017). L'intervention en contexte de nature et d'aventure - Une application de l'approche centrée sur les forces, *Revue canadienne de service social*, 34(2), p. 187-206. <https://www.erudit.org/fr/revues/cswr/2017-v34-n2-cswr03365/1042888ar.pdf>
- Gitxsan Huwilp Gouvernement. (2018). Gitxsan Laxyip, *Native Land Digital*. <https://native-land.ca/maps/territories/gitxsan/>
- Girard, C. et al. (2021). Off the beaten path : Adventure Therapy as an adjunct to early intervention for psychosis, *Psychosis : Psychological, Social and Integrative Approaches*,

13(4), p.338-348,

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17522439.2021.1901301?scroll=top&needAccess=true>

Girault, Y. et Sauvé, L. (2008). L'Éducation à l'environnement ou au développement durable, *Aster*, 46, 243p.

https://www.researchgate.net/publication/297706093_Girault_Y_Sauve_L_Coord_2008_L'Education_a_l'environnement_ou_au_developpement_durable_Aster_n_46_243p

Gobeil, M. (2021, 24 avril). Santé mentale : la force des ados pour soigner leurs maux, *Radio-Canada*, <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1787346/sante-mentale-jeunes-ados-pandemie-confinement-ecole-anxiete-depression>

Gouvernement du Manitoba (Gouv. Man.). (2017). *L'intégration des perspectives autochtones dans le milieu scolaire de langue française : une approche pédagogique inspirée par les visions du monde autochtone*, [Document thématique par H. Brydon et al.]. Winnipeg : Éducation et Formation Manitoba.

https://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/autochtones/perspectives/docs/doc_complet.pdf

Gouvernement du Québec (Gouv. Qc). (2016). *Stratégie d'action jeunesse 2016-2021*, [Document thématique]. Québec : Secrétariat à la jeunesse (SAJ).

<https://www.jeunes.gouv.qc.ca/publications/documents/strategie-2016-2021.pdf>

Gouvernement du Québec (Gouv. Qc). (2018). *Maintenir une bonne santé mentale*, [Document thématique]. Gouvernement du Québec (Gouv. Qc).

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/>

Gouvernement du Québec (Gouv. Qc). (2018). *Santé mentale*, Gouvernement du Québec (Gouv. Qc). <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/>

Gouvernement du Québec (Gouv. Qc). (2019). *Troubles anxieux*, Gouvernement du Québec (Gouv. Qc). <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/troubles-anxieux/>

Gouvernement du Québec (Gouv. Qc). (2020). *Retournée en éducation pour l'automne 2020 (COVID-19)*, [Document thématique]. Québec : Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur du Québec (MEES). <https://www.quebec.ca/education/retree-education-automne-2020-covid-19/>

Gouvernement du Québec (Gouv. Qc.). (2022). *Stress, anxiété et déprime associés à la COVID-19*, La maladie à coronavirus (COVID-19) au Québec, [Document thématique]. Gouvernement du Québec (Gouv. Qc.). <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>

- Gravel, P. (2020, 12 juin). L'après-confinement : malades de solitude, *Le Devoir*.
<https://www.ledevoir.com/societe/sante/580709/coronavirus-malades-de-solitude>
- Guimont, C. (2014, 2 décembre). Trouver sa vitamine D en hiver, *La Presse*.
https://plus.lapresse.ca/screens/a1fb02c9-7137-456d-bf5b-67995a18ae57_7C_0.html
- Handfield, C. (2021, 14 juin). À la recherche du temps perdu, *La Presse*.
<https://www.lapresse.ca/societe/famille/2021-06-14/adolescence-et-pandemie/a-la-recherche-du-temps-perdu.php>
- Handfield, C. (2022, 17 avril). Un peu d'exercice pour de grands bienfaits, *La Presse*.
https://plus.lapresse.ca/screens/7339a495-86e5-4076-bc9a-c5dcef7410ba_7C_0.html#:~:text=L'exercice%20a%20aussi%20un,prot%C3%A9ger%20contre%20des%20maladies%20neurod%C3%A9g%C3%A9n%C3%A9ratives
- Hansen, M. M., Jones, R. et Tocchini, K. (2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A state-of-the-Art Review, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5580555/>
- Hébert, J. (2011). Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales, [Livre]. Québec : Presses de l'Université du Québec, 376 p.
- Illinois Public Health Institute (IPHI). (2020). *Enhancing Physical Education in Illinois : How Investing in P.E. Yields Higher Achievers*, [Document thématique par C. Hillman]. Illinois, https://iphionline.org/wp-content/uploads/2020/01/IPHI_Enhanced_PE_Fact_Sheet.pdf et <https://fliphtml5.com/mmlz/ynwp>
- Institut de cardiologie de Montréal (ICM). (2021). Les bienfaits de la nature sur la santé globale, SÉPAQ, ICM, https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf
- Institut de la Statistique du Québec (ISQ). (2010). *Étude sur la santé et le bien-être des adultes québécois : une synthèse pour soutenir l'action (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes)*, [Document thématique par A. Lesage et al.]. Québec : Institut de la statistique du Québec (ISQ). <https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/mentale/sante-mentale-action.pdf>
- Institut National de la Recherche Scientifique (INRS). (2019). *Portrait du bien-être des jeunes au Québec*, [Document thématique par N. Gallant (dir.) et al.]. Montréal : Fondation Jeunes en tête, INRS. <https://fondationjeunesentete.org/data/1-ensemble-du-quebec-definitif.pdf>
- Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS). (2019). *Platformisation 2027 : Conséquences de l'ubérisation en santé et sécurité au travail*, Paris : INRS. <http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=PV%208>

- Institut Universitaire de Santé Mentale de Montréal (IUSMM). (2018). *Faits et statistiques sur la santé mentale*, IUSMM. <http://www.iusmm.ca/hopital/foiewood/faits-et-statistiques-sur-la-sante-mentale.html>
- Isin, E. (2009). La ville comme lieu du social. *Rue Descartes*, 63, p.52-62. <https://www.cairn.info/revue-rue-descartes-2009-1-page-52.htm>
- Jeannotte, M. S. (2003). Se pointer : Le capital social et le capital culturel dans la vie de tous les jours, Ottawa : Recherche et analyse stratégiques. https://sciencessociales.uottawa.ca/gouvernance/sites/sciencessociales.uottawa.ca/gouvernance/files/se_pointer.pdf
- Juyoung, L. et al. (2012). Nature Therapy and Preventive Medicine, *Public Health - Social and Behavioral Health*, InTech, p. 325-351. <https://www.intechopen.com/books/public-health-social-and-behavioral-health/nature-therapy-and-preventive-medicine>
- Kaplan, R et Kaplan. S. (1989). *The Experience of Nature : A Psychological Perspective*, [Livre]. Cambridge (Angleterre) : Cambridge University Press. https://books.google.ca/books?id=7l80AAAIAAJ&printsec=frontcover&hl=fr&source=gbg_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature : Toward an integrative framework, *Journal of environmental psychology*, 15, p. 169-182. https://willsull.net/la270/LA_270_Readings/LA_270_Readings_files/Kaplan%201995.pdf
- Klein, N. (2019). *La maison brûle - Plaidoyer pour un New Deal vert*, [Livre]. Montréal : Lux Éditeur, 312 p.
- Kling, I. (2008). *Des carences en vitamine D provoquent surpoids et problèmes de croissance chez les jeunes femmes*, Centre universitaire de Santé McGill. <https://www.mcgill.ca/channels/fr/news/des-carences-en-vitamine-d-provoquent-surpoids-et-probl%C3%A8mes-de-croissance-chez-les-jeunes-femmes-103249>
- Krčmářov, J. (2009). E.O. Wilson's concept of biophilia and the environmental movement in the USA, *Czech Academy of Sciences*. https://www.researchgate.net/publication/03961317_EO_Wilson's_concept_of_biophilia_and_the_environmental_movement_in_the_USA
- Kremer, R., P. Campbell, P., Reinhardt, T. et Gilsanz, V. (2009). Vitamin D Status and Its Relationship to Body Fat, Final Height, and Peak Bone Mass in Young Women, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 94(1). <https://academic.oup.com/jcem/article/94/1/67/2597720> et de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18984659/>
- Kuo, M., Barnes, M. et Jordan, C. (2019). Do experiencing with nature promotes learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect relationship, *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00305/full?fbclid=IwAR3BzHA>

[DQ3rd0omZBv8GecJFvSnbOA4BdyMg2bVDtX2H-6xNGk4OT-01QGw#supplementary-material](https://doi.org/10.1007/s12242-020-00000-0)

- La Presse Canadienne (PC). (2020, 27 mai). Sondage : la pandémie a des effets sur la santé des Canadiens, *La Presse Canadienne*. <https://www.lapresse.ca/covid-19/202005/27/01-5275205-sondage-la-pandemie-a-des-effets-sur-la-sante-mentale-des-canadiens.php>
- La Presse. (2019, 16 juin). 6 façons de stimuler les hormones du bien-être, *La Presse*. <https://www.lapresse.ca/suite/2019-06-16/l-envie-d-etre-heureux/6-facons-de-stimuler-les-hormones-du-bien-etre>
- Lagacé, P. (2019, 11 août). Avec amour et rage, *La Presse*. http://plus.lapresse.ca/screens/85c6bb79-5fc2-432d-87aa-d968c48c2011_7C_0.html?fbclid=IwAR04IoJy3DoRkrf_B8Kq-WBtH2aFujrLh8FL26dh_MnXXzDq3U5zNrSEV2Y
- Laliberté, B. et al. (2013). *L'aventure thérapeutique, l'expédition comme moyen de rétablissement*, [Diapositives]. Association québécoise pour la réadaptation sociale (AQRP). <https://aqrp-sm.org/wp-content/uploads/2013/05/colloque-xvie-d13-atelier-ppt.pdf>
- Lalonde, A.-M. (2012). *Efficacité reconnue des interventions de groupe auprès de la clientèle jeunesse et de leur famille*, Réseau universitaire intégré jeunesse (RUIJ), https://ruij.qc.ca/pdf/Efficacite_reconnue_des_interventions_de_groupe/Efficacite_reconnue_des_interventions_de_groupe.pdf et de https://ruij.qc.ca/les_publications_articles.html
- Langelier, M.-È. et Mercure, C. (2022). L'intervention par la nature et l'aventure au service de la santé mentale, *Rhizome*, Janvier 2022, (82), p.16. <https://www.cairn.info/revue-rhizome-2022-1-page-16.htm?contenu=article>
- Lasalle, M. (2019). *La génération Z est-elle différente des autres?*, Université de Montréal. <https://nouvelles.umontreal.ca/article/2019/11/15/la-generation-z-est-elle-vraiment-differente-des-autres/>
- Le Cours, R. (2014, 13 octobre). La précarisation du travail, *La Presse*. https://plus.lapresse.ca/screens/78191386-0400-4435-87ce-6b49fe147f16_7C_0.html
- Leblanc, J.-P. (2013). Intervention par la nature et l'aventure, Face aux Vents, [Dépliant]. 4 p.
- Lefebvre, K. (2022, 4 février). Hélène Merci, la journaliste cambrioleuse : Prescrire la nature, *Radio-Canada*, <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/le-15-18/segments/chronique/389685/ordonnance-prescription-marche-nature-parcs-nationaux-sante-mentale>
- Lepine, M. (2022). *Pourquoi une approche interdisciplinaire?*, Laboratoire interdisciplinaire littérature et mathématiques, UdeS, <https://www.usherbrooke.ca/litt-et-maths/fondements/pourquoi-une-approche-interdisciplinaire>

- Létourneau, J. et al. (2020). *C'est à l'infirmière d'établir les limites de la relation professionnelle*, Ordres des infirmières et des infirmiers du Québec (OIIQ). <https://www.oiiq.org/cest-a-linfirmiere-detablir-les-limites-de-la-relation-professionnelle>
- Lévesque, D. (2022, 1^{er} février). Les médecins peuvent prescrire des ‘bains de forêt’ dans les parcs nationaux’, *Radio-Canada*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1858929/prescription-nature-bc-parks-fondation-parcs-canada-entree-decouverte-parx>
- Lundell, Y. et al. (2011). Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study, *Scandinavian Journal of Forest Research*, 26, p. 245-256. https://www.academia.edu/17093368/Can_the_boreal_forest_be_used_for_rehabilitation_and_recovery_from_stress-related_exhaustion_A_pilot_study?email_work_card=title
- Lundell, Y. et al. (2015). ‘Nature’s effect on my mind’ - Patients’ qualitative experiences of a forest-based rehabilitation program, *Urban Forestry and Urban Greening*. https://www.academia.edu/17093371/Natures_effect_on_my_mind_Patients_qualitative_experiences_of_a_forest-based_rehabilitation_programme
- Mann, M. (2019). Une marche en forêt : De la peur et de la fascination qui émaillent notre rapport à la nature, *Carnets Beside*, 1, Écrans verts : Une vie à inventer, entre nature et nouvelles technologies, développement personnel et spiritualité, 74-87
- Marcoux, B. (2021, 28 janvier). Trois fois plus d’élèves avec des symptômes d’anxiété ou de dépressions qu’en 2020, *Radio-Canada*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1766629/sante-mentale-jeunes-secondaire-universite-coronavirus-sherbrooke>
- Mercier Villeneuve, H. (2007). Poursuis ton aventure : Programme de thérapie par l’aventure afin de prévenir les problèmes de comportement à l’adolescence, [Mémoire de maîtrise, École de psychoéducation de l’Université de Montréal]. Papyrus. https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/4168/2007_mercier_villeneuve_hugo.PDF?sequence=1&isAllowed=y
- Métayer, C. et Leblanc, J. (2020). Petit guide BESIDE en temps de quarantaine, *Beside Media*. <https://beside.media/fr/petit-guide-beside-en-temps-de-quarantaine/>
- Métayer, C. et R. Paquette, C. (2019). Mode par défaut : Intro, *Carnets Beside*, 1, Écrans verts : Une vie à inventer, entre nature et nouvelles technologies, développement personnel et spiritualité, p. 16-19
- Miles, J. C. et Priest, S. (1999). *Adventure Programming*, [Livre]. State College (Pennsylvanie) : Venture Publishing.
- Moffet, J. (2019, 16 avril). Une vaste étude confirme les bénéfices considérables de l’apprentissage en plein air sur la réussite éducative, *Magazine Cent Degré*. <https://centdegres.ca/magazine/sante-et-societe/etude-benefices-considerables->

[apprentissage-plein-air-reussite-educative/?fbclid=IwAR1pC1kwUZgw3vFvdSYNIAjH_3ghj5QHNwGu95mZKQYGB0aFxZ1M5zHBk6o](https://www.pum.umontreal.ca/catalogue/la-psychologie-environnementale)

Morval, J. (2007). *La psychologie environnementale*, Les Presses de l'Université de Montréal.
<https://www.pum.umontreal.ca/catalogue/la-psychologie-environnementale>

Nadeau, J. (2018, 4 septembre). Au Canada, la précarité menace de plus en plus le personnel enseignant universitaire, *Le Devoir*.
<https://www.ledevoir.com/societe/education/535931/universites-la-precarite-en-hausse-chez-le-personnel-enseignant>

Naturvårdsverket. (2012). *Allemanssträtten : Right to public access - a unique opportunity*, Swedish Environmental Protection Agency.
<http://www.swedishepa.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-8522-3.pdf>

Nordström, E.-M. et al. (2015). Forests for wood production and stress recovery : trade-offs in long term management planning, *European Journal of Forest Research*.
https://www.academia.edu/16721215/Forests_for_wood_production_and_stress_recovery_trade-offs_in_long-term_forest_management_planning

Noreau, L. (2019, 2 mars). Anxiété, grand mal du siècle?, *Le Devoir*.
<https://www.ledevoir.com/societe/sante/548845/sante-anxiete-grand-mal-du-siecle>

O. Wilson, E. (1984). *Biophilia*, [Livre]. Cambridge (Massachusetts) : Harvard University Press.
<https://books.google.ca/books?id=CrDqGKwMFAkC&printsec=frontcover&dq=isbn:0674074424&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKewjT5Y-A-LXoAhVCg3IEHfeVD20Q6wEILTAA#v=onepage&q&f=false>

Ohly, H. et al. (2016). Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments, *Journal of toxicology and environmental health*, 19(7).
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10937404.2016.1196155>

Ordre Professionnel des Travailleurs Sociaux et des Thérapeutes Conjugaux et Familiaux du Québec (OTSTCFQ). (2020). *Découvrir nos professions*, OTSTCFQ.
<https://www1.otstcfq.org/public/nos-professions/decouvrir-nos-professions/>

Organisation Mondiale de la Santé (OMS). (2023). *Déclaration sur la quinzième réunion du Comité d'urgence du Règlement sanitaire international (2005) concernant la pandémie de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)*, OMS. [https://www.who.int/fr/news/item/05-05-2023-statement-on-the-fifteenth-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-coronavirus-disease-\(covid-19\)-pandemic](https://www.who.int/fr/news/item/05-05-2023-statement-on-the-fifteenth-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-coronavirus-disease-(covid-19)-pandemic)

Organisation Mondiale de la Santé (OMS). (2020). *Déterminants sociaux de la santé*, OMS.
https://www.who.int/social_determinants/fr/

- Paturel, D. (2014). Recherche en travail social : Les approches participatives, [Livre]. Nîmes : Champ social éditions.
- Pétrin-Desrosiers, C. et Frazao, C. (2022, 16 mai). La nature, alliée de notre santé psychologique, *La Presse*. <https://www.lapresse.ca/debats/opinions/2022-05-16/la-nature-alliee-de-notre-sante-psychologique.php>
- Ponthieux, S. (2006). Le capital social, [Livre]. Paris : La Découverte. <https://www.cairn.info/le-capital-social--9782707147493-page-33.htm>
- Porel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale, *Santé mentale au Québec*, 42(1), p. 147-164. <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2017-v42-n1-smq03101/1040248ar/>
- Portillo, M. (2019). Qu'est-ce que le travail social vert et en quoi est-il pertinent aujourd'hui ?. *Forum*, 157, p. 46-54. <https://www.cairn.info/revue-forum-2019-2-page-46.htm>
- Prescri-Nature (PaRx : A Prescription for Nature). (2022). *Une prescription qui vaut la peine d'être suivie*, PaRx. <https://www.prescri-nature.ca/> et <https://www.parkprescriptions.ca/>
- R. Tucker, A. et Norton, C. L. (2013). The Use of Adventure Therapy Techniques by Clinical Social Workers: Implications for Practice and Training, *Clinical Social Work Journal*. https://www.researchgate.net/publication/257553181_The_Use_of_Adventure_Therapy_Techniques_by_Clinical_Social_Workers_Implications_for_Practice_and_Training
- Roberge, P. (2019, 2 mars). Anxiété, grand mal du siècle?, *Le Devoir*. (Cité dans Le Devoir par Laurie Noreau.). <https://www.ledevoir.com/societe/sante/548845/sante-anxiete-grand-mal-du-siecle>
- Rojo, S. (2019). L'intervention psychosociale par la nature et l'aventure comme tremplin de transformation et développement de la personne. Dans T. Trontin et O. Archambault, *Les séjours de rupture en questions* (p.161-192), Toulouse : ERES.
- Rojo, S. (dir.) et Bergeron, G. (dir.) (2017). *L'intervention psychosociale par la nature et l'aventure : fondements, processus et pistes d'action*, [Livre]. Québec : Presses de l'Université du Québec. 244 p.
- Roy, G. (2018, 20 juin). Scandinavie : L'accès libre à la nature, *Espaces*. <https://www.espaces.ca/articles/destinations/2932-scandinavie-laces-libre-a-la-nature>
- Roy, G. (2022, 30 janvier). La nature pour une meilleure santé mentale, *Le Nouvelliste*, <https://www.lenouvelliste.ca/2022/01/30/la-nature-pour-une-meilleure-sante-mentale-059d49f077490eba1b11883ad28d387b>
- Sandifer, P. A., Sutton-Grier, A. E., et Ward, B. P. (2015). Exploring connections among nature, biodiversity, ecosystem services, and human health and well-being: Opportunities to enhance health and biodiversity conservation, *Ecosystem services*, 12, p. 1-15. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212041614001648?via%3Dihub>

- Sauvé, L. (2000). « L'éducation relative à l'environnement entre modernité et postmodernité. Les propositions du développement durable et de l'avenir viable », dans Jarnet, Jickling, Sauvé, Arjen Wals et Clarkin (dir), *The Future of Environmental Education in a Postmodern World?* Whitehorse : Canadian Journal of Environmental Education, p.57-71. [https://psychaanalyse.com/pdf/L%20EDUCATION%20RELATIVE%20A%20L%20ENVIRONNEMENT%20ENTRE%20MODERNITE%20ET%20POST%20MODERNITE.%20LES%20PROPOSITIONS%20DU%20DEVELOPPEMENT%20DURABLE%20ET%20DE%20L%20AVENIR%20VIABLE%20\(24%20Pages%20-%2083%20Ko\).pdf](https://psychaanalyse.com/pdf/L%20EDUCATION%20RELATIVE%20A%20L%20ENVIRONNEMENT%20ENTRE%20MODERNITE%20ET%20POST%20MODERNITE.%20LES%20PROPOSITIONS%20DU%20DEVELOPPEMENT%20DURABLE%20ET%20DE%20L%20AVENIR%20VIABLE%20(24%20Pages%20-%2083%20Ko).pdf)
- Savard-Fournier, X. (2019, 2 août). Près d'une personne sur deux se dit anxieuse au Québec, *Radio-Canada*. https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1246446/anxiete-sondage-leger-quebec?fbclid=IwAR2IxEbd7RSRVdNqSH8AtDsSZjp_sP-ACH6hMYHgVxDp2DhmRse8sqj5xB4
- Schneider, N. (2021, 30 janvier). Oxygénons nos vies en renforçant notre lien à la nature, *Le Devoir*, https://www.ledevoir.com/vivre/594115/oxygenons-nos-vies?fbclid=IwAR3Uhoxt2qtea4DjxnTGPM8K289_UV6a6VIQwL8saKXnkVLgaw-teLxMyzc
- Scientific American (Sci. Am.) et al. (2020, 23 juin). Déconfiner les hormones du bonheur, *Le Journal de Montréal*. (Cité dans le Journal de Montréal). <https://www.journaldemontreal.com/2020/06/23/deconfiner-les-hormones-du-bonheur>
- S. Hele, K. (2020). *Territoires anichinabés*. L'encyclopédie canadienne, <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/anishinaabe>
- Shields, A. (2020, 4 mai). La réouverture des parcs nationaux est entre les mains de la santé publique, *Le Devoir*. <https://www.ledevoir.com/societe/environnement/578266/la-reouverture-des-parcs-nationaux-est-entre-les-mains-de-la-sante-publique>
- Shields, A. (2020, 8 juin). Des aires protégées bénéfiques pour la santé, relève un rapport, *Le Devoir*. https://www.ledevoir.com/societe/environnement/582043/des-aires-protgees-benefiques-pour-la-sante-releve-une-etude?utm_medium=Social&utm_campaign=Autopost&utm_source=Facebook#Echobox=1594159054
- Solis-Moreria, J. (2021, 13 novembre). How did we develop a COVID-19 vaccine so quickly? *Medical News Today (MNT)*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-did-we-develop-a-covid-19-vaccine-so-quickly>
- Statistique Canada (StatCan), (2020). *La santé mentale des Canadiens durant la pandémie de COVID-19*, [Document thématique]. Ottawa : Statistique Canada (StatCan). <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200527/dq200527b-fra.htm>
- St-Cyr Bouchard, M. (2013). *Les équipes de travail interdisciplinaires : Regard sur les facteurs d'une réussite* [Mémoire de maîtrise, Faculté de communication de l'Université du Québec à Montréal]. Archipel. Récupéré de <https://archipel.uqam.ca/5319/1/M12800.pdf>

Stébé, J. (2022). Des définitions de la ville. *Constructif*, 63, p.12-16.

<https://www.cairn.info/revue-constructif-2022-3-page-12.htm>

Stigsdotter, U. K., Corazon, S. C. et S. Schilhab, T. S. (2011). Developing the therapeutical potential of embodied cognition metaphors in nature-based therapy : lessons from theory to practice, *Journal of Adventure Education and Outdoor learning*, 11(2), p. 161-171.

https://www.academia.edu/24020273/Developing_the_therapeutic_potential_of_embodied_cognition_and_metaphors_in_nature-based_therapy_lessons_from_theory_to_practice?email_work_card=title

Stigsdotter, U. K., Corazon, S. C., Claudi Jensen, A. G. et Nilsson, K. (2010). Development of the Nature-Based Therapy Concept for Patients with Stress-Related Illness at the Danish Healing Forest Garden Nacadia, *The journal of therapeutic horticulture*, XX, p. 35-51.

https://www.academia.edu/24020301/Development_of_a_Nature-Based_Concept_for_Stress_Patients_at_the_Danish_Healing_Forest_Garden_Nacadia?email_work_card=interaction_paper et de https://www.academia.edu/24020301/Development_of_a_Nature-Based_Concept_for_Stress_Patients_at_the_Danish_Healing_Forest_Garden_Nacadia

Tison, M. (2017, 8 décembre). À l'aventure pour contrer les problèmes psychosociaux, *La Presse*.

http://plus.lapresse.ca/screens/d8ce5837-8b90-453f-9aea-8c4f0eea3fa0%7C_0.html?utm_content=buffer80bc3&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer

Tison, M. (2020, 28 novembre). La nature au service de la santé mentale, *La Presse*.

https://plus.lapresse.ca/screens/c025f62d-cf7e-4609-90df-0e4246b5b1f2_7C_0.html?fbclid=IwAR3QyUf3VeyNkVLaoyk_T4doItlJxv3NZZ4GYujm331RHF9QvxJVYpP98RA

Tison, M. (2020, 6 avril). Le plein air pour préserver sa santé mentale, *La Presse*.

<https://www.lapresse.ca/voyage/plein-air/202004/05/01-5268113-le-plein-air-pour-preserver-sa-sante-mentale.php>

Tison, M. (2021). La nature, c'est bon pour vous, *La Presse*.

<https://www.lapresse.ca/voyage/plein-air/2021-07-02/la-nature-c-est-bon-pour-vous.php>

Traoré, I. et al. (2018). Enquête québécoise sur la santé mentale des jeunes du secondaire 2016-2017, [Document thématique]. Québec : Institut de la Statistique du Québec (ISQ).

<https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/adaptation-sociale/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t2.pdf>

Tremblay, L. (201). La relation entre l'intervenant et le patient, au coeur de l'intervention en soutien à domicile, *Entre-vues*, 1(4),

https://sherpa-recherche.com/wp-content/uploads/entre_vues_voll_no4_nov2010_en_ligne.pdf

Trudel, P. (2016). *Du colonialisme à la décolonisation*, Ligue des droits et libertés,

<https://liguedesdroits.ca/du-colonialisme-a-la-decolonisation/>

- Ulrich, R. S., Simons, R. F., D. Losito, B. et Fiorito, E. (1991). Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments, *Journal of Environmental Psychology*, 11, p. 201-230.
https://www.researchgate.net/publication/222484914_Stress_Recovery_During_Exposure_to_Natural_and_Urban_Environments_Journal_of_Environmental_Psychology_11_201-230 et de
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494405801847#baep-article-footnote-id1>
- Université de Sherbrooke (UdeS). (2021). *Enquête menée par l'Université de Sherbrooke sur la santé psychologique des 12 à 25 ans, Faits saillants et pistes d'action*, [Enquête] UdeS.
https://www.usherbrooke.ca/gnec/pj/faits_saillants_pistes_action_udes.pdf et de
<https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/details/44448>
- University of Washington (UW). (2018). *Stress, wellness and psychology*, USDA Forest Service.
https://depts.washington.edu/hhwb/Print_Stress.html
- V. Lefebvre, C. et al. (2017). *Au Québec, on bouge en plein air!*, [Document thématique] Québec : Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec (MEES).
http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Avis-plein-air.pdf
- Von Ploen, F. (2005). L'allemansträtt ou une conception particulière du droit de propriété en droit suédois, *Revue internationale de droit comparé*, 57(4), p.921-941.
https://www.persee.fr/doc/ridc_0035-3337_2005_num_57_4_19384
- Vujcic, M. et Tomicevic-Dubljevic, J. (2018). Urban forest benefits to younger population - The case study of the city of Belgrade, Serbia, *Forest Policy and Economics*, 96, p. 54-62.
https://www.academia.edu/37345268/Urban_forest_benefits_to_the_younger_population_The_case_study_of_the_city_of_Belgrade_Serbia
- Watt-Cloutier, S. (2019). *Le droit au froid*, [Livre]. Montréal : Écosociété. 360 p.
- White, M. P. et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing, *Scientific Reports*, 9(7730).
<https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>
- Wieland, L. (2021, 13 janvier). Plein air et santé mentale : un nouveau programme offert aux écoles du Québec, *Le Quotidien*. <https://www.lequotidien.com/2021/01/13/plein-air-et-sante-mentale--un-nouveau-programme-offert-aux-ecoles-du-quebec-d7f1df0b7a2f54930ebcfa14eb787424?nor=true>
- World Rugby. (2020). *Annexe 2 - Échelles de Dépression, d'Anxiété et de Stress (EDAS 21)*, Fédération internationale de rugby, <https://passport.world.rugby/fr/sante-du-joueur/etat-d-esprit-une-ressource-sur-la-sante-mentale-pour-les-medecins-d-equipe/annexes/annexe-2-echelles-de-depression-d-anxiete-et-de-stress-edas-21/>