

WEBINAIRE
**SANTÉ MENTALE AU
TRAVAIL: S'INSPIRER DE
LA NATURE POUR
INNOVER**

AIDE-MÉMOIRE

MAIKANA

QUELQUES MOTS SUR LA FORMATRICE

WEBINAIRE | SANTÉ MENTALE ET NATURE



Laura Ducharme

Directrice clinique et fondatrice | Facilitatrice d'aventure

Travailleuse sociale & médiatrice familiale accréditée, consultante clinique et formatrice, Laura Ducharme a réalisé de nombreux projets d'intervention au Québec et dans différents pays dans le monde. Membre de l'OTSTCFQ, diplômée en travail social à l'Université de Sherbrooke et en intervention plein air à l'Université du Québec à Montréal, Laura a développé une expertise en intervention clinique, en traumatismes complexes, en intervention par la nature et l'aventure (INA), en leadership expérientiel, en sécurisation culturelle et en co-développement auprès des équipes de travail et des jeunes.

Elle est aussi formatrice pour l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue dans le cadre de la formation Wedokodadowiin, qui s'adresse aux intervenants et praticiens du milieu de la santé et des services sociaux afin d'améliorer leurs compétences pour une meilleure intervention auprès des autochtones et les sensibiliser à l'approche de sécurisation culturelle.

Depuis plus de 3 ans, elle s'implique bénévolement comme intervenante facilitatrice d'aventure thérapeutique, photographe/blogueuse et membre du comité Expédition et de gestion de crise lors des expéditions thérapeutiques avec des jeunes atteints de cancer avec la Fondation Sur la pointe des pieds.

En juin 2021, Laura a été élue au conseil d'administration de l'Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (OTSTCFQ) pour un mandat de 3 ans.

Laura détient aussi un brevet comme accompagnatrice de randonnée pédestre - niveau 1, une formation en leadership expérientiel et est Première intervenante en régions isolées (PIRI/WFR).

MAÏKANA

ACCÉLÉRATEUR DE POTENTIEL HUMAIN PAR LA NATURE ET L'AVEVENTURE

En forêt, on se connecte à soi, aux autres et à notre environnement. On se perd pour mieux se retrouver. Chez MAÏKANA, nous connectons chaque individu à la nature et à l'aventure dans le but de mobiliser et optimiser son plein potentiel au sein de son organisation.

Mobiliser. Consolider. Innover.

Faire émerger l'intelligence collective au sein d'un groupe en contexte de nature et d'aventure. Le contexte d'expédition et d'aventure devient une sorte d'incubateur et d'accélérateur de potentiel humain. S'inspirer de la nature pour prendre soin de soi, c'est bien plus que notre profession. C'est une philosophie.

Site internet : www.maikana.org.

Facebook : www.facebook.com/maikanazoot

LinkedIn : www.linkedin.com/company/maikana

Entreprise Membre accréditée Qualité/ Sécurité AEQ -

<https://www.aventurequebec.ca/fr/maikana>



Ordre des travailleurs sociaux
et des thérapeutes conjugaux
et familiaux du Québec

L'HUMAIN. AVANT TOUT.

MISE EN CONTEXTE ET FAITS SAILLANTS

LA SANTÉ MENTALE

MAÏKANA est né d'un désir de **répondre à un besoin et non de créer un nouveau besoin**. L'Organisation Mondiale de la Santé (OSM) estime qu'en 2020, la dépression se classera au 2e rang des incapacités au travail. Chaque année, l'impact de cette détresse psychologique coûte près de 30 milliards de dollars à l'économie canadienne:

- 18 % des travailleurs présente un niveau élevé de détresse psychologique.
- 7 % des travailleurs rapportent souffrir de symptômes dépressifs qu'ils associent directement à leur travail.
- 9,7% des travailleurs a régulièrement recours à des médicaments pour réduire leur anxiété, se remonter moral ou aider à dormir.

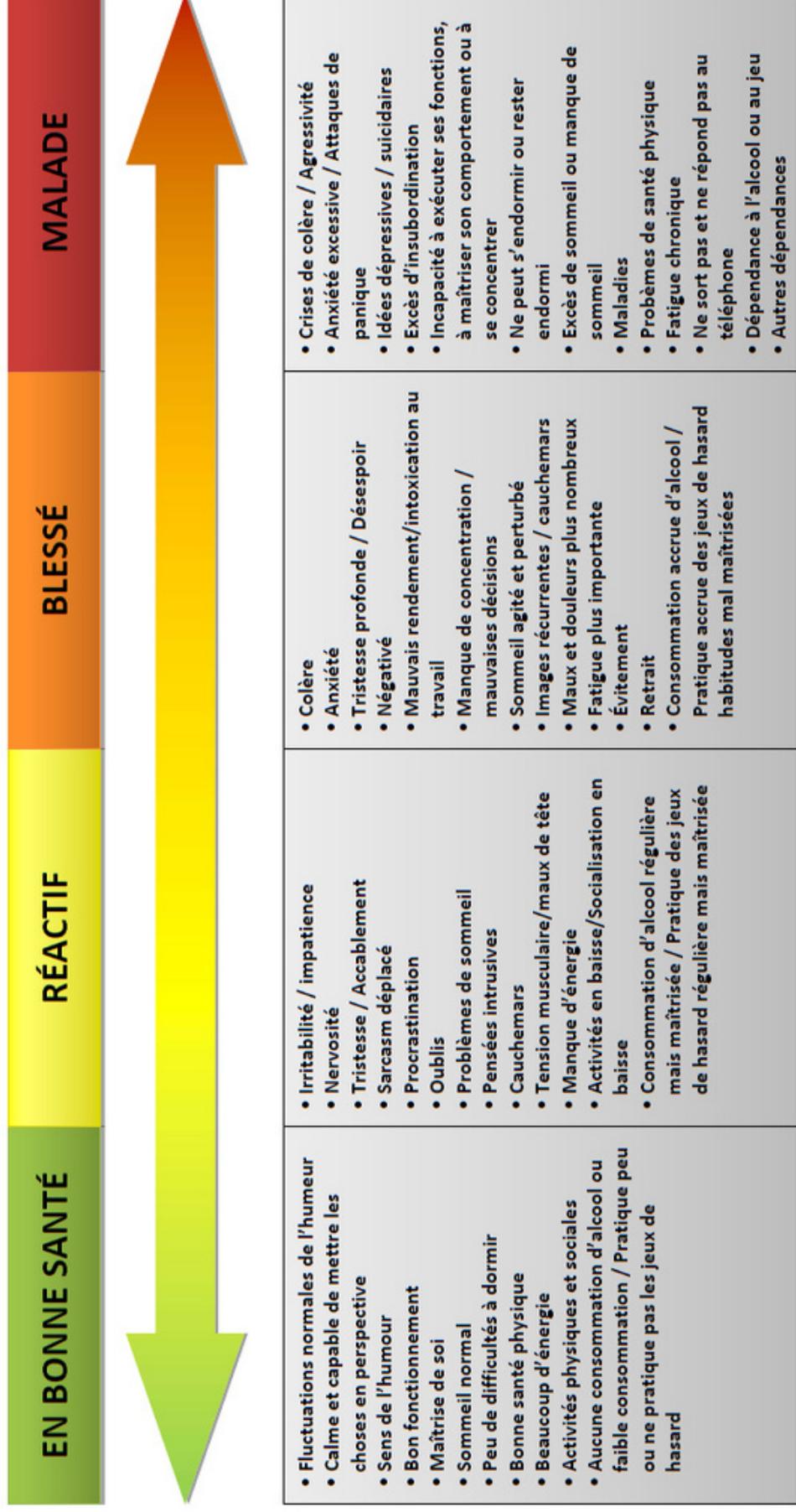
Avec la pandémie actuelle, la santé mentale des employés est devenue catastrophique.

De septembre à décembre 2020, pendant la seconde vague de pandémie de COVID-19, 21 % des Canadiens âgés de 18 ans et plus ont reçu un dépistage positif soit de trouble dépressif majeur, de trouble d'anxiété généralisée ou trouble de stress post-traumatique (TSPT) (AMPQ-2020).

De 2017 à 2020, le nombre de prescriptions (antidépresseurs, anxiolytiques, antipsychotiques et psychostimulants) est en constante hausse au Québec. En 2020, ce sont un peu plus d'un milliard de comprimés qui ont été prescrits en santé mentale au Québec (AMPQ-2020).

L'Association des médecins psychiatres du Québec dit qu'il y a un problème de surprescription de médicaments en santé mentale, exacerbée par la pandémie (AMPQ-2020).

Modèle du continuum de la santé mentale



MISE EN CONTEXTE ET FAITS SAILLANTS

LA SANTÉ MENTALE

Les ingrédients du stress

DÉCONSTRUIRE SON STRESS, UN INGRÉDIENT À LA FOIS.



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

Vos stresseurs:	Contrôle faible Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	Imprévisibilité Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	Nouveauté Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	Égo menacé Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.

AUDREY-ANN JOURNAULT - CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN - WWW.STRESSHUMAIN.CA

A person's hands are shown holding a small, green evergreen branch. The person is wearing a dark, beaded bracelet on their left wrist. The background is a soft-focus forest scene with sunlight filtering through the trees.

Rien dans la nature ne
vit pour lui-même...

Les rivières ne boivent pas leur eau. Les arbres ne mangent pas leurs propres fruits. Le soleil ne brille pas pour lui-même. Le parfum d'une fleur n'est pas pour elle-même. Vivre les uns pour les autres est la loi de la nature

- Auteur inconnu

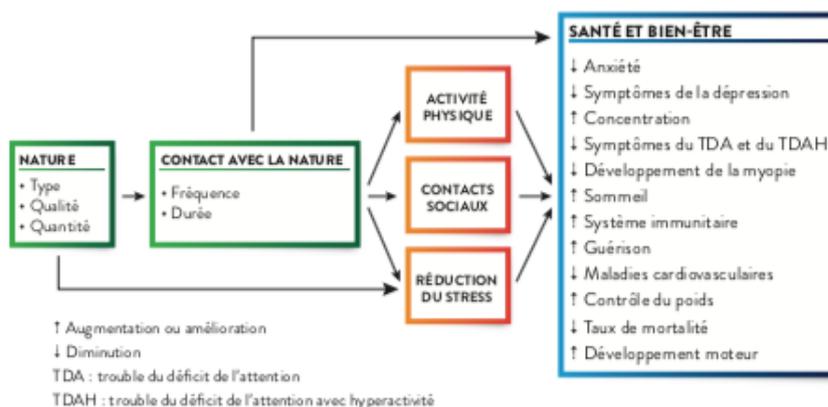
HISTORIQUE ET FAITS SAILLANTS

IMPACTS DE LA NATURE

Plusieurs recherches et projets d'intervention par le plein air ont été mis en place au Québec dans les dernières années. On remarque également que depuis les trente dernières années, plusieurs études ont été réalisées auprès de programmes d'éducation par l'aventure afin de mesurer les retombées et les impacts de ce type d'approche (Gargano, 2010 ; Bergeron-Leclerc et al., 2012). Selon Bergeron-Leclerc et al. (2012), les résultats de leur recherche ont permis de voir une modification positive de la perception des étudiants au regard de l'environnement, de leurs besoins et de leur niveau de consommation, prendre conscience d'autrui et de l'influence de leurs attitudes sur les autres, sentiment d'efficacité personnelle et la perception de soi. Sur le plan des fonctions exécutives, dans cette même recherche, il est intéressant de constater une forte amélioration tant à la capacité d'adaptation et de résolution de problème. Quant à Mercure (2009), deux catégories ont été créées afin de classer les résultats de l'étude des retombées du programme DesÉquilibres, soit les caractéristiques intrinsèques du programme et l'impact du programme sur les jeunes (dimensions primaires, secondaires, dimensions tertiaires).

Dans cette même étude, il est intéressant de constater que les bénéfices associés à la pratique du sport sembleraient ainsi intimement liés au contexte et à l'état s'esprit (mind set) dans lesquels s'activent les jeunes. Ainsi, six dimensions distinctes ont été répertoriées lors de l'étude : la coopération, la discipline, implication et bonne humeur des éducateurs, le déplacement du jeune hors de ses zones de confort physique, psychologique et social, conjugaison du plaisir et de la souffrance, l'innovation constante dans les entraînements et le risque comme source de coopération et de lien social. Le sport peut donc aider l'adolescent dans son développement psychosocial. Plus spécifiquement chez les enfants, les auteurs Kuo et Faber Taylor (2004) vont aussi dans le même sens.

LES BIENFAITS DU PLEIN AIR SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE



HISTORIQUE ET FAITS SAILLANTS

IMPACTS DE LA NATURE

L'activité physique dans des espaces verts permettrait de réduire de manière considérable les symptômes de TDAH, et ce dans différentes sphères. Les résultats de cette étude ont permis de considérer que les effets bénéfiques de l'activité en plein air de ne se limitait pas seulement à permettre aux enfants de « brûler leur énergie », mais à considérer comme un traitement pour diminuer les symptômes du TDAH de manière significative. Plus spécifiquement sur le plan de la santé, les recherches de Dr Li a permis de démontrer les possibles effets des bains de forêt. Ceux-ci auraient pour effet d'augmenter le système immunitaire et le sommeil, d'améliorer l'humeur, de diminuer la pression artérielle et la variabilité de la fréquence cardiaque, le taux de cortisol et d'adrénaline. Aussi, ce type de pratique permettrait aussi d'activer le système nerveux parasympathique et mettrait en veilleuse le système nerveux sympathique, ce qui permettrait de diminuer de manière considérable l'anxiété, la dépression, le stress et la colère, des symptômes que l'on retrouve chez les enfants ayant vécu des traumatismes complexes. Avec tous ces exemples cités auparavant, on comprend mieux alors pourquoi l'auteur François Cardinal (2010), dans le livre *Perdu sans la nature*, cherche à promouvoir avec force et intensité l'importance d'amener davantage les enfants à jouer dehors et à se connecter avec la nature.

Le développement de la pratique du plein air progresse dans le monde et de nombreux indicateurs permettent d'observer ce phénomène. Selon Jean Corneloup (2005), un chercheur qui s'est grandement intéressé à la pratique du plein air dans le monde et particulièrement en France, selon lui, sur le plan de l'offre, l'équipement de la nature est « exponentiel, la création d'associations se multiplie, les distributeurs de matériels sont de plus en plus nombreux et leur chiffre d'affaires augmente constamment ». En parallèle, on observe un engouement dans la population en général pour la vie en milieu rural, un attrait pour les pratiques sportives de plein air durant les temps de loisirs et un succès remarquable des rencontres sportives en plein air (informelles et formelles), que ce soit en tant que spectateur ou pratiquant selon Corneloup. La marchandisation forte des activités de plein air est bien dans l'air du temps et elle a commencé avec la mise en place des différentes structures telles que les unités régionales de sports et de loisirs dans les différentes régions du Québec et le développement du réseaux de la SEPAQ avec son offre de service qui s'est élargie dans les dernières années.

MISE EN APPLICATION & PROJETS EN COURS

INTERVENTION PAR LA NATURE ET L'AVEVENTURE

De plus, la nature permet également d'avoir accès plus facilement à l'attention involontaire, définie comme une attention sans effort et quasi automatique. Kaplan et Kaplan (1989) ajoutent également que l'attention involontaire est considérée restaurative puisqu'elle induit ce que les auteurs appellent la fascination douce.

Un autre phénomène qui explique l'effet restauratif de la nature est l'aspect d'éloignement de la civilisation, de la routine, des tentations et des influences du monde extérieur. Elle crée une forme de rupture avec le quotidien. L'environnement naturel a les caractéristiques d'être neutre et imprévisible (Rojo et Bergeron, 2017). L'individu qui n'apprend pas à composer avec la nature peut être submergé par des conséquences naturelles. Par exemple, s'il pleut toute la journée et qu'il ne gère pas son équipement, un participant devient vite mouillé et inconfortable. Ou encore, celui qui ne filtre pas son eau par paresse peut tomber malade. Bandoroff (1989) souligne que « personne ne peut triquer dame nature, puisque les conséquences prescrites par cet environnement sont réelles, constantes et immédiates ». En devant composer avec cette réalité, l'individu qui participe à un programme d'IPNA retire des bénéfices sur le plan personnel. Il développe d'abord sa conscience de soi en apprenant à reconnaître ce que l'environnement naturel provoque chez lui, puis sa mise en action en s'adaptant à l'environnement et son sens des responsabilités afin de prévenir les conséquences naturelles (Gass et al., 2012; Outward Bound, 1976; Rojo et Bergeron, 2017). Russell et Gillis (2010) ajoutent qu'afin de favoriser un transfert des acquis vécus dans un contexte naturelle, l'activité est présentée ainsi comme une forme métaphore à la vie extérieure

« Dans la nature, l'innovation résulte d'une pression : La coopération va accélérer l'innovation »

Apprenez de la nature,
vous y trouverez
votre futur

- Léonard de Vinci-



MISE EN APPLICATION & PROJETS EN COURS

INTERVENTION PAR LA NATURE ET L'AVEVENTURE

La nature et l'environnement : une définition à co-construire



Continuum relationnel avec la nature

MISE EN APPLICATION & PROJETS EN COURS

INTERVENTION PAR LA NATURE ET L'AVEVENTURE



« L'humain apprend de la nature en suivant un processus organisé autour de cinq temps : immersion, observation, inspiration, expérimentation, innovation. Du végétal à l'animal en passant par le minéral, tout est matière à mobiliser ce processus. C'est ce qu'on appelle la bio-inspiration ou biomimétisme. Si le biomimétisme a déjà acquis le statut de courant de pensée, il pourrait bien devenir aussi un courant d'apprentissage pour accompagner au mieux la finesse et la complexité que requièrent de plus en plus souvent nos activités. [...] »

En outre, parce que le processus d'apprentissage agit d'abord à partir du monde qui nous entoure et sur notre rapport à lui, la nature est aussi une formidable source de réflexivité pour comprendre les mécanismes et les facteurs qui impactent nos propres façons d'interagir et d'apprendre. La nature est une invitation à sortir des salles de formation pour développer tout au long, mais aussi au large de la vie, des softskills que des situations d'apprentissage plus classiques peinent à soutenir. L'agilité, la souplesse, la prise de recul, la créativité, mais aussi l'observation, le questionnement, le partage, le raisonnement, la mise en lien et la déduction sont autant de capacités stimulées par la nature et dont l'indice de valeur explose à la bourse des connaissances. » - Extrait IFCAM Showroom

RÉFÉRENCES

- Kaplan R, Kaplan S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press
- Li Q, Morimoto K, Kobayashi M, Inagaki H, Katsumata M, Hirata Y, et al. (2008). Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopathol Pharmacol*.
- Kuo, France E. et Faber Taylor, A. (2004) A potential Natural treatment for Attentiondeficit/hyperactivity disorder. Evidence from a national study [En ligne] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1448497/>
- Rojo, S. et Bergeron, G. (2017) *L'Intervention psychosociale par la nature et l'aventure. Fondations, processus et piste d'action*. Coll. : éducation – intervention. PRESSES UNIVERSITE QUEBEC
- Ulrich,Roger.(1984) View Through a Window May Influence Recovery from Surgery *Science (New York, N.Y.)*. 224. 420-1. 10.1126/science.6143402.
- Gargano Virginie. (2010). Les retombées du cours collégial « Plein air expérientiel » aux plans personnel et interpersonnel. Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Chicoutimi.
- Hugues K., Mark A bellis, Katherine A Hardcastle, Dinesh Sethi, Alexander Butchart, Christopher Mikton, Lisa Jones et Micheal Dunne (2017) The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. [En ligne] [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4) (Page consultée le 23 octobre 2018)
- Bergeron-Leclerc Christiane, Mercure Christian, Gargano Virginie, Bilodeau Mario et Dessureault-Pelletier Maude. (2012). Quand passion rime avec transformation : les retombées d'un programme d'éducation par l'aventure au sein d'une école secondaire alternative. *Revue canadienne de l'éducation*, 35, (4), p. 62-91
- Bergeron, G., Rojo, S., Fournier-Chouinard, E., Bergeron, L. et L'heureux, C. (2017). Par-delà ce Sommet : esquisse d'une définition de l'IPNA et repères d'intervention. Dans S. Rojo et G. Bergeron (dir.), *L'intervention psychosociale par la nature et l'aventure : fondements, processus et pistes d'action* (p. 199-210). Québec, Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Bowen, D. J. et Neill J. T. (2016) Effects of the PCYC catalyst outdoor adventure intervention program on youths' life skills, mental health and delinquent behaviour. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 34-55.
- Kuo, M., Barnes, M. et Jordan, C. (2019). Do Experiences With Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect Relationship. *Frontiers in Psychology*, 10, 305.

RÉFÉRENCES

- Bettmann, J. E., Russell, K. C., et Parry, K. J. (2013). How substance abuse recovery skills, readiness to change and symptom reduction impact change processes in wilderness therapy participants. *Journal of Child and Family Studies*, 22(8), 1039-1050.
- Gargano, V. (2018). Chapitre 1. L'intervention en contexte de nature et d'aventure : Différences et similitudes entre les programmes éducatifs et les programmes thérapeutiques. Dans *L'intervention en contexte de nature et d'aventure : une analyse sous l'angle des facteurs d'aide* [Thèse de doctorat]. Université Laval, Québec.
- Gass, M., Wilson, T., Talbot, B., Tucker, A., Ugianskis, M., & Brennan, N. (2019). The Value of Outdoor Behavioral Healthcare for Adolescent Substance Users with Comorbid Conditions. *Substance Use : Research and Treatment*, 13, 1-8.
- Harper, N.J., Russell, K.C., Cooley, R., et Cupples, J. (2007). Catherine Freer Wilderness Therapy Expeditions: An Exploratory Case Study of Adolescent Wilderness Therapy, Family Functioning, and Maintenance of Change. *Springer Science*, (36), 111-129.
- Hoag, M. J., Massey, K. E., Roberts, S. D., et Logan, P. (2013). Efficacy of wilderness therapy for young adults: A first look. *Residential Treatment for Children & Youth*, 30(4), 294-305.
- Mercure, C. (2017, novembre). Modèle intégrateur pour l'élaboration, l'implantation et l'évaluation de programmes d'intervention par la nature et l'aventure. Présenté à la 45e conférence internationale de l'Association for Experiential Education, Montréal, Canada.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur. (2017). Avis sur le plein air : Au Québec, on bouge en plein air! [En ligne]. Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/references/publications/resultats-de-la-recherche/detail/article/avis-sur-le-plein-air-au-quebec-on-bouge-en-plein-air/>
- Rojo, S. et Bergeron, G. (2017). L'intervention psychosociale par la nature et l'aventure : Fondements, principes et pistes d'action (49-82). Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Russell, K. C. (2012). Therapeutic uses of nature. *The Oxford handbook of environmental and conservation psychology*, 428-445.
- Université du Québec à Montréal. (2017). Rapport final : étude des clientèles, des lieux de pratique et des retombées économiques et sociales des activités physiques de plein air. Chaire de tourisme ESG-UQÀM, 1-189.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169.



Prêt à partir à l'aventure?

WWW.MAIKANA.ORG



Copyright © 2021 MAIKANA. Tous droits réservés.