Guide d'utilisation

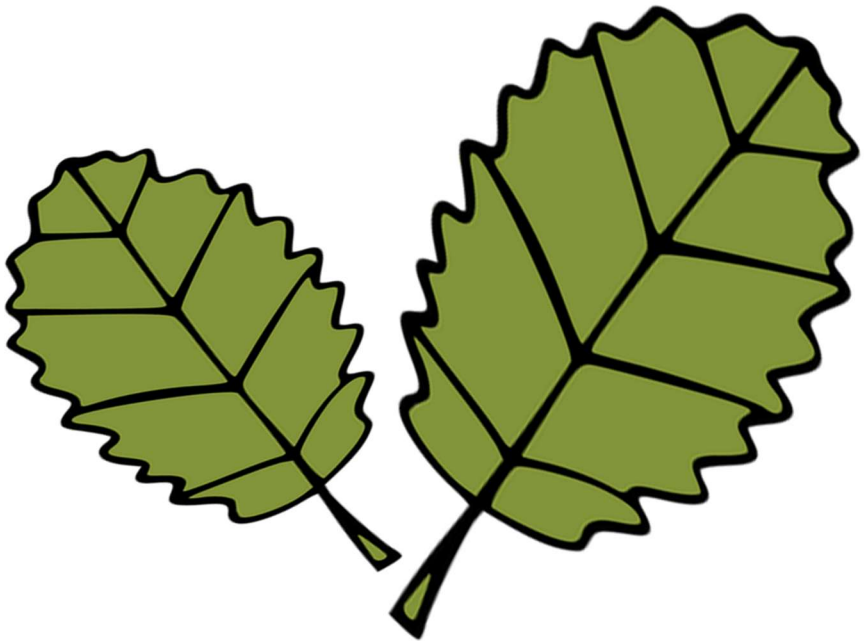
# Atelier découverte de contact avec la nature pour favoriser le bien-être mental

Projet de création rédigé dans le cadre de la maîtrise en gestion de l'environnement de l'Université de Sherbrooke

Ce guide a été conçu pour toutes personnes intéressées au bien-être de la communauté étudiante aux études supérieures. Concrètement, ce document vise à favoriser la mise en œuvre de l'atelier.

Création de : Véronique Lemay

Photographies fournies avec l'aimable collaboration de : Isabelle Jetté Photographe – https://isabellejette.com/



# Table des matières

POURQUOI CRÉER UN ATELIER DÉCOUVERTE DE CONTACT AVEC LA NATURE ..... 1
PRÉSENTATION DU GUIDE ..... 2
**Les objectifs** ..... 2
**Comment utiliser ce guide** ..... 3
MISE EN ŒUVRE DE L'ATELIER ..... 4
**La structure** ..... 4
**La préparation avant l'atelier** ..... 4
Le matériel requis ..... 4
Identifier les emplacements pour le déroulement de chacune des activités ..... 5
**Les activités** ..... 6
Activité 1 : Informer ..... 6
Activité 2 : Jouer ..... 9
Activité 3 : Ouvrir ses sens ..... 10
Activité 4 : Déconnecter ..... 11
Activité 5 : Partager ..... 12
**La clôture de l'atelier** ..... 13
L'ÉVALUATION DE L'EXPÉRIENCE ..... 14
POUR ALLER PLUS LOIN ..... 15
RÉFÉRENCES ..... 16
ANNEXE – FICHES ..... 20
ANNEXE – DOCUMENTATION À DISTRIBUER ..... 31
ANNEXE – QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DU VÉCU DE L'EXPÉRIENCE ..... 33

# POURQUOI CRÉER UN ATELIER DÉCOUVERTE DE CONTACT AVEC LA NATURE



Les troubles de santé mentale affectent de nombreuses personnes au Canada (Stephenson, 2023). Au Québec, les statistiques des dernières années font ressortir que les jeunes adultes âgés de 18 à 34 ans forment le groupe rapportant la plus forte perception d'une mauvaise santé mentale (Force jeunesse, 2022).

En milieu académique, en 2016, 1/5 personne étudiante présentait des signes de dépression. Pour certaines d'entre elles, ceci s'accompagnait de pensées suicidaires. (Fortier, 2018) En 2018, l'Université McGill rapportait que 30 % de sa clientèle disaient souffrir d'anxiété (Dubreuil, 2018), tandis qu'à l'Université de Sherbrooke, les demandes d'aide adressées au Service de psychologie et d'orientation ont doublés depuis une dizaine d'années (Dubé, 2018).

La particularité des athlètes aux études est qu'ils possèdent plusieurs chapeaux et que les facteurs de vulnérabilité de chacun d'eux s'accumulent. En plus des facteurs de stress habituellement identifiés par la clientèle étudiante en général, ceux-ci doivent vivre avec des pressions telles la gestion de l'horaire souvent plus chargé, la charge de maintenir une santé physique adéquate pour la pratique de leur sport ainsi que le stress lié à la performance en compétition (Huffman, 2014). En ce sens, la recherche des dernières années suggère qu'entre 30 et 60 % de cette clientèle a déjà présenté des symptômes liés à la dépression, à l'anxiété ou aux troubles alimentaires (Beasly et Hoffman, 2023). De plus, c'est près de 14 % des étudiants-athlètes et 23 % des étudiantes-athlètes qui satisfont les critères de détresse psychologique sévère (Sullivan et al., 2019).

Les connaissances scientifiques récentes confirment de plus en plus fortement la corrélation entre la santé physique et mentale de l'humain et le contact avec la nature (Oh et al., 2017). Par ailleurs, l'utilisation de l'interaction avec la nature dans un objectif de santé globale individuelle autant physique que psychologique a été démontrée scientifiquement (Bherer, 2021 ; Huynh et Torquati, 2019). Plusieurs auteurs établissent même une corrélation entre la connexion à la nature et le bonheur. Ainsi, plus les gens sont connectés à la nature, plus ils tendent à être heureux (Capaldi et al., 2014 ; Dadvand et de Vries, 2023). C'est pourquoi il semble donc pertinent de sensibiliser cette clientèle aux bienfaits que peut procurer un contact avec la nature quant au maintien d'un équilibre mental.

# PRÉSENTATION DU GUIDE

Ce guide a pour but de vous permettre d'offrir cet atelier en confiance. Il est divisé en trois sections. La première et présente section permet de comprendre les objectifs et de prendre connaissance de la structure de la séance. La seconde section décrit avec précision chacune des étapes de mise en œuvre de l'atelier. On y retrouve entre autres de l'information sur la préparation nécessaire avant le déroulement de l'atelier, une description détaillée des différentes activités et les éléments pour faciliter la clôture de l'atelier. Enfin, la dernière section présente différentes pistes permettant de poursuivre plus profondément les réflexions concernant la prise en charge personnelle du bien-être mental.



Chacune des activités présentées dans ce document est associée à une fiche d'activités facilement utilisable lors du déroulement de l'atelier. Ces fiches se retrouvent en annexe, à la fin du document.

## Les objectifs

**Le but de l'atelier :** Outiller les personnes participantes à prendre soin de leur santé mentale par l'utilisation du contact avec la nature.

**Objectif du guide :** Fournir toutes les informations nécessaires pour être en mesure d'animer l'atelier et de soutenir les participantes et participants à atteindre l'objectif de celui-ci.

**Objectif de l'atelier :** Instaurer les conditions adéquates permettant aux personnes participantes de se lier à l'environnement naturel et d'en ressentir les bénéfices.

## Comment utiliser ce guide

Ce guide s'adresse à la personne intervenante qui désire mettre en œuvre l'atelier. Bien que toutes les informations nécessaires à la réalisation de l'atelier se retrouvent dans les fiches, ce guide apporte de nombreuses précisions ou suggestions supplémentaires.

Ainsi, pour chacune des activités, vous retrouverez l'information concernant la durée, l'objectif de l'activité, le matériel requis ainsi que le lieu autant dans ce guide que sur les fiches d'activités.



Pour tout ce qui a trait au déroulement d'une activité, l'information essentielle se retrouve également aux deux endroits. Toutefois, le guide permet d'apporter une plus grande précision et de fournir les références scientifiques lorsque nécessaire.

Concernant le contenu des ateliers, certains éléments récurrents ont été déterminés afin de faciliter la compréhension autant pour les fiches que pour le guide :

* Les informations concernant la durée, l'objectif de l'activité, le matériel requis ainsi que le lieu se retrouvent toujours en début de présentation des activités.
* Les informations concernant le déroulement sont toutes structurées de la même manière :
    - Les descriptions sont toujours écrites en noir.
    - Pour toutes informations devant être transmises aux personnes participantes, le texte est encadré de « guillemet ».

Lorsque des éléments suggérés sont présents (séquence, accompagnement, question) sur les fiches d'activités, ceux-ci sont facultatifs, mais permettent d'avoir une meilleure idée de ce qui doit être réalisé.

# MISE EN ŒUVRE DE L'ATELIER

## La structure

**Activité 1 : Informer (10 minutes)**

**Activité 2 : Jouer (15 minutes)**

**Activité 3 : Ouvrir ses sens (10 minutes)**

**Activité 4 : Déconnecter (15 minutes)**

**Activité 5 : Partager (10 minutes)**

## La préparation avant l'atelier

### Le matériel requis

| | |
|---|---|
| Les fiches d'activités et la fiche informative | Une petite trousse de premiers soins (en prévention) |
| Un chronomètre | De la tisane et/ou une collation (optionnel) |
| Des foulards opaques (1/2 personnes) | Gobelet (requis si une tisane est servie) |
| Des couvertures ou des serviettes | |

## Identifier les emplacements pour le déroulement de chacune des activités

Pour répondre aux besoins des diverses activités, 2 types de lieux sont nécessaires.

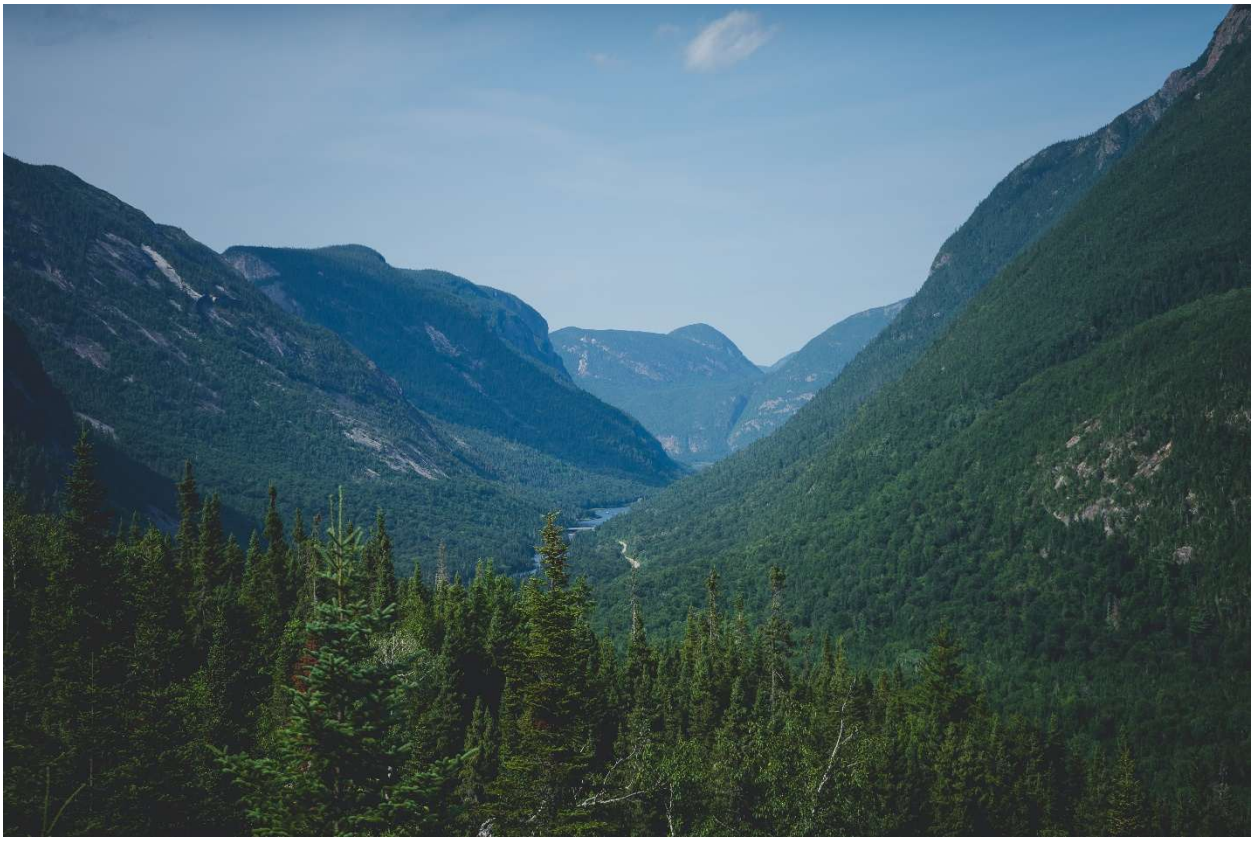
1. Un espace en forêt suffisamment dégagé pour accueillir le groupe sans bloquer le chemin aux autres passants utilisant le milieu.

2. Un sentier bordé d'éléments naturels (arbres, arbustes, roches, dénivelés ou végétaux au sol) permettant un déplacement variant de 5 à 20 minutes.



Idéalement, ces 2 milieux devraient être adjacents afin de permettre une transition rapide d'une activité à l'autre. Si possible, il devrait permettre l'accès à des sections boisées où il est possible de circuler, par exemple en hors sentier.

Il sera de votre responsabilité d'assurer le respect du milieu naturel exploité.



# Les activités

## Activité 1 : Informer

**D'une durée de :** 10 minutes

**Objectif de l'activité :** Offrir les connaissances nécessaires pour prendre part aux activités.

**Matériel requis :** La fiche informative (Annexe – Fiches)

**Lieu :** Espace dégagé à proximité des sentiers requis pour l'activité suivante



**Prise de connaissances :**

À l'aide de la fiche informative, présenter les bienfaits apportés par la nature quant à la perception du bien-être mental.

Il peut être pertinent de contextualiser l'utilisation de l'atelier pour votre clientèle en présentant les informations contenues dans la première section de ce guide.

**Le recto de la fiche** démontre les bienfaits d'un contact avec la nature pour la santé physique et mentale en fonction des connaissances scientifiques récentes.

* D'un point de vue physique, la science démontre clairement que la présence en nature aurait un impact favorable sur :
  - La réduction des risques de maladies cardiovasculaires (Twohig-Bennett et Jones, 2018) ;
  - La diminution de la pression artérielle lors de la marche en forêt (An et al., 2019 ; Bherer, 2021 ; Fu et al., 2022 ; Janeczko et al., 2020 ; Twohig-Bennett et Jones, 2018) ;
  - La réduction de la fréquence cardiaque (Bherer, 2021 ; Fu et al., 2022 ; Twohig-Bennett et Jones, 2018) ;
  - La réduction de l'activité nerveuse sympathique, et parallèlement, l'augmentation de l'activité nerveuse parasympathique (Bherer, 2021).
  - La diminution du niveau de cortisol (Bherer, 2021 ; Fu et al., 2022).
* D'un point de vue psychologique, la recherche des dernières années met également en évidence l'impact de la nature sur la diminution de l'anxiété (Bherer, 2021 ; Grassini, 2022 ; Wicks et al., 2022).

- L'immersion en nature favorise également :
  - L'augmentation de la sensation réparatrice par une exposition d'au moins 15 minutes en milieu naturel (Bherer, 2021 ; Bielinis et al., 2019 ; Takayama et al., 2019) ;
  - La diminution de la dépression et des émotions négatives (Bherer, 2021 ; Janeczko et al., 2020, 2023 ; Song et al., 2018 ; Takayama et al., 2014, 2019) ;
  - L'amélioration de l'humeur (Bherer, 2021 ; Fu et al., 2022 ; Janeczko et al., 2020) ;
  - L'augmentation de la vitalité (Capaldi et al., 2014) lors d'activité plus physique comme la marche ou le cyclisme en forêt (Janeczko et al., 2023 ; Song et al., 2018 ; Tyrväinen et al., 2014) ;
  - La diminution de la fatigue (Bherer, 2021) principalement lors d'activités d'observation (Janeczko et al., 2023) ;
  - L'amélioration de la fonction cognitive et de restauration de l'attention (Bherer, 2021 ; Janeczko et al., 2023) ;
  - La réduction du stress plus largement (Hunter et al., 2019 ; Meredith et al., 2020).



Une fois ces informations transmises, questionner les personnes participantes sur leur propre expérience face à ces bienfaits.

« Aviez-vous déjà entendu parler ou expérimenté ces bienfaits ? »

Passer maintenant au verso de la fiche.

**Le verso de la fiche** présente des caractéristiques pertinentes pour optimiser les bienfaits d'une présence en nature :

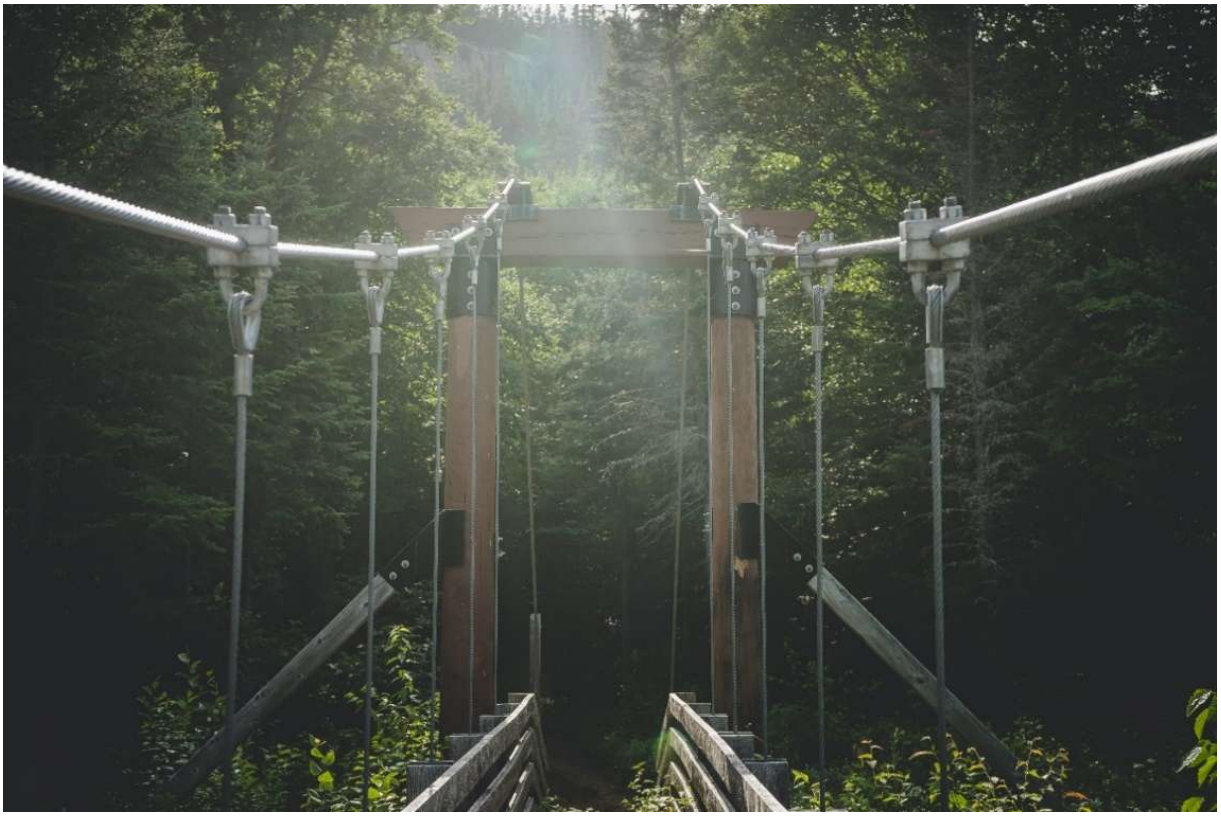
- Favoriser les milieux forestiers, car ceux-ci apportent davantage de bienfaits en ce qui a trait à la réduction des émotions négatives (Tyrväinen et al., 2014).
- En hiver, favoriser les milieux forestiers couverts de neige, puisqu'ils entrainent des effets significatifs sur l'humeur (Bielinis et al., 2019).
- La marche est la pratique apportant le grand nombre de bénéfices (Janeczko et al., 2023 ; Takayama et al., 2014, 2019 ; Tyrväinen et al., 2014).
- Idéalement, passer au moins 120 et 200 minutes en nature par semaine :
  - augmente la perception d'être en bonne santé (White et al., 2019)
  - offre des propriétés de régulation immunitaire, lorsqu'exposées aux composés organiques volatils naturels émis par les arbres, soit principalement au printemps et en été (Walker et al., 2023).
- Passer au moins 30 minutes en nature par sortie est nécessaire pour diminuer la prévalence de dépression et de haute pression artérielle (Bherer, 2021) ou pour entrainer une réduction optimale du taux de cortisol (Hunter et al., 2019).
- Même une sortie de 10 minutes en nature pour diminuer le stress (Bherer, 2021 ; Meredith et al., 2020).

Il identifie également quelques pratiques qui se font au Québec :

* La sylvothérapie – plus connue sous l'appellation Shinrin Yoku ou la thérapie par la forêt sont des pratiques guidées. Le bain de forêt s'effectue de manière autonome par l'immersion en nature (Shinrin Yoku Québec, 2018).
* Le droit à la déconnexion – réfère au droit de mettre une certaine limite à être perpétuellement en contact avec sa communauté numérique et à la capacité de prendre du recul vis-à-vis de l'utilisation des technologies (Karppi et al., 2021).
* L'activité en nature – aussi appelée vitamine N, se définit par le fait de faire une activité en nature (Vigé, 2021).
* La pleine conscience – se définit comme « la conscience qui émerge en prêtant attention, volontairement, au moment présent, sans porter de jugement, au déroulement de l'expérience, à chaque instant » selon Jon Kabat-Zinn (Vitagliano et al., 2023). C'est également une observation volontaire quant à ce qui se passe à l'intérieur de soi et de ses pensées ainsi qu'autour de soi pouvant mener à plus d'ouverture et d'acceptabilité (Morin, 2022 ; Timko Olson et al., 2020).



« Cet atelier s'inspire de ces pratiques et s'appuie sur les informations scientifiques présentées ».



## Activité 2 : Jouer

**D'une durée de :** 15 minutes

**Objectif de l'activité :** D'abord, intéresser les participantes et participants, puis leur permettre de réaliser ce qui n'est pas perçu lors d'une activité engagée.

**Matériel requis :** L'habillement adapté selon la température

**Lieu :** Sentier bordé d'éléments naturels (arbres, arbustes, roches, dénivelés ou végétaux au sol)



### Partie 1 : D'une durée de 5 minutes

D'abord, amener les personnes participantes à effectuer un déplacement en portant la concentration sur la tâche. Vous pouvez choisir d'effectuer la séquence suggérée (voir la fiche de l'activité) ou de choisir des mouvements de déplacements différents.

Enfin, arrêtez subitement ce que vous faites et retournez-vous vers le groupe.

### Partie 2 : D'une durée de 10 minutes

« Quand nous sommes concentrés sur une tâche, les autres sens sont mis de côté. Nous allons maintenant prendre le temps de solliciter différents sens pour observer le chemin que nous venons de parcourir. »

Guider les personnes participantes de manière à solliciter chacun de leurs sens pour prendre conscience de l'environnement différemment. Cette partie de l'activité doit se faire sans presse et doit favoriser la découverte des sens.

Poser des questions sans exiger de réponse. Vous pouvez choisir d'effectuer l'accompagnement suggéré (voir la fiche de l'activité) ou de choisir de proposer vos propres questions en respectant les différentes expériences sensorielles recherchées :

- Expérience olfactive
- Expérience visuelle
- Expérience sonore
- Expérience tactile
- Expérience écosystémique

Laisser environ 2 minutes pour vivre chacune des expériences.

## Activité 3 : Ouvrir ses sens

**D'une durée de :** 10 minutes

**Objectif de l'activité :** Aider le groupe à observer l'environnement avec tous ses sens.

**Matériel requis :** Les foulards opaques

**Lieu :** Espace dégagé en bordure de forêt (idéalement, il s'agira du même lieu que pour l'activité 1 : Informer).



### Approche sensible :

Pour cette activité, vous devez favoriser l'utilisation des sens, excepté la vue. L'activité tente donc de poser les conditions favorables à l'exploration plus profonde par les sens tels l'ouïe, l'odorat, le toucher.

Demander au groupe de se placer par 2 et remettre un foulard pour chaque paire afin que l'une des personnes se couvre les yeux avec le foulard.

« Pour cette activité, vous serez regroupé en paire. L'un sera le meneur et l'autre le mené. Le meneur devra en tout temps assurer la sécurité du mené durant l'exercice et tous devront garder le silence. Le mené devra se bander les yeux. Des directions seront données qu'il suffira de suivre. Ensuite, il y aura inversion des rôles. »

Il est possible que certaines personnes ne soient pas à l'aise à se bander les yeux. Proposer alors simplement de garder les yeux fermés, si c'est le cas.

Ensuite, diriger les paires en un trajet silencieux afin de favoriser l'utilisation des autres sens. Tout le temps de l'exercice, arrêter le groupe si des éléments pertinents se présentent. Par exemple, lors de bruits d'oiseaux ou d'animaux, ou si un rayon de soleil traverse le feuillage pour venir réchauffer le visage. Vous pouvez choisir d'effectuer la séquence suggérée (voir la fiche de l'activité) ou de proposer un parcours et des questions qui correspondent davantage à votre environnement et aux conditions dans lesquelles se déroule votre activité. Par exemple, si votre activité se déroule une journée légèrement pluvieuse, il peut être intéressant de passer un peu plus de temps en zone dégagée pour faire ressentir les gouttes d'eau qui tombent sur le visage. Demeurer attentif au non-verbal des participantes et participants lors du déroulement pour vous ajuster.

Prenez 3 à 4 minutes pour effectuer le parcours puis ramener le groupe dans l'espace dégagé pour échanger les rôles. Les 2 trajets peuvent être identiques ou différer.

## Activité 4 : Déconnecter

**D'une durée de :** 15 minutes

**Objectif de l'activité :** Expérimenter une pratique de contact avec la nature qui pourra être reproduite de manière autonome par les participantes et participants.

**Matériel requis :** Des couvertures ou des serviettes (une bâche à mettre au sol si ce dernier est humide peut être à envisager pour favoriser le confort)

**Lieu :** Espace dégagé et sentier forestier à proximité du lieu des autres activités.



### Expérience individuelle de contact avec la nature :

Cette activité est la plus pertinente pour permettre aux participantes et participants de mettre en pratique de manière autonome une technique qui pourra être réutilisée dans leur quotidien. C'est également l'activité la plus difficile à mettre en pratique pour les individus n'ayant jamais vécu ce type d'expérience. Il est donc possible que certaines personnes aient encore besoin de guidance tandis que d'autres seront à l'aise d'effectuer facilement l'exercice.

Pour cette activité, demander aux personnes participantes de simplement être conscientes de leur présence en nature, et ce, pour les 15 prochaines minutes.

« Votre objectif est de ne rien faire

- Vous pouvez prendre une serviette, vous trouver un coin et juste être dans le moment présent
- Il est aussi possible d'interagir avec la nature, par exemple en faisant de l'art éphémère, mandala
- Il est aussi possible de pratiquer la méditation

Il s'agit d'un 15 minutes en présence en nature seul.

La seule contrainte est de ne pas trop vous éloigner afin que je puisse vous ramener en douceur une fois le temps écoulé. »

À partir de ce moment, vous devez vous assurer que tous demeurent en silence pendant toute la durée de l'exercice. Si vous observez un malaise chez certaines personnes, accompagnez-les dans le choix d'une des options en douceur. L'important est de ne mettre aucune pression et de les laisser apprivoiser l'activité à leur rythme.

À la fin de l'activité, aller poser la main sur l'épaule des participantes et participants afin de les ramener en douceur à l'endroit où les couvertures auront été positionnées.

## Activité 5 : Partager

**D'une durée de :** 10 minutes

**Objectif de l'activité :** Amener les personnes participantes à s'ouvrir sur leur expérience et à prendre conscience de ce que les autres peuvent avoir vécu.

**Matériel requis :** Des couvertures ou des serviettes (une bâche à mettre au sol si ce dernier est humide peut être à envisager pour favoriser le confort) ; les documents à remettre (si remis papier), de la tisane et/ou une collation avec la vaisselle pour les servir (si désiré).



**Lieu :** Espace dégagé en bordure de forêt (idéalement, il s'agira du même lieu que pour l'activité 1 : Informer).

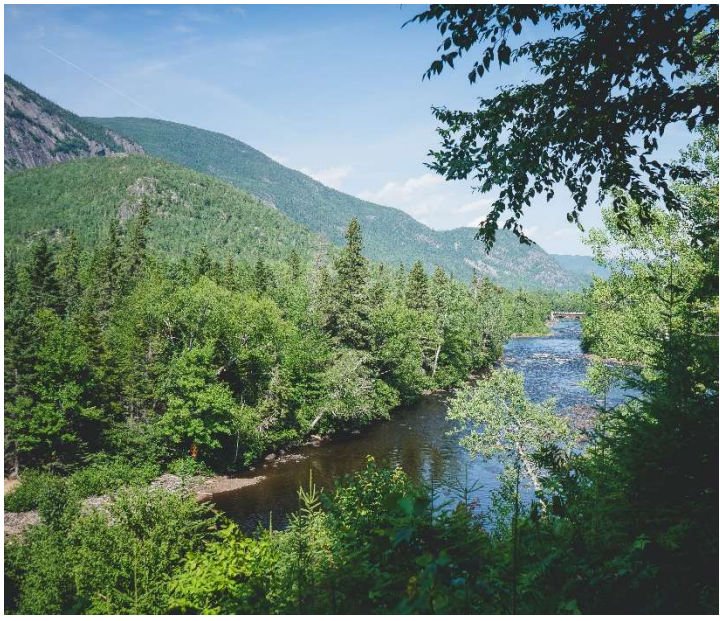
### Partager son ressenti :

Cette dernière activité est essentielle pour permettre aux participantes et participants de mettre des mots sur leur expérience, d'extérioriser leur vécu.

Dans le cadre de cette expérience, vous pouvez leur servir une tisane et/ou une collation. Bien que cette étape soit facultative, elle favorise un climat de détente qui peut être pertinente si la clientèle est peu habituée à exprimer les sensations vécues en groupe.

Ainsi, une fois le groupe rassemblé, inviter chacune et chacun à se servir une tisane ou une collation s'il y en a d'offertes. Ensuite, commencer la discussion.

Votre rôle est d'inviter toutes les personnes participantes à s'exprimer sur son expérience vécue, tout en respectant celles qui ne sont pas à l'aise de le faire. La fiche d'activité présente des questions suggérées qui peuvent servir à alimenter la discussion en cas de besoin. Toutefois, n'hésitez pas à laisser aller la discussion si elle facilite l'expression de tous.



## La clôture de l'atelier

Cette dernière étape permet de faire un rapide rappel de l'essentiel à retenir et de boucler la boucle avec le début de la séance. Le texte suivant offre plusieurs informations à se rappeler ainsi que certaines notions supplémentaires intéressantes à partager :

« Cet atelier avait pour but de vous faire vivre un contact avec la nature et de vous faire prendre conscience de ce que peut apporter une période de déconnexion dans la nature. Une séance comme celle-ci n'est toutefois pas suffisante pour apporter des bienfaits plus permanents. C'est la répétition plus quotidienne qui pourra vraiment avoir un impact positif à long terme sur votre bien-être mental. Comme mentionné en début de séance, une durée de 2 heures par semaine de contact à la nature est optimale, mais elle peut très bien être répartie en plus petites sorties. Ainsi, un déplacement actif en nature s'il est effectué sans hâte et en présence peut très bien fonctionner. Je vous invite donc dans les prochains jours à prendre le temps d'observer en vous ce que vous a apporté cette séance, mais aussi à examiner la possibilité d'implanter une pratique plus régulière de manière non contraignante. Pour vous aider dans cette étape, vous recevrez par courriel un document récapitulatif des informations transmises en début de séance ainsi que quelques ressources si vous avez envie d'aller plus loin. »



Une fois les informations transmises, raccompagner les personnes participantes au point de départ, sans presse, afin de profiter le plus longtemps possible de cet état de plénitude qu'elles devraient avoir trouvé. Demeurer disponible pour des questions.

# L'ÉVALUATION DE L'EXPÉRIENCE

Il est pertinent, lors de l'utilisation de ce type d'outil, de faire une évaluation permettant de valider l'efficacité de l'exercice chez la clientèle. Cette étape est optionnelle, mais elle vous permettrait d'avoir un regard plus aiguisé par rapport à la réceptivité de votre groupe face à un tel type d'outil.

Le questionnaire proposé se divise en 3 sections. La première vise à identifier la perception des participantes et participants face à différents facteurs de vulnérabilité. La seconde section se rapporte à l'appréciation des activités de la séance. Finalement, la troisième section permet de valider la profondeur du contact avec la nature qui aura été perçu par les participants. Un questionnaire modèle se trouve à l'annexe – Questionnaire d'évaluation du vécu de l'expérience.



Vous n'avez donc qu'à faire compléter ce questionnaire à vos personnes participantes, de manière anonyme afin de favoriser des réponses plus honnêtes.

# POUR ALLER PLUS LOIN

Cet atelier a été créé en s'inspirant de plusieurs pratiques du Québec

* Shinrin-Yoku – https://www.shinrin-yoku-quebec.org/
* (Re)connexion nature – https://www.unature.org/fr/reconnexion-nature
* Activité en nature – https://www.sepaq.com/
* Pleine conscience – https://www.meditation-estrie.com/

Pour chacune de ces pratiques, il existe de nombreux organismes pouvant offrir des services. Ceux présentés ici le sont à titre d'exemple.

Bonne découverte !

# RÉFÉRENCES


An, B.-Y., Wang, D., Liu, X.-J., Guan, H.-M., Wei, H.-X. et Ren, Z.-B. (2019). The effect of environmental factors in urban forests on blood pressure and heart rate in university students. *Journal of Forest Research*, *24*(1), 27-34. https://doi.org/10.1080/13416979.2018.1540144

Beasly, L. et Hoffman, S. (2023). A Descriptive Look at the Mental Health Literacy of Student-Athletes. https://doi.org/10.1177/01937235231171369

Bherer, L. (2021). Les bienfaits de la nature sur la santé globale. Sépaq. https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf

Bielinis, E., Łukowski, A., Omelan, A., Boiko, S., Takayama, N. et Grebner, D. L. (2019). The Effect of Recreation in a Snow-Covered Forest Environment on the Psychological Wellbeing of Young Adults: Randomized Controlled Study. *Forests*, *10*(10), 827. https://doi.org/10.3390/f10100827

Capaldi, C. A., Dopko, R. L. et Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *5*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976

Dadvand, P. et de Vries, S. (2023). The Health and Wellbeing Effects of Forests, Trees and Green Space. Dans *FORESTS AND TREES FOR HUMAN HEALTH: PATHWAYS, IMPACTS, CHALLENGES AND RESPONSE OPTIONS*.

Dubé, J.-S. (2018, 1er octobre). Détresse psychologique des personnes étudiantes : les études universitaires rendent-elles malade ? — Perspectives SSF. https://perspectivesssf.espaceweb.usherbrooke.ca/2018/10/01/detresse-psychologique-des-etudiants-les-etudes-universitaires-rendent-elles-malade/

Dubreuil, É. (2018, 26 avril). « Nous sommes une génération analphabète sur le plan émotif » : le mal-être ravage les campus | Radio-Canada.ca. *Radio-Canada*. Radio-Canada.ca. https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1097158/etudiants-universites-colleges-mcgill-udem-aide-psychologique-anxiete-depression-stress

Force jeunesse. (2022). Rapport de recherche : Pour un accès universel à la psychothérapie. https://forcejeunesse.qc.ca/wp-content/uploads/2022/08/FJ_Rapport_Acces-a-la-psychotherapie_VF_15aout.pdf

Fortier, M. (2018, 1er juin). La détresse psychologique préoccupe les étudiants universitaires. *Le Devoir*. https://www.ledevoir.com/societe/education/529240/la-detresse-psychologique-preoccupe-les-etudiants

Fu, D., Serra, N. I., Mansion, H., Mansion, E. T. et Blain-Moraes, S. (2022). Assessing the Effects of Nature on Physiological States Using Wearable Technologies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(3), 1231. https://doi.org/10.3390/ijerph19031231

Grassini, S. (2022). A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature Walk as an Intervention for Anxiety and Depression. *Journal of Clinical Medicine*, *11*(6), 1731. https://doi.org/10.3390/jcm11061731

Huffman, L. T. (2014). Examining Perceived Life Stress Factors among Intercollegiate Athletes: A Holistic Perspective. https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4081&context=utk_graddiss

Hunter, M. R., Gillespie, B. W. et Chen, S. Y.-P. (2019). Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Frontiers in Psychology*, *10*. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722

Huynh, T. et Torquati, J. C. (2019). Examining connection to nature and mindfulness at promoting psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, *66*, 101370. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101370

Janeczko, E., Bielinis, E., Wójcik, R., Woźnicka, M., Kędziora, W., Łukowski, A., Elsadek, M., Szyc, K. et Janeczko, K. (2020). When Urban Environment Is Restorative: The Effect of Walking in Suburbs and Forests on Psychological and Physiological Relaxation of Young Polish Adults. *Forests*, *11*(5), 591. https://doi.org/10.3390/f11050591

Janeczko, E., Górski, J., Woźnicka, M., Czyżyk, K., Kędziora, W. et Korcz, N. (2023). Physical Activity in Forest and Psychological Health Benefits: A Field Experiment with Young Polish Adults. *Forests*, *14*. https://doi.org/10.3390/f14091904

Karppi, T., Chia, A. et Jorge, A. (2021). In the mood for disconnection. *Convergence*, *27*(6), 1599-1614. https://doi.org/10.1177/13548565211034621

Meredith, G. R., Rakow, D. A., Eldermire, E. R. B., Madsen, C. G., Shelley, S. P. et Sachs, N. A. (2020). Minimum Time Dose in Nature to Positively Impact the Mental Health of College-Aged Students, and How to Measure It: A Scoping Review.

*Frontiers in Psychology*, *10*.
https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.02942

Morin, C. (2022). Effet de l'ajout d'une composante de pleine conscience à un programme d'activités physiques sur la pratique d'activités physiques d'adolescentes.
https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/19167/morin_marie-christine_MSc_2022.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Oh, B., Lee, K. J., Zaslawski, C., Yeung, A., Rosenthal, D., Larkey, L. et Back, M. (2017). Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, *22*(1), 71.
https://doi.org/10.1186/s12199-017-0677-9

Shinrin-Yoku Québec. (2018, 30 mai). *Blogue*. Shinrin Yoku Québec.
https://www.shinrin-yoku-quebec.org/blog

Song, C., Ikei, H., Park, B.-J., Lee, J., Kagawa, T. et Miyazaki, Y. (2018). Psychological Benefits of Walking through Forest Areas. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(12), 2804.
https://doi.org/10.3390/ijerph15122804

Stephenson, E. (2023). Troubles mentaux et accès aux soins de santé mentale.
https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2023001/article/00011-fra.htm

Sullivan, P., Blacker, M., Murphy, J. et Cairney, J. (2019). Levels of Psychological Distress of Canadian University Student-Athletes. *Canadian Journal of Higher Education*, *49*(1), 47-59. https://doi.org/10.47678/cjhe.v49i1.188192

Takayama, N., Korpela, K., Lee, J., Morikawa, T., Tsunetsugu, Y., Park, B.-J., Li, Q., Tyrväinen, L., Miyazaki, Y. et Kagawa, T. (2014). Emotional, Restorative and Vitalizing Effects of Forest and Urban Environments at Four Sites in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *11*(7), 7207-7230. https://doi.org/10.3390/ijerph110707207

Takayama, N., Morikawa, T. et Bielinis, E. (2019). Relation between Psychological Restorativeness and Lifestyle, Quality of Life, Resilience, and Stress-Coping in Forest Settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(8), 1456. https://doi.org/10.3390/ijerph16081456

Timko Olson, E. R., Hansen, M. M. et Vermeesch, A. (2020). Mindfulness and Shinrin-Yoku: Potential for Physiological and Psychological Interventions during Uncertain Times. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(24), 9340. https://doi.org/10.3390/ijerph17249340

Twohig-Bennett, C. et Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, *166*, 628-637.
https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. et Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, *38*, 1-9. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005

Vitagliano, L. A., Wester, K. L., Jones, C. T., Wyrick, D. L. et Vermeesch, A. L. (2023). Group Nature-Based Mindfulness Interventions: Nature-Based Mindfulness Training for College Students with Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(2), 1451. https://doi.org/10.3390/ijerph20021451

Walker, H., Jena, A., McEwan, K., Evans, G. et Campbell, S. (2023). Natural Volatile Organic Compounds (NVOCs) Are Greater and More Diverse in UK Forests Compared with a Public Garden. *Forests*, *14*(1), 92. https://doi.org/10.3390/f14010092

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H. et Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, *9*(1), 7730. https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3

Wicks, C., Barton, J., Orbell, S. et Andrews, L. (2022). Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, *14*(3), 1037-1061. https://doi.org/10.1111/aphw.12353

# ANNEXE – FICHES

# Atelier découverte de contact avec la nature pour favoriser le bien-être mental

**Durée de 60 minutes**

**But de l'atelier : Outiller les personnes participantes à prendre soin de leur santé mentale par l'utilisation du contact avec la nature**

**Objectif de l'atelier : Instaurer les conditions adéquates permettant aux participantes et participants de se lier à l'environnement naturel et d'en ressentir les bénéfices.**

**Structure :**

**Activité 1 : Informer (10 minutes)**

**Activité 2 : Jouer (15 minutes)**

**Activité 3 : Ouvrir ses sens (10 minutes)**

**Activité 4 : Déconnecter (15 minutes)**

**Activité 5 : Partager (10 minutes)**

| Matériel requis | |
|---|---|
| Les fiches d'activités et la fiche informative | Une petite trousse de premier soin (en prévention) |
| Un chronomètre | De la tisane et/ou une collation (optionnel) |
| Des foulards opaques (1/2 personnes) | Gobelet (requis si la tisane est offerte) |
| Des couvertures ou des serviettes | |

# Fiche activité 1 : Informer

**Activité d'une durée de 10 minutes**

**Objectif de l'activité : Offrir les connaissances nécessaires pour prendre part aux activités.**

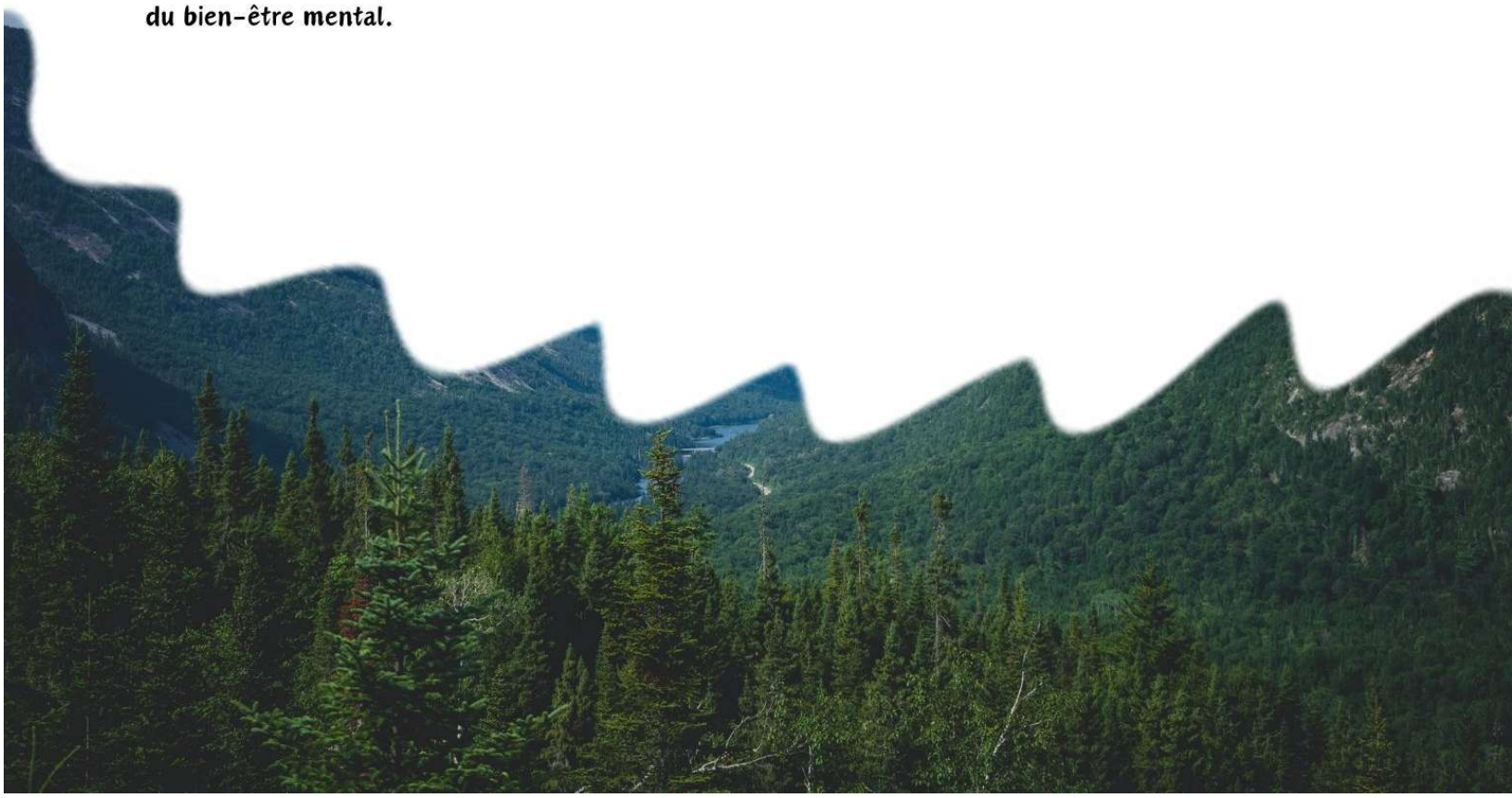
| Matériel requis | La fiche informative |
|---|---|

**Préparation avant l'activité :**

- Trouver un endroit en nature suffisamment dégagé pour accueillir le groupe
- Le lieu doit être à proximité des sentiers qui seront utilisés pour les activités suivantes afin de faciliter les transitions.

**Déroulement - Prise de connaissances :**

À l'aide de la fiche informative, présenter les bienfaits apportés par la nature quant à la perception du bien-être mental.



# Fiche activité 2 : Jouer

Activité d'une durée de 15 minutes

Objectif de l'activité : **D'abord, intéresser les participantes et participants, puis leur permettre de réaliser ce qui n'est pas perçu lors d'une activité engagée.**

| Matériel requis | L'habillement adapté selon la température |
|---|---|

Préparation avant l'activité :

- Trouver un sentier à proximité du lieu de la première activité.
- Le sentier devra être suffisamment long pour y effectuer une marche rapide d'au moins 5 minutes.
- Il devra également être bordé d'éléments naturels (arbres, arbustes, roches, dénivelés ou végétaux au sol) qui seront exploités lors de la partie 2 de l'activité.

Déroulement – Partie 1 : D'une durée de 5 minutes

Effectuer un déplacement actif avec la concentration portée sur la tâche.

Séquence suggérée :

- Commencer par marcher en utilisant les bras à la manière de la marche nordique en plaçant une attention particulière à maintenir les abdominaux bien engagés (lorsque la jambe gauche est devant, c'est le bras droit qui l'est. Puis, inversement)
- Lorsque toutes les personnes participantes maîtrisent la technique, accélérer le pas pour une trentaine de secondes.
- Poursuivre la marche en alternant les positions de jambes rapprochées suivies de jambes ouvertes (position sumo).
- Lorsque toutes les personnes participantes maîtrisent la technique, accélérer le pas pour une trentaine de secondes.
- Passer ensuite en déplacement de côté, alternant position squat large puis ramener la jambe arrière. Commencer le déplacement de manière lente et contrôlée puis ajouter de la vitesse. Alterner avec le côté opposé.
- Terminer en reprenant la marche du début, mais en levant les genoux en hauteur devant.

Enfin, arrêter subitement ce que vous faites et retournez-vous vers le groupe.

**Déroulement - Partie 2 : D'une durée de 10 minutes**

« Quand nous sommes concentrés sur une tâche, les autres sens sont mis de côté. Nous allons maintenant prendre le temps de solliciter différents sens pour observer le chemin que nous venons de parcourir. »

**Revenir à contresens dans le sentier avec lenteur et en sollicitant chacun des sens pour prendre conscience de son environnement.**

**Poser des questions sans exiger de réponses. Le but est simplement de guider le groupe pendant le chemin de retour. Laisser environ 2 minutes pour vivre chacune des expériences.**

Accompagnement suggéré :

Expérience olfactive : « Prenez une grande inspiration. »

**Est-ce que des odeurs attirent votre attention? Est-ce des odeurs connues ou non? Sont-elles nettes ou diffuses? D'où proviennent-elles? Aimez-vous ces odeurs? Éveillent-elles des souvenirs?**

Expérience visuelle : « Observez ce qui vous entoure, devant, dans le boisé environnant, vers le ciel. »

**Est-ce que certains éléments attirent votre regard? Est-ce que vous observez des formes particulières? Quelles sont les couleurs qui ressortent? Quelles sont les textures présentes?**

Expérience sonore : « Prenez conscience des sons qui vous entourent. »

**Est-ce que des animaux sont présents? Quels sont les autres sons perçus? Sont-ils nets, diffus, proches, lointains? Est-ce que certains sons entrainent des émotions?**

Expérience tactile : « Prenez maintenant un élément non vivant de la nature qui vous entoure (branche, roche, feuilles au sol). »

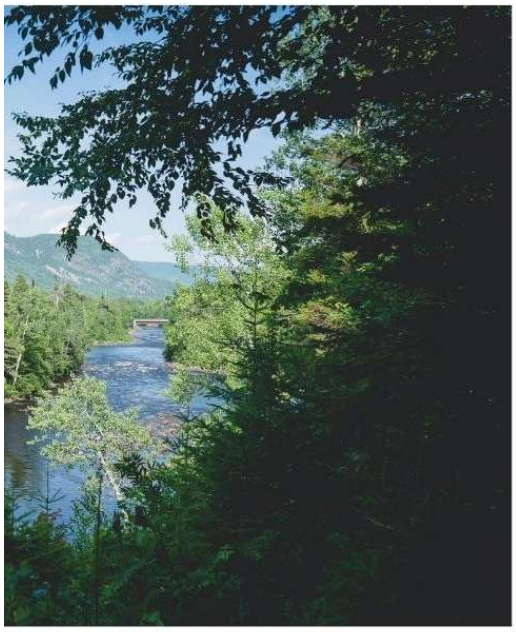
**Quelle est la texture de cet élément? Est-il doux, rugueux, fragile, massif?**

« Toucher maintenant un élément vivant de la nature qui vous entoure, dans le respect de l'environnement. »

**Est-ce que la sensation est différente? Est-ce que le contact est agréable?**

Expérience écosystémique : « Prenez le temps de regarder au sol, sur le tronc des arbres ou dans les branches. »

**Est-ce qu'il y a des insectes qui se promènent? Retrouve-t-on du lichen sur le tronc des arbres? Est-ce que des animaux sont cachés dans les branches? Combien de champignons sont dissimulés autour?**



# Fiche activité 3 : Ouvrir ses sens

Activité d'une durée de 10 minutes

Objectif de l'activité : **Aider le groupe à observer l'environnement avec tous ses sens.**

| Matériel requis | Des foulards opaques |
|---|---|

**Préparation avant l'activité :**

Identifier un endroit dégagé en nature, mais en bordure de forêt. (Idéalement, il s'agira du même lieu que pour l'activité 1 : Informer)

**Déroulement – Approche sensible :**

« Pour cette activité, vous serez regroupé en paire. L'un sera le meneur et l'autre le mené. Le meneur devra en tout temps assurer la sécurité du mené durant l'exercice et tous les participants devront garder le silence. Le mené devra se bander les yeux. Des directions seront données qu'il suffira de suivre. Ensuite, il y aura inversion des rôles. »

Demander au groupe de se placer 2 x 2 et remettre un foulard par paire afin que l'une des personnes se couvre les yeux avec le foulard.

Diriger les paires en un trajet silencieux de 3 à 4 minutes afin de favoriser l'utilisation des autres sens.

Séquence suggérée :

- Faire marcher les paires dans la section dégagée pour leur laisser le temps de trouver leur équilibre
- Avancer dans un sentier suffisamment dégagé : « Portez une attention particulière aux sons qui vous entourent »
- Passer lentement près d'arbres et faire toucher le participant aux yeux bandés : « Portez une attention particulière aux odeurs qui se portent à vos narines »
- Faire passer les paires entre des végétaux plus denses (idéalement des buissons et prendre attention aux branches situées à la hauteur du visage) : « Prenez le temps de ressentir les contacts sur votre corps »

*À tout moment, faire une pause lors de bruits d'oiseaux ou d'animaux

Revenir dans l'espace dégagé et faire échanger les rôles. Le trajet peut être le même ou différer.

# Fiche activité 4 : Déconnecter

Activité d'une durée de 15 minutes

Objectif de l'activité : **Expérimenter une pratique de contact avec la nature qui pourra être reproduite de manière autonome par les participantes et participants.**

| Matériel requis | Des couvertures ou des serviettes |
|---|---|

**Préparation avant l'activité :**

- S'assurer d'avoir les couvertures ou les serviettes à portée de mains.

**Déroulement – Expérience individuelle de contact avec la nature :**

Pour les 15 prochaines minutes, demander aux personnes participants de simplement être conscientes de leur présence en nature.

« Votre objectif est de ne rien faire :

- Vous pouvez prendre une serviette, trouver un coin et demeurer dans le moment présent.
- Il est aussi possible d'interagir avec la nature, par exemple en faisant de l'art éphémère comme un mandala.
- Il est aussi possible de pratiquer la méditation.

Il s'agit d'un 15 minutes, en présence, seul en nature.

La seule contrainte est de ne pas trop vous éloigner afin que je puisse vous ramener en douceur une fois le temps écoulé. »

S'assurer que tous demeurent en silence durant l'exercice.

À la fin de l'activité, poser la main sur l'épaule de chacune et chacun afin de les ramener en douceur à l'endroit où se déroule la dernière activité.

# Fiche activité 5 : Partager

Activité d'une durée de 10 minutes

Objectif de l'activité : **Amener les personnes participantse à s'ouvrir sur leur expérience et à prendre conscience de ce que les autres peuvent avoir vécu.**

| Matériel requis | |
|---|---|
| Des couvertures ou des serviettes | Les documents à remettre, si remis papier |
| De la tisane et/ou une collation (optionnel) | Gobelet (requis si la tisane est offerte) |

Préparation avant l'activité :

Pendant l'activité de déconnexion, préparer l'espace pour l'activité de partage :

- Positionner les couvertures en cercle.
- Si désiré, verser de la tisane dans les gobelets et les placer au centre du cercle.
- Si désiré, placer une collation au centre du cercle.

À la fin de l'activité 4 : Déconnecter, aller poser la main sur l'épaule de chacune et chacun afin de les ramener en douceur à l'endroit où les couvertures ont été positionnées.

**Déroulement – Partager son ressenti :**

**Une fois le groupe rassemblé, l'inviter à se servir si une tisane ou une collation est offerte et commencer la discussion.**

**Votre rôle est d'inviter toutes les personnes participantes à s'exprimer sur son expérience vécue, tout en respectant celles qui ne sont pas à l'aise de le faire.**

Questions suggérées :

**Les questions suivantes peuvent servir à alimenter la discussion. Toutefois, il est préférable de laisser aller la discussion si elle facilite l'expression de tous.**

« Comment vous sentez-vous? »

« Avez-vous envie de partager sur le vécu de votre expérience? »

« Quelle partie de la séance vous a amené le plus de calme ou de sérénité? »

« Est-ce que certains éléments de la séance vous ont marqués plus que les autres? »

« Est-ce que certaines activités vous ont bouleversées? »

**Conclure la période allouée pour l'activité en offrant quelques informations supplémentaires.**

« Cet atelier avait pour but de vous faire vivre un contact avec la nature et de vous faire prendre conscience de ce que peut apporter une période de déconnexion dans la nature. Une séance comme celle-ci n'est toutefois pas suffisante pour apporter des bienfaits plus permanents. C'est la répétition plus quotidienne qui pourra vraiment avoir un impact positif à long terme sur votre bien-être mental. Comme mentionné en début de séance, une durée de 2 heures par semaine de contact à la nature est optimale, mais elle peut très bien être répartie en plus petites sorties. Ainsi, un déplacement actif en nature s'il est effectué sans hâte et en présence peut très bien fonctionner.

Je vous invite donc dans les prochains jours à prendre le temps d'observer en vous ce que vous a apporté cette séance, mais aussi à examiner la possibilité d'implanter une pratique plus régulière de manière non contraignante.

Pour vous aider dans cette étape, vous recevrez par courriel un document récapitulatif des informations transmises en début de séance ainsi que quelques ressources si vous avez envie d'aller plus loin. »

**Dans la douceur, récupérer le matériel et diriger le groupe vers le point de départ.**

**Demeurer disponible pour des questions.**

# Fiche informative

**Les connaissances scientifiques récentes confirment de plus en plus fortement la corrélation entre la santé physique et mentale de l'humain et le contact avec la nature**

**D'un point de vue physiologique, la science démontre clairement que la présence en nature aurait un impact favorable sur :**

- **la réduction des risques de maladies cardiovasculaires ;**
- **la diminution de la pression artérielle lors de la marche en forêt ;**
- **la réduction de la fréquence cardiaque ;**
- **la réduction de l'activité nerveuse sympathique ;**
- **l'augmentation de l'activité nerveuse parasympathique ;**

Le système nerveux parasympathique est actif lors des activités de relaxation ou pour la digestion en opposition avec le système nerveux sympathique qui s'active lors de stress physique ou psychologique.

- **la diminution du niveau de cortisol.**

Le cortisol est la principale hormone qui est sécrétée en situation de stress.

**D'un point de vue psychologique, la recherche des dernières années met également en évidence l'impact de la nature sur la diminution de l'anxiété.**

**L'immersion en nature favorise également :**

- **l'augmentation de la sensation réparatrice ;**
- **la diminution de la dépression et des émotions négatives ;**
- **l'amélioration de l'humeur ;**
- **l'augmentation de la vitalité lors d'activité plus physique ;**
- **la diminution de la fatigue principalement lors d'activités d'observation ;**
- **l'amélioration de la fonction cognitive et de restauration de l'attention ;**
- **la réduction du stress plus largement.**

## Pour optimiser les bienfaits d'une présence en nature :

Favoriser les milieux forestiers

En hiver, favoriser les milieux forestiers couverts de neige

La marche est la pratique apportant le plus grand nombre de bénéfices

Contact nature >120 minutes par semaine

Contact nature >30 minutes par sortie réduit les risques de dépression et de haute pression artérielle

Même une sortie de 10 minutes en nature permet de réduire le stress

## Quelques pratiques qui se font au Québec

La sylvothérapie – Shinrin Yoku (pratique guidée), bain de forêt (pratique autonome par l'immersion en nature).

L'activité physique en nature – vitamine N (litérallement faire une activité physique en nature).

Le droit à la déconnexion – droit de mettre une limite à être perpétuellement en contact avec sa communauté numérique.

La pleine conscience – pratique qui permet de faire émerger la conscience en portant attention au moment présent et en acceptant sans jugement ce qui se vit à l'intérieur et à l'extérieur de soi.

**Le déroulement de l'atelier**

Activité 1 : Informer (activité en cours)

Activité 2 : Jouer

Activité 3 : Ouvrir ses sens

Activité 4 : Déconnecter

Activité 5 : Partager

# ANNEXE – DOCUMENTATION À DISTRIBUER

## Petit rappel – la nature peut vous aider à prendre soin de votre équilibre mental

* En diminuant la sensation d'anxiété
* En diminuant les émotions négatives
* En améliorant la restauration de l'attention

## Si vous voulez en apprendre davantage sur les pratiques qui ont influencé la création de l'atelier, vous pouvez consulter les liens suivants :

* Shinrin-Yoku – https://www.shinrin-yoku-quebec.org/
* (Re)connexion nature – https://www.unature.org/fr/reconnexion-nature
* Activité en nature – https://www.sepaq.com/
* Pleine conscience – https://www.meditation-estrie.com/

# ANNEXE – QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DU VÉCU DE L'EXPÉRIENCE

## Exemple de questionnaire d'évaluation pouvant être utilisé

Vous venez de vivre l'expérience d'un atelier découverte qui visait à vous faire prendre contact avec la nature pour en ressentir les bienfaits. Afin de sonder l'efficacité de cet atelier, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes le plus honnêtement possible.



## Section 1 – Les perceptions

Pour les questions suivantes, veuillez répondre par un chiffre allant de 1 à 10.

*1 = aucune présence de la sensation / 10 = ressenti maximal*

Dans quelle mesure ressentiez-vous :

- Du stress, de l'anxiété ou de la déprime
    - Avant l'atelier : _____
    - Après l'atelier : _____
- De la fatigue ou de la difficulté à vous concentrer
    - Avant l'atelier : _____
    - Après l'atelier : _____

## Section 2 – L'appréciation des activités de la séance

Pour la section suivante, veuillez cocher ce qui s'applique le plus à votre appréciation de chacune des activités.

| Activités | Je n'ai pas aimé l'activité | J'ai faiblement aimé l'activité | J'ai aimé l'activité | J'ai vraiment aimé l'activité |
|---|---|---|---|---|
| **Activité 1 : Informer** | | | | |
| **Activité 2 : Jouer** | | | | |
| **Activité 3 : Ouvrir ses sens** | | | | |
| **Activité 4 : Déconnecter** | | | | |
| **Activité 5 : Partager** | | | | |



## Section 3 – Le contact avec la nature

Parmi les activités effectuées, laquelle ou lesquelles vous ont permis de vous sentir en contact avec la nature (cochez toutes les cases qui s'appliquent).

| | |
|---|---|
| Activité 1 : Informer | |
| Activité 2 : Jouer | |
| Activité 3 : Ouvrir ses sens | |
| Activité 4 : Déconnecter | |
| Activité 5 : Partager | |

Est-ce que cet atelier vous a donné envie de reproduire des contacts avec la nature pour préserver votre bien-être mental dans le futur? _____