



## JOURNÉE D'ÉCHANGES DE PRATIQUES

Échanges, rencontres,  
expérimentations

### **Journée d'échanges de pratiques**

#### **Nature et santé mentale**

Les bienfaits de la nature sur la santé ne sont plus un secret !

Explorons ensemble la façon dont la nature peut influencer notre santé mentale.



### **Compte-rendu**

Lors de la [journée d'interconnaissance](#) des acteurs de l'éducation à la santé-environnement du 9 avril dernier, professionnels de l'éducation à l'environnement et de la promotion de la santé ont pu se rencontrer.

Le GRAINE BFC a organisé une Journée d'échanges de pratiques **Education santé-environnement "santé mentale" le mardi 5 novembre 2024**. Elle a été imaginée comme suite logique à cette journée afin d'aller plus loin dans le partage d'outils et approches pédagogiques.

Elle est également complémentaire à la formation « **Mener des projets éducatifs en santé-environnement** » qui a eu lieu les 24 et 25 septembre et le 28 novembre en permettant d'échanger sur ses pratiques professionnelles.

### **Objectifs de la journée**

- Échanger avec des professionnels de la promotion de la santé-environnement et de l'éducation à l'environnement.
- Découvrir et partager différentes approches pédagogiques en santé-environnement.
- Identifier les opportunités de travailler ensemble.
- Partager et mutualiser des ressources et des études/ projets et démarches scientifiques pour formaliser une bibliographie.

### **Pour qui ?**

Cette journée s'adresse à tous les professionnels de **l'éducation à l'environnement et de la promotion de la santé** intéressés pour partager leurs approches, leurs réflexions et outils pour explorer les liens entre nature et santé mentale.

### **Quand ?**

La journée s'est déroulée le **5 novembre 2024 de 8h30 à 17h**.

### **Où ?**

A la [Maison départementale de l'environnement du Territoire de Belfort](#), aux étangs du Malsaucy (90).

Programme de la journée			
8h30-9h	Accueil		
9h - 9h30	Brise glace et tour de table		
9h30 - 10h15	Introduction JEP, Santé mentale : de quoi parle-t-on ?		
10h30 – 11h15	<p><b>La santé par la forêt</b></p> <p>Présentation d'un projet territorial de santé-environnement intégrant une dynamique collective locale d'acteurs variés.</p> <p>Présentation, sous la forme d'une petite expérience en salle, du principe des "bains de forêt".</p> <p><i>Vincent Rouire, Maison départementale de l'environnement du Malsaucy</i></p> <p><i>Sandrine Männlein, Phytharmonie</i></p>	<p><b>Projet "Déconnexion Reconnexion Récits Inspirants Bien-Être"</b></p> <p>Retour sur 3 jours d'itinérance et de rencontres inspirantes et leurs effets sur la santé mentale des étudiants</p> <p><i>Frédéric Guyon, Maître de Conférences en STAPS à l'Université de Franche-Comté</i></p>	
11h30 – 12h15	<p><b>Respirer en nature</b></p> <p>Expérimenter et échanger sur les bénéfices de la respiration consciente sur notre santé. Exercices "Respirer avec les arbres" (approche coach-respiration) et "marche respirée"</p> <p><i>Catherine Bollengier</i></p>	<p><b>Marche du temps profond : retour d'expérience et lien avec la santé mentale</b></p> <p>Un outil pour faire émerger et partager des éco-émotions, et perspectives de mise en mouvement.</p> <p><i>Vanessa Attia, Visavie project</i></p>	<p><b>Une forêt d'émotions, une forêt de mouvements</b></p> <p>Expérimenter l'impact de la nature sur nos émotions, et leur expression verbale puis corporelle. Verbaliser les émotions ressenties face à la nature en forêt, et créer une chorégraphie qui fait le lien entre une émotion et un élément naturel.</p> <p><i>Bénédicte Joliet, Trebi Attitude</i></p>
12h15 - 13h30	Repas		

13h30-14h15	Forum des ressources	
14h30 – 15h15	<p><b>Retour d'expériences scientifique</b></p> <p>Revue de littérature et partage de ressources scientifiques concernant les bénéfices du contact avec la nature sur la santé.  <i>Sarah Wauquiez, Naturpädagogik &amp; Musik</i></p>	<p><b>Se bouger pour sa santé mentale</b></p> <p>Explorer comment l'action et le mouvement facilitent le lâcher-prise  <i>Valérie Choulier</i></p>
15h30 - 16h30	<p><b>Atelier World-café</b></p> <p><i>Echanges en petits groupes autour des suites et perspectives à donner à cette journée, avec rotations à intervalles réguliers pour polliniser les idées.</i></p>	
16h30 - 17h	<p><b>Bilan de la journée</b></p>	

### Brise-glace et tour de table

Les [cartes du jeu des émotions](#) (disponible en prêt à Promotion santé Besançon) sont disposées sur une table et chacun choisit une carte qui reflète son émotion du moment. Chacun se présente ensuite en partageant l'émotion ressentie en ce début de journée. Les cartes peuvent ensuite être complétées par le besoin exprimé par cette émotion (cartes du [jeu des besoins](#)).



## Introduction

*Qu'est-ce que la santé mentale ?*

*Introduction au concept de « santé mentale » dans une perspective de relation avec la nature.*

Dominique Bruot Psychologue et Facilitatrice en Constellations familiales et professionnelles

- Une définition de l'OMS

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »

Aujourd'hui, de nombreuses recherches s'intéressent aux facteurs de risque de développer une maladie mentale, parmi lesquels l'environnement joue un rôle important : stress, événements de vie, alimentation, inactivité physique, exposition à des substances psychoactives, ces facteurs environnementaux sont nombreux et ...



Dominique nous invite à porter un regard critique sur cette définition très normative.

La santé mentale est surtout appréhendée sous nos latitudes bien sûr au regard des maladies, au regard de la mauvaise santé et également en opposition à la bonne santé « mentale ». Et beaucoup de personnes s'inquiètent de leur santé

mentale d'ailleurs !

Il existe 2 classifications internationales des maladies mentales, la [CIM \(OMS\)](#) et la DSM IV –TR (APA).

En 2025, la « Santé Mentale » est élue grande cause nationale par le 1<sup>er</sup> ministre : il y aura donc probablement des moyens alloués à la thématique de la santé mentale.

- « **Le cercle et la plume** » : Dominique présente son atelier de recherche en systémie où elle aborde d'une façon différente la santé mentale.

Il s'agit d'appréhender « la Santé Mentale » comme un état d'être en mouvement dans un contexte donné.

A l'image du symbole du Yin et du Yang en mouvement : le but est de trouver « l'équilibre » à un moment T (au moment de l'évaluation choisie). Retenir l'idée de l'équilibre entre les 2 polarités : mauvaise santé et pleine santé.

- Un exercice personnel pour faire l'expérience d'évaluer sa propre santé en s'appuyant sur une Roue de la Santé mentale\*

Cet exercice permet de faire le tour des grands facteurs de santé mentale (la santé physique y étant incluse). C'est un exercice construit spécifiquement pour cette journée en mettant cela dans la perspective du rapport avec la nature. On y retrouve 4 axes suivants : les actes (actions), la volonté (motivation –moteur), les sentiments et perceptions, et les pensées. Ces 4 axes vont aussi s'appuyer sur les 4 éléments de la nature Terre, eau, air et feu, éléments dont l'humain est constitué.

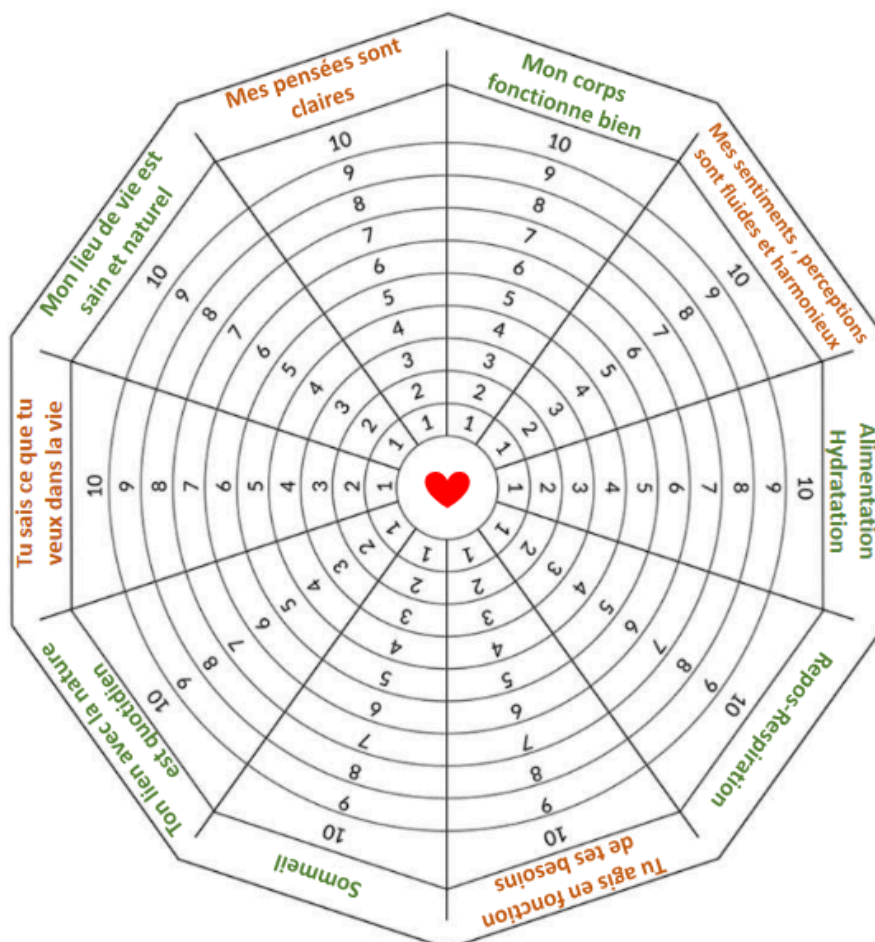
Chaque participant est invité à remplir sa roue personnelle à la date du jour (5 novembre 2024) avec les couleurs de son choix (temps d'introspection et de créativité personnel).

Échelle de 1 à 10 : le 1 étant très éloigné du critère énoncé et le 10 étant très proche du critère noté sur la roue : 10 critères dont 6 critères d'ordre physique et 4 d'ordre psychique.

En fonction du visuel obtenu, il est proposé à chacun de mettre une action en place pour améliorer un point qui pourrait être en déséquilibre. Cela peut se faire immédiatement où dans le cours de la journée selon le besoin de chacun.

### La Roue de Ma Santé Mentale

Mon plan d'action :



## Les ateliers

### **La santé par la forêt**

*Vincent Rouire, Directeur de la Maison de l'Environnement du Territoire de Belfort et Sandrine Männlein, Phytharmonie (Anjoutey 90)*

- Présentation du projet « La santé par la forêt »

Ce projet territorial vise à améliorer la santé des personnes les plus fragiles en développant, à l'échelle d'un département, des pratiques immersives, sensorielles, en forêt centrées sur le bien-être des personnes. Il est animé par un collectif d'acteurs locaux composé de praticiens bien-être, d'encadrants de publics fragiles, et de techniciens de l'environnement. L'objectif du projet est également de valoriser et préserver le patrimoine forestier du Territoire de Belfort.

Vincent présente la façon dont ce projet a vu le jour, résultant de différents éléments :

#### Le contexte géographique :

Proximité assez forte entre les forêts et la population du territoire. Les forêts sont mixtes généralement, et touchées par les problématiques de santé des forêts actuelles (sécheresse, scolytes...)

#### Une volonté locale et régionale :

La légitimité d'une collectivité, cheffe de file de l'action sociale (le Département), d'améliorer la santé physique et mentale de la population, notamment des personnes les plus fragiles. Piste d'action : favoriser les immersions sensorielles au travers d'une pratique qui rendent également les personnes plus sensibles aux milieux, à leur environnement.

Le projet, dans sa phase d'expérimentation, est par ailleurs soutenu par l'Agence Régionale de Santé dans le cadre du Plan régional santé environnement.

#### Des inspiration et partenariats :

L'expérience du Japon qui a développé, dans les années 80, une politique de santé publique basée notamment sur la pratique du "Shirin Yoku", terme japonais qui signifie « s'immerger dans l'atmosphère de la forêt », et de la réalité scientifique de l'impact bénéfique des espaces végétalisés sur la santé humaine. Une [vidéo de présentation du projet](#) est accessible sur la chaîne youtube de la maison de l'environnement.

#### Un projet multi acteurs :

Le projet est accompagné par Marie Larcher-Essamet, consultante spécialisée dans l'impact des espaces végétalisés sur la santé (dont la présentation est disponible [ici](#)). Des acteurs divers se sont impliqués dans ce projet : l'Hôpital Nord Franche-comté, des instituts médicaux sociaux, Ehpads, des associations, des praticiens bien être, (sophrologues, professeurs de yoga...), des éducateurs à l'environnement, un expert forestier, des artistes. Les participants aux activités en forêt sont de tous âges, à mobilité réduite ou non, personnels médicaux et travailleurs sociaux...

Difficulté : développer un langage professionnel touchant un public plus large.

Suite et perspectives :

Il est prévu de développer un réseau local d'encadrants certifiés « Forest for health » formation proposée par Marie Larcher-Essamet, avec l'Institut forestier de Provence, reconnue dans l'UE mais pas diplômante. Le souhait est d'organiser une partie de la formation dans les forêts du Territoire de Belfort, tout en modérant le coût de la formation pour des participants qui s'engageraient à intervenir localement auprès de publics prioritaires. Une perspective serait de proposer cette formation ailleurs dans la région ensuite.

- Bain de forêt en intérieur

Sandrine nous propose de vivre un extrait de bain de forêt, en intérieur.

Quelques préalables :

- ✓ Aménager la séance pour stimuler les 5 sens
- ✓ Construction de land art préalable ou réalisé par les participants, disposé au centre de la table
- ✓ Durée de l'activité, normalement de 2 à 3h.



Déroulement :

Pour cette mini-séance, Sandrine propose une découverte à l'aveugle de 6 éléments de la forêt. Avant de démarrer l'activité, poser le cadre comme un rituel d'entrée : bienveillance, absence de jugement, clarifier la posture de chacun... Puis dans un premier temps on découvre les éléments du sac avec les yeux bandés, sans parler et avec une ambiance sonore



de la forêt : c'est la phase d'immersion. L'objectif est de se reconnecter à soi, à ses sensations.

Puis on enlève les bandeaux et on partage nos impressions, sur l'élément que l'on a préféré, et pour quelle raison.

#### Retours et perspectives :

Cette activité a impressionné par les sensations qui ont pu être ressenties lors de la phase d'immersion, ont rappelé des souvenirs en nature à certain.es, stimulé la curiosité, et créé du lien lors des échanges sur la perception des différents éléments.

C'est un bon outil pour créer du lien, du collectif et en particulier faire bénéficier de la nature aux personnes qui ne peuvent pas s'y rendre, ou plus rarement, du fait de leur état de santé par exemple.

Un participant partage son expérience de bain de forêt en précisant que la durée (2 à 3h) peut freiner, mais que le temps passe en réalité assez vite une fois que l'on est dans l'activité, dans l'instant présent.

#### Ressources mentionnées lors de l'atelier :

- L'art et la science du bain de forêt. Dr Qing Li
- Shinrin Yoku- Yoshifumi Miyazaki
- Le petit livre des bains de forêt – s'initier à la sylvothérapie pour se ressourcer. Bettina Lemke
- Isis émancipe-toi des liens qui t'empêchent d'être la nature (Performance de la compagnie Animus Anima)

### **Projet " Déconnexion Reconnexion Récits Inspirants Bien-Être "**

*Frédéric Guyon, Enseignant chercheur UFR STAPS*

#### Présentation du [réseau REBBEL](#)

REBBEL est un réseau de chercheurs, d'artistes et de socio-professionnels qui travaillent sur les relations entre biodiversité, santé et bien-être par les loisirs actifs. Les objectifs du réseau sont de conduire des recherches, des expérimentations, de vulgariser les connaissances scientifiques.

Le projet DRIBBE s'inscrit dans la continuité de la pédagogie par l'Ailleurs et de l'Approche Reconnexion à son environnement mises en œuvre depuis 2019. Il a pour objectif de permettre aux étudiants de l'Université de Franche-Comté de se déconnecter du quotidien pour se (re)connecter à leur environnement naturel lors d'un séjour en itinérance dans le Massif du Jura. Ce projet est possible grâce à l'appel à projet RITM-UBFC. Les objectifs de l'expérimentation sont

- **Tisser des liens** avec le territoire : découverte de l'environnement écologique et culturel
- **Expérimenter** des pratiques ressourçantes
- **Éveiller les consciences** sur les services écosystémiques
- **Responsabiliser** sur le déroulement de l'itinérance et des besoins humains
- **Développer des compétences** au travail en équipe (coopération, adaptabilité, complémentarité)
- **Créer une solidarité**, une dynamique de coopération
- **S'approprier des expériences et des récits inspirants**

#### Déroulement :

8 enseignants chercheurs engagés dans ce projet depuis début 2024 et jusqu'à fin 2026.

Préparation et expérimentation d'un nouveau protocole scientifique : en marchant.

Une première session du projet a eu lieu en octobre 2024.

12 étudiants (18-21 ans) et 4 enseignants chercheurs sont partis marcher en itinérance et autonomie (bivouac en nature) dans le Jura, aux alentours de Morez.

31 variables ont été suivies et mesurées auprès des étudiants tout au long des 3 jours, selon le protocole imaginé par les enseignants-chercheurs (psychologie, anthropologie, physiologie, écologie, chimie de l'air).

#### Bilan de cette session :



Frédéric partage son impression que tous les participants ont été très heureux de vivre cette expérience. Il était étonné que l'une des principales motivations des étudiants à participer à ce projet était de « faire du lien » et de réfléchir à leur bien-être. De nombreuses données récoltées restent à analyser.

Difficulté : beaucoup d'énergie et adaptations pour coordonner le projet, protocole / organisation sera à affiner : moins de poids dans les sacs, peut-être moins de distance à parcourir et plus de temps d'échange et d'activités immersives.

#### Ressources mentionnées lors de l'atelier :

- Plus d'informations sur le projet DRIBBE : [https://reseau-rebbel.org/dribbe\\_bfc/](https://reseau-rebbel.org/dribbe_bfc/)
- Des articles scientifiques sous forme de posters : <https://reseau-rebbel.org/les-bienfaits-de-la-biodiversite-sur-la-sante/>

## **Respirer en nature**

*Catherine Bollengier, Accompagnatrice de liens au Vivant*

Découverte de la coach respiration<sup>®</sup>, technique de bien-être basée sur une approche scientifique de la respiration et des besoins fondamentaux de l'être humain dans sa globalité (respiration ; alimentation-nutrition ; relations) visant à rendre actives les capacités naturelles d'auto-réparation du corps (ne remplace pas les traitements médicaux), procurer un massage lymphatique (abdomen et thorax), un massage intestinal; gérer crises de stress. Tout stress "déforme" la respiration. Modifier sa respiration permet de changer le niveau global de stress.

Évaluation du niveau global du stress par l'observation de la respiration spontanée et pratique d'exercices spécifiques visant à améliorer la posture, agrandir et re-coordonner les mouvements respiratoires pour éviter la sous-respiration et stimuler le nerf vague. Elle permet d'amener une respiration lente et profonde qui stimule le nerf vague ; de réapprendre au corps et au mental à oser expirer, libérer ses peurs les plus profondes et inconscientes.

### Déroulement :

Catherine fait une présentation de la Coach-Respiration<sup>®</sup> et propose un enchaînement de plusieurs exercices répétés chacun plusieurs fois :

- Exercice « réveil matin » suivi des 3 exercices majeurs
- Exercice de réalignement vertébral "se tenir droit comme un arbre"
- Marche respirée 5-3 (expirer sur 5 pas et inspirer sur 3 et ainsi de suite)
- Exercice de re-coordination respiratoire, "Expirer en enfonçant ses racines et en soulevant les nuages puis inspirer le bleu du ciel du bout des doigts"
- Exercice de drainage lymphatique, "Oser déployer ses branches malgré les risques de tempête de la vie"
- chaque série d'exercice est suivi d'un temps de pause où chacun-e est invité-e à écouter et observer son intériorité, les messages de son corps
- temps de partage sur les ressentis, sensations du vécu de l'expérience globale
- Info et présentation sur les nombreux autres exercices et sur le parcours des 10 panneaux existant à installer comme un Parcours Santé et à utiliser comme support à une pratique autonome.
- Retour en salle et invitation à consulter les ressources sur le sujet mises à disposition.

Retours d'expérience : il a été évoqué et questionné la sensation d'étourdissement. Ces exercices peuvent effectivement provoquer un inconfort pouvant aller jusqu'au malaise vagal si la personne est très tendue.

## **Marche du temps profond : retour d'expérience et lien avec la santé mentale**

*Vanessa Attia, Visavie project*

Vanessa présente les principes de la marche du temps profond, dont les objectifs sont de , se reconnecter à la nature, partager l'histoire du vivant et de la Terre, créer un espace de « soin » collectif en nature, s'interroger sur la place de l'humain dans le monde vivant et pourquoi pas diminuer l'éco-anxiété.

### Déroulement :

Marche contée sur l'histoire de la Terre, au cours de laquelle 1 pas équivaut environ 1 million d'années. L'idée est qu'en comprenant mieux ce qui nous a précédé on développe un attachement aux autres formes de vie. 18 haltes sont intégrées à cette marche, représentant les grands événements de l'histoire de notre planète. La durée d'une marche est de 3h30, et se termine par un temps d'introspection qui récapitule le chemin parcouru et les éco-émotions associées.

Lors du temps d'échange on note que cette approche fait écho à des besoins, recherches ou expériences des participants, et permet de se sentir en lien avec la Terre et le vivant.

### Perspectives :

Un participant propose d'imaginer un atelier « un pas vers notre avenir » à la suite de cette marche, pour projeter l'évolution de l'être humain dans 25 ans ou plus...

### Ressources mentionnées lors de l'atelier :

- La marche du temps profond est développée par l'organisation internationale : Deep Time Walk Project.  
La communauté francophone des facilitateur.ice.s de cette marche se retrouve notamment sur ce site : <https://community.deeptimewalk.org/c/welcome/> ou ici : <https://marchedutempsprofond.mystrikingly.com/>
- Les métamorphoses de la Terre, L'humanité et la nature. Une nouvelle histoire du monde de Peter FRANKOPAN

## **Une forêt d'émotions, une forêt de mouvements**

*Bénédicte Joliet, Trebi Attitude*

Les objectifs de cette activité sont de faire prendre conscience au groupe des bénéfices d'être en forêt, de désamorcer les peurs, de rechercher un état de bien-être en forêt.

### Déroulement :

- Sens et émotions
  - Le pot à odeur : les yeux fermés les participants sont invités à sentir le pot à odeur et à partager l'émotion que cette odeur leur évoque. Des supports imagés (pourquoi pas [cartes du jeu des émotions](#)) peuvent aider certains publics moins à l'aise avec leurs émotions et avec la verbalisation de celles-ci.
  - Le sac à toucher : sans regarder ni toucher, on partage à nouveau nos ressentis : joie, surprise...
  - La boîte à sons...
- Émotions et mouvements

Les émotions sont parfois appelées "les mouvements du cœur". Et pour chaque émotion

correspond tout un panel de réactions physiques et donc de mouvements.

Bénédicte nous invite ensuite à exprimer ces émotions par le mouvement.

- Choix d'une émotion par petit groupe et travail sur les différents mouvements induits.
- Choix d'un élément de la nature, fixe ou mobile autour duquel organiser l'enchaînement de mouvements (chorégraphie).
- Présentation par chaque groupe de sa chorégraphie devant les autres participants
- Temps d'échange permettant de prendre conscience des bienfaits à exprimer ses émotions (et besoins) et que cette expression peut également passer par le mouvement.



**Pour aller plus loin ou en introduction à cette activité :**

- possibilité d'introduire la pyramide des besoins (de quoi ai-je besoin pour vivre un bon moment ? / ai-je nourri mon besoin ?).  
Attention : cette notion de pyramide peut être questionnée. Pour Bénédicte il est surtout important de faire reconnaître au public la nécessité de répondre à nos besoins physiologiques (manger, dormir) et sociaux (être en sécurité matérielle et affective), qui peuvent être mis à mal par notre rapport à l'environnement, pour pouvoir mettre en perspective tous les autres "besoins" (être branché, être sapé etc.) : le haut de la pyramide peut-il ignorer la base ?
- Travail "à l'envers" : sur le mouvement dans la peinture par exemple (La Danse de Matisse...) pour introduire la notion d'émotions puis celle des sens..

**Pour aller plus loin :**

- créer un répertoire de ces mouvements choisis en forêt par le biais du dessin (favoriser l'expression de toutes les intelligences) et pourquoi pas avec une ressource de la forêt ! le fusain... Que l'on peut faire directement avec son groupe (d'où le sac à feu...)
- land art, travail à la craie sur le sol ou les arbres...

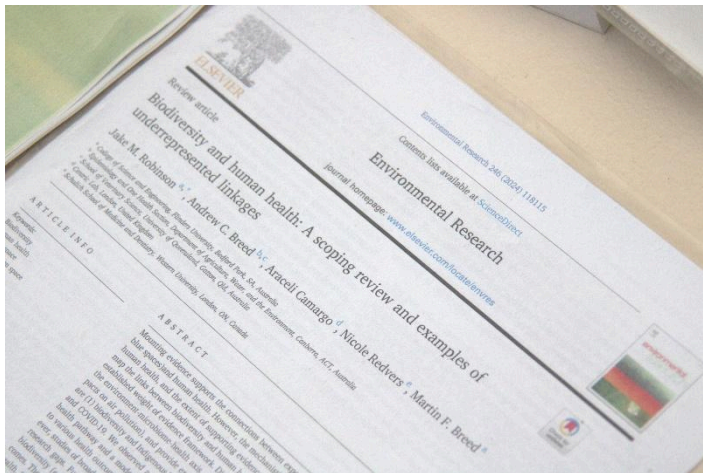
Ressources :

Emotions : enquêtes et mode d'emploi, Art-Mella, Editions Pourpenser

Le sac à feu

## Retour d'expériences scientifique

Sarah Wauquiez, *Naturpedagogik und musik*



L'objectif de l'atelier est de proposer une vue d'ensemble de l'état de la recherche sur les liens entre santé et environnement.

### Déroulé :

Sarah propose de partir de notre expérience de nature, de ses effets ressentis, pour ensuite passer en revue ce qui a pu être prouvé et scientifiquement admis.

Les ressources scientifiques peuvent être classées en différentes catégories en fonction des objectifs de recherche : prévention et réduction de facteurs de risques, fonctions cognitives, bénéfiques physiques, bénéfiques psychiques, interactions sociales, et même bénéfiques spirituels.

Sarah présente aussi les résultats de différentes recherches qu'elle-même a pu mener au cours de ses travaux en psychologie.

En résumé, l'existence de plusieurs études valides scientifiquement permet de dire que passer du temps en nature permet a un effet positif sur l'anxiété, la dépression, la myopie, l'obésité, le système immunitaire. Les bénéfiques dans le champ éducatif sont également reconnus.

Des recherches sur d'autres champs existent et se multiplient mais nécessitent encore d'être confortées par davantage d'études.

On note que peu d'études se sont intéressées à l'aspect impact émotionnel (recyclage émotionnel) au contact de la nature, et des effets en termes d'adaptation au changement.

### Ressources mentionnées lors de l'atelier :

Bratman, G.N. et al. (2019) : Nature and mental health : An ecosystem service perspective. Science Advances, 5, 1-14. <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.aax0903>

*Courte vue d'ensemble de l'état des recherches, beaucoup de pistes pour de futurs recherches, sous la perspective des services que la nature nous met à disposition.*

Gonzales Holguera J., Niwa, N. & Senn, N. (2020) : Cobénéfices santé-environnement : concepts et recommandations pour la pratique clinique. Revue médicale Suisse, novembre 2020. [www.revmed.ch/cobenefices/](http://www.revmed.ch/cobenefices/)

*Excellent site internet avec des modèles de co-bénéfices santé-environnement sur les*

*thématiques du contact avec la nature, de l'alimentation et de la mobilité active.*

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014) : Nature and Health. Annu. Rev. Public Health, 33, 207-228.

<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

*Modèle sur une page sur comment les environnements naturels influencent notre santé.*

Nilsson, K., Bentsen, P. Grahn, P. & Mygind, L. (2018) : De quelles preuves scientifiques disposons-nous concernant les effets des forêts et des arbres sur la santé et le bien-être humains ? Rev. For. Fr. LXX, 2-3-4, AgroParisTech.

<https://shs.cairn.info/revue-sante-publique-2019-HS1-page-219?lang=fr>

*Meta-analyse détaillée provenant de 160 scientifiques, qui classe les résultats d'après leur qualité méthodologique.*

Robinson, J. M. et al. (2024) : Biodiversity and human health : A scoping review and examples of underrepresented linkages. Environmental Research, 246, 118115.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935124000197>

*Vue d'ensemble des études avec lien entre biodiversité et santé, les résultats sont classés d'après la qualité méthodologique.*

Rugel, E. (2015) : Espaces verts et santé mentale : liens, répercussions et lacunes. Vancouver: Centre de collaboration nationale en santé environnementale.

[https://ccnse.ca/sites/default/files/Revue-Espaces\\_verts\\_sante\\_mentale\\_mars\\_2015.pdf](https://ccnse.ca/sites/default/files/Revue-Espaces_verts_sante_mentale_mars_2015.pdf)

*Meta-analyse d'une étudiante.*

Sépaq (2021) : Les bienfaits de la nature sur la santé globale. Université de Montréal, institut de cardiologie.

[https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org\\_icm\\_rapport\\_nature\\_sante\\_globale.pdf](https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf)

*Courte vue d'ensemble vulgarisée des études en lien avec la thérapie nature et les bains de forêt, les résultats sont classés d'après leur qualité méthodologique.*

Siah, C.J.R. et al. (2022) : The effects of forest bathing on psychological well-being : A systematic review and meta-analysis. Int. Journal of Mental Health Nursing, 32, 1038-1054. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/inm.13131>

*Meta-analyse avec classification des résultats d'après la qualité méthodologique.*

## **Se bouger pour sa santé mentale**

*Valérie Preuilh-Choulier*

Les objectifs de l'atelier proposé par Valérie sont :

- d'explorer comment l'action et le mouvement favorisent le lâcher-prise, la détente à travers la pratique de jeux collectifs à règles simples.

- De découvrir divers espaces du site du Malsaucy par une déambulation et des jeux positionnés sur des espaces appropriés.

### Déroulement :

- Jeu du vol d'étourneaux :

Le groupe est invité à se transformer en vol d'étourneaux, un vol bien groupé et soudé. A tour de rôle, un participant est leader du groupe et en déployant ses ailes (bras) il nous emmène dans la direction qu'il veut, et change de direction quand il le souhaite. Il passe le relais de rôle de leader à un participant en posant sa main sur son épaule et retrouve un rôle d'étourneau lambda dans le groupe. Le nouveau leader emmène le vol où bon lui semble... Le vol ne doit jamais s'arrêter. Le jeu s'arrête quand tout le monde a été leader.

Espace pour ce jeu (un espace ouvert, idéalement un pré)



Le mouvement de courir en ouvrant ses ailes était très agréable, aussi car c'est un jeu coopératif.

- Jeu des prénoms :

Les participants se positionnent en cercle. Un joueur (le 1) dit son prénom en l'accompagnant d'un geste. Tout le groupe redit ensemble le prénom avec le geste. Le joueur suivant répète seul le prénom du joueur 1 et rajoute

le sien (prénom + geste). Tout le groupe répète (prénom + geste joueur 1 / prénom + geste joueur 2)...et cela continue jusqu'au bout du cercle.

Ce jeu peut être utilisé en jeu de présentation. Chaque participant dit son prénom en même temps qu'un geste. Puis quand le tour est fait, on appelle un des participants en redisant son prénom + geste. (C'est beaucoup plus facile que d'avoir à retenir tous les gestes et prénoms, et ça peut être fait avec un grand groupe)

- Jeu du béret :

Espace délimité par un petit chemin. Jeu du béret traditionnel (en deux équipes) avec petite variante. Au lieu d'appeler des numéros le meneur de jeu appelle des onomatopées : PLOUF-VLAN-BING-YAHOU

Ce jeu peut être joué d'autres façons, notamment comme jeu de connaissance.

Exemple : poser au centre des images de feuilles d'arbres. Distribuer aux membres de chaque équipe des feuilles d'arbres récoltées. Le meneur appelle : le chêne/ l'érable/le bouleau....L'équipe se concerte et envoie le bon joueur qui devra prendre la bonne carte.



Globalement, les participants pensent qu'il manque aux jeux les plus traditionnels une part de coopération. Avec un groupe d'enfants ça peut créer quelques tensions car compétition

- Jeu 1-2-3 soleil - en utilisant un petit muret le long du sentier.
- Jeu de l'épervier - espace délimité naturellement sur la plage de l'étang du Malsaucy.

#### Retour des participantes :

Une phrase est venue à l'esprit d'une participante : « *Quand t'es bloqué dans ta tête, bouge ton corps* » qui résume bien l'intérêt de se mettre en mouvement pour prendre soin de sa santé mentale ! Plaisir de prendre l'air, d'être au soleil, de bouger, de rire, de découvrir le site.

#### Besoins et perspectives :

- Faire évoluer les jeux « traditionnels » en mode plus coopératif
- Partage d'autres jeux pratiqués par des participantes : jeu de l'évolution/ création de jeux par équipes en utilisant ce que l'on trouve dans la nature autour de nous.
- Intéressant d'avoir dans sa besace un stock de jeux à dégainer lors d'animations pour créer de la cohésion de groupe, pour détendre les personnes après un travail statique.
- Pour des ados, ça peut être intéressant de proposer des jeux collectifs dynamiques pour les sortir des écrans.

#### Ressources :

- Classeur de jeux coopératifs de l'OCCE : [https://www2.occe.coop/sites/default/files/fichiers-joints/jeux\\_coop-classeur\\_2020.pdf](https://www2.occe.coop/sites/default/files/fichiers-joints/jeux_coop-classeur_2020.pdf)

#### **Atelier World-café**

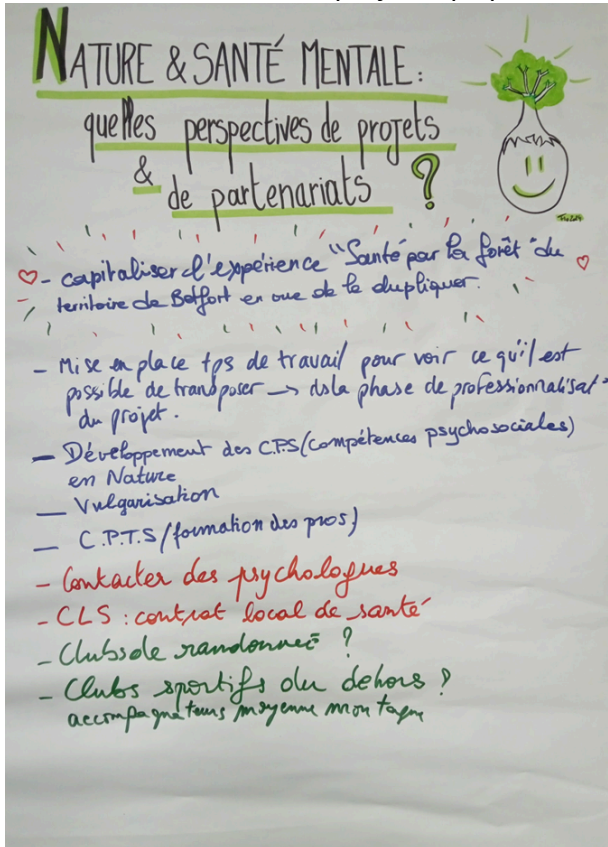


Après les ateliers nous nous retrouvons pour un exercice de réflexion plus large sur les thématiques de santé environnement, en réfléchissant par petit groupes aux questions suivantes :

- Quelles thématiques d'ESE vous semblent prioritaires ?
- Quels formats pour travailler ensemble sur l'ESE ?
- Quels partenaires, opportunités pour développer des projets d'ESE ?
- Nature et santé mentale : quelles perspectives de projets et partenariats ?

Ces réflexions ont pour but de nous permettre d'avancer collectivement et imaginer de

nouvelles orientations et projets, qui pourront être facilités par le Graine.

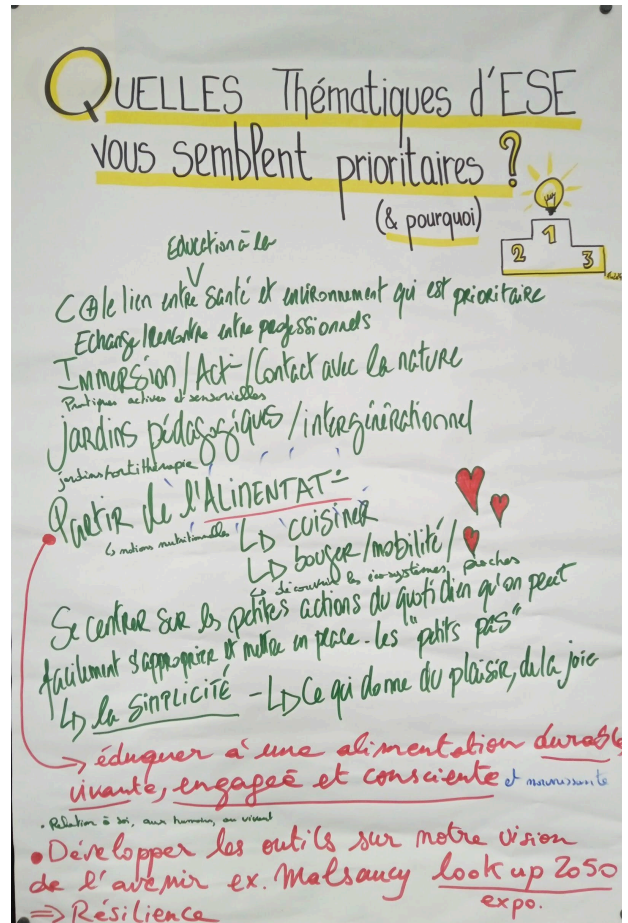


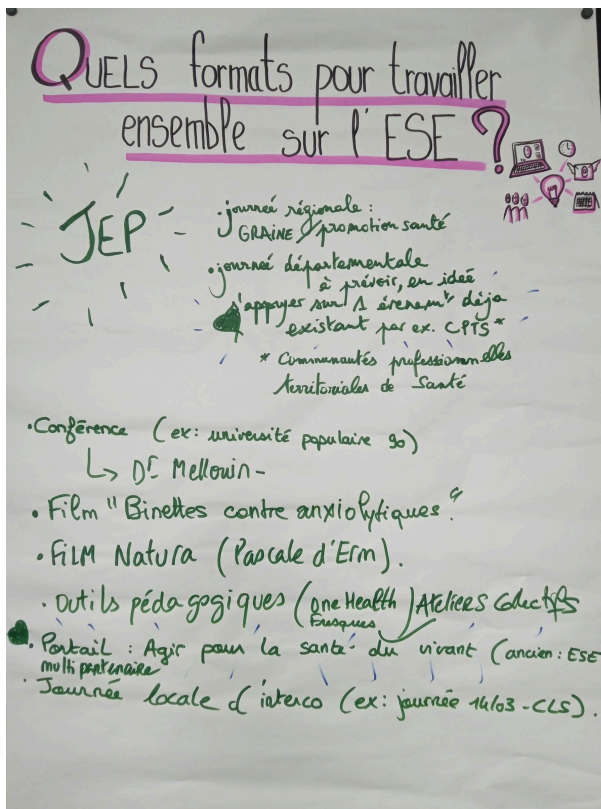
Pistes d'action Nature et santé mentale :

- Création d'un groupe de travail pour essayer/diffuser le projet « la santé par la forêt » dans l'ensemble de la région
- Associer les CPTS, CLS, acteurs du sport lors de futurs projets sur ce thème.

Quelles thématiques prioritaires en ESE :

- Partir du thème de l'alimentation/nutrition, qui est central, pour dérouler les enjeux et liens avec les autres aspects de santé-environnement (exemple: mobilité douce, santé des écosystèmes agricoles etc...)
- Développer des outils parlant de l'avenir, de résilience



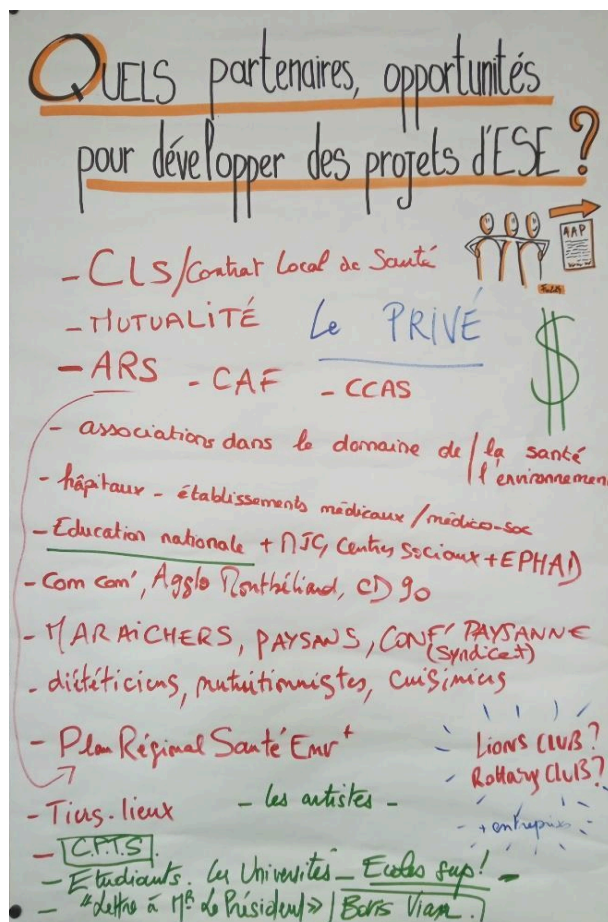


### Quels formats d'actions :

- Poursuivre le format JEP
- Conférences / ciné-débats
- Création ou formation à l'utilisation d'outils pédagogiques
- Journées d'interconnaissance
- Faire vivre le portail de ressources AGIR pour la santé du vivant

### Quels partenaires et opportunités en ESE ?

- Poursuivre les contacts et échanges avec les différentes structures de santé
- Inclure au réseau : des cuisiniers, diététiciens, nutritionnistes
- Inclure au réseau : le monde agricole avec des maraîchers, confédération paysanne ...
- Solliciter les organisations privées pour monter des projets (Lions Club, Rotary...)
- Tisser des liens au niveau des grandes écoles et universités.
- Participer à davantage de plaidoyer politique



### Bilan de la journée

Globalement les retours ont mentionné une agréable journée qui a permis beaucoup d'échanges constructifs. Les temps dehors sont toujours très appréciés et à maximiser. Pour les prochains évènements sur ce thème il serait intéressant de faire le lien avec l'Art thérapie, et d'inviter davantage de personnes du monde de la santé pour continuer à développer les liens entre nos réseaux.

