

Guide pratique

La nature au service de votre santé mentale

**Se connecter
à la nature.
Se connecter
à soi et à ce qui
nous entoure.**

Dans un monde où le rythme effréné et les écrans occupent une grande partie de notre quotidien, la nature est un refuge essentiel pour notre santé mentale et physique. Elle nous offre un espace pour respirer, nous ressourcer et retrouver un équilibre. Ce guide pratique vous propose des conseils, des idées et des outils pour intégrer la nature dans votre vie, cultiver votre bien-être global et adopter des habitudes durables.

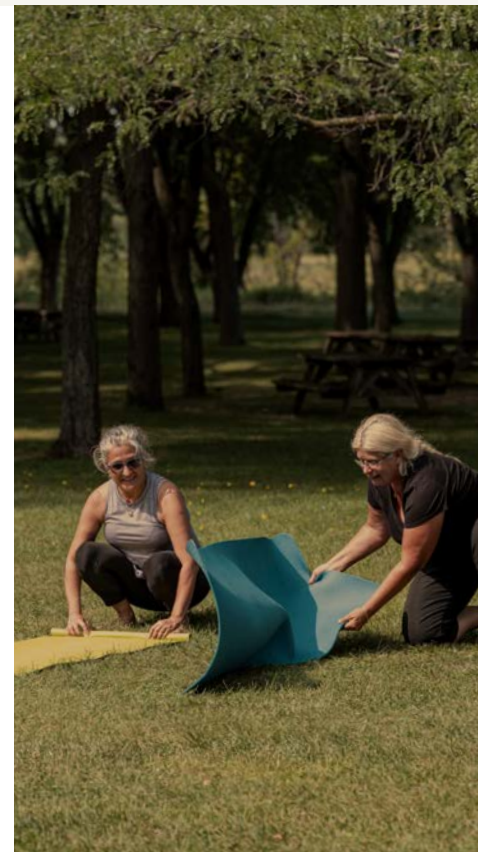
Passer du temps dehors pour marcher, s'asseoir, respirer, observer, aide à :

- ✔ Réduire le stress, l'anxiété et la fatigue mentale
- ✔ Améliorer l'humeur et la qualité du sommeil
- ✔ Améliorer la concentration, l'attention et la créativité
- ✔ Renforcer le lien social (faire une activité dehors avec d'autres)
- ✔ Encourager la pratique d'activités physiques accessibles



**Bon
à savoir**

Passer 20 minutes dans la nature est bon pour la santé mentale. Si on peut y aller 2 heures par semaine, c'est encore mieux !
(Bherer, 2021)



Comment intégrer la nature dans votre quotidien ?

COMMENCEZ PETIT

- ✓ Consulter notre section défi et choisir une action à la fois.
- ✓ Troquer le vélo stationnaire ou le tapis roulant pour une sortie à l'extérieur.
- ✓ Privilégier une pause de 5 minutes dehors plutôt que 5 minutes devant un écran.

PLANIFIEZ VOS MOMENTS DEHORS

- ✓ Bloquez du temps dans votre agenda pour une sortie en nature.
- ✓ Fixez un objectif concret : « *Je vais passer 30 minutes dehors 3 fois cette semaine.* »
- ✓ Notez vos sorties dans votre agenda ou calendrier.

Comment utiliser ce guide

- ✓ Explorer les catégories d'activités et en choisir 3 à intégrer à votre quotidien.
- ✓ Relever un défi demandant plus de temps à chaque mois.
- ✓ Télécharger la liste pour noter les défis complétés.
- ✓ Inviter une personne proche pour créer une habitude partagée.



APPRIVOISEZ CHAQUE SAISON

Il n'y a pas de mauvaise météo ni de mauvaise saison.

Superposer les couches, se protéger les extrémités (mains, tête, cou) en hiver et la tête en été, prévoir un thermos ou une bouteille d'eau.

✓ Printemps

Marche « premières fleurs », écouter l'eau qui coule, jardinage léger.

✓ Été

Lecture sous un arbre, marche au bord de l'eau, pique-nique en soirée.

✓ Automne

Collecte de feuilles pour mandalas/carnet, marche d'observation du feuillage.

✓ Hiver

Marche courte bien habillée, lumière du matin, pause respiration dans un endroit abrité.

ADOPTEZ CES BONNES PRATIQUES

✓ Accessibilité

Choisir des lieux plats et de proximité, utiliser bancs et sentiers aménagés.

✓ Sécurité

Prévenir quelqu'un de votre sortie, apporter téléphone, eau, collations.

✓ Progressivité

Commencer par 10 minutes et augmenter si désiré.

✓ Écoute de soi

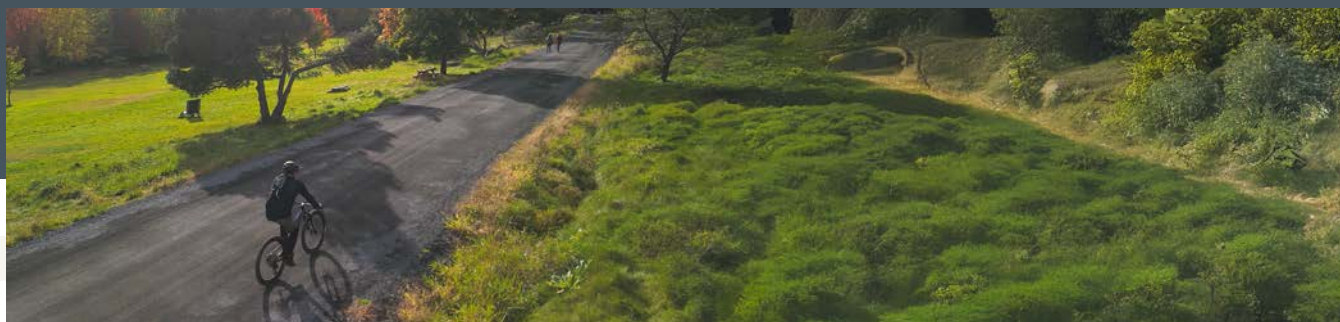
Adapter la durée et l'intensité selon ses besoins.

**ACTIVITÉS SIMPLES
À ESSAYER**



Varié les activités permet d'explorer de nouvelles choses et garder le plaisir !

- ✓ **Marche** : dans un parc, un sentier ou votre quartier.
- ✓ **Yoga ou méditation** : dans votre endroit naturel préféré.
- ✓ **Jeux extérieurs** : frisbee, ballon, pétanque.
- ✓ **Jardinage** : planter des fleurs ou des herbes aromatiques.
- ✓ **Randonnée** : explorer un parc régional ou un sentier local.
- ✓ **Activités saisonnières** : raquette, ski de fond, patin en hiver.
- ✓ **Lecture ou balado** : lire ou écouter dehors, un duo qui fait du bien.



Qu'est-ce qui vous inspire aujourd'hui ?

Me ressourcer	4
Me mettre en mouvement	5
Faire une activité créative	6
Créer des liens en étant dehors	7
Inviter la nature chez-moi	8

Envie d'aller plus loin ?

Chaque catégorie inclut 12 défis vous permettant d'intégrer davantage la nature à votre quotidien ! Après chaque activité, prenez en note ce que vous ressentez.

Je ressens plus de calme
 Je ressens plus d'énergie
 Je me sens plus présent(e)
 Autre :



5-15 minutes

3 idées pour *se ressourcer*

✓ RESPIRER DEHORS

10 respirations profondes, yeux ouverts, en observant un arbre, ses branches, ses feuilles.

✓ MARCHE CONSCIENTE

Sentir ses pas, écouter les sons, regarder les textures.

✓ PAUSE « 3 SENS »

Nommer 3 choses que je vois, 2 que j'entends, 1 que je sens.



Comment faire ?

Planifier un « rendez-vous nature » quotidien (ex. après le dîner), même sur un balcon ou près d'une fenêtre ouverte.



12 défis pour se sentir bien

Marcher 20 minutes dans un parc.

Faire du yoga ou des étirements en plein air.

Contempler la nature pendant 5 minutes.

Écouter les sons de la nature pendant 10 minutes.

Observer le lever ou le coucher du soleil.

Faire une sieste à l'ombre d'un arbre.

Pratiquer la respiration profonde en plein air.

Observer les nuages et imaginer des formes.

Passer une journée sans écran en profitant de l'extérieur.

Lire un livre assis dans un espace vert.

Écouter les sons de la nature en identifiant 3 sons différents.

Observer les nuages et nommer une émotion ressentie.



15–30 minutes

3 idées pour *bouger plus*

✓ MARCHE

Dans le quartier ou le parc le plus proche.

✓ ÉTIREMENTS EN PLEIN AIR

S'installer dehors et prendre le temps d'étirer sa nuque, ses épaules, ses hanches, ses jambes en prenant le temps d'inspirer profondément.

✓ MINI-CIRCUIT

Marche + 2 pauses respiration
+ 1 pause observation.



Comment faire ?

Choisir un trajet simple et plat, inviter collègue, ami(e), voisin(e) pour accroître sa motivation, s'adapter à la météo (couche de vêtements, tuque, bouteille d'eau).



12 défis pour se mettre en mouvement

Faire une sortie à vélo dans votre quartier ou en nature.

Faire une randonnée dans un parc régional.

Faire une sortie en raquette ou ski de fond (en saison).

Essayer une nouvelle activité extérieure (ex. planche à pagaie, kayak, observation d'oiseaux).

Faire une activité sportive en plein air (frisbee, ballon, marche rapide).

Faire une promenade après la pluie pour sentir les odeurs.

Faire une randonnée au lever du soleil.

Faire une promenade en bord de rivière ou d'un lac.

Tester une activité hivernale (patin, glissade, marche nordique).

Faire une promenade en soirée pour écouter les sons nocturnes.

Monter un belvédère ou un point de vue.

Se baigner dans un lac ou à la plage publique.



variable

3 idées pour *exprimer sa créativité*

✔ CARNET NATURE

Écrire 5 lignes sur ce que la nature m'apporte aujourd'hui.

✔ LAND ART

Composer une création artistique avec des éléments naturels trouvés au sol, sans nuire à la faune.

✔ CROQUIS/PHOTOS

D'éléments naturels (ombres, écorces, nuages).



Comment faire ?

Garder un carnet/crayon dans le sac ; viser la simplicité, pas la perfection.



12 défis créatifs

Prendre une photo d'un paysage naturel et la partager.

Créer une playlist « nature » et l'écouter dehors.

Faire une activité artistique en plein air (dessin, peinture).

Préparer un défi photo : capturer 5 éléments naturels différents.

Faire un bricolage avec des éléments naturels (ex. cadre décoratif).

Écrire un poème ou un texte inspiré par la nature.

Créer un carnet « Mes moments en nature » avec photos et notes.

Créer un herbier avec des feuilles trouvées en nature.

Ramasser des objets naturels pour un bricolage (ex. pierres, branches).

Tester une application pour identifier les plantes ou oiseaux.

Faire une vidéo courte pour montrer votre endroit préféré en nature.

Noter dans un journal vos ressentis après une activité dehors.

variable

3 idées pour créer des liens en étant dehors

✓ MARCHE-CAUSERIE

Avec une personne proche (15–30 min).

✓ OBSERVATION PARTAGÉE

Regarder le coucher du soleil, observer les oiseaux, écouter les sons autour, puis échanger sur ce que chacun a observé.

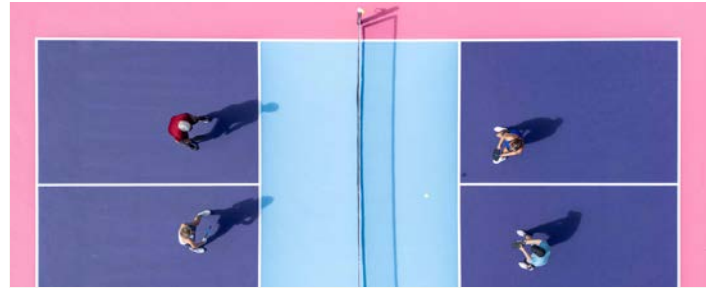
✓ PIQUE-NIQUE

Même bref, en observant l'environnement.

?

Comment faire ?

Se fixer un rendez-vous hebdomadaire « dehors ensemble », choisir un lieu facile d'accès (parc de quartier, cour d'école en dehors des heures).



12 défis en famille ou entre amis

Inviter un ami pour une marche en nature.

Organiser un pique-nique en nature.

Faire une sortie familiale en nature.

Participer à un événement communautaire en plein air.

Faire une sortie en groupe pour découvrir un nouveau parc.

Préparer un repas et le manger dehors avec des proches.

Organiser une sortie photo en nature avec des amis.

Écouter un balado ou de la musique en marchant dehors avec quelqu'un.

Créer un groupe de clavardage entre ami(e)s pour s'inspirer à intégrer la nature au quotidien et s'échanger des idées.

Parler des bienfaits que vous ressentez pour inspirer d'autres personnes.

Organiser un rallye d'observation ou de géocaching.

Planifier une séance de contes ou de récits à la belle étoile.



variable

3 idées pour *inviter la nature chez-soi*

✓ FENÊTRE NATURE

Installer une chaise devant une fenêtre, regarder le ciel, les arbres, les oiseaux.

✓ COIN VERT

Plantes d'intérieur, herbes en pots, fleurs sur balcon, plate-bande ou potager extérieur.

✓ SONS DE NATURE

Pendant 5–10 minutes pour marquer une pause mentale.



Comment faire ?

Créer un micro-rituel
au lever ou avant le souper ;
arroser les plantes en étant
pleinement présent(e).



12 défis à faire chez-soi

Jardiner ou planter une fleur.

Créer un potager ou planter des herbes aromatiques.

Ajouter des plantes d'intérieur dans les espaces de vie commune.

Observer le ciel et le mouvement des nuages pendant 15 minutes.

Ouvrir les fenêtres chaque jour pour sentir l'air extérieur.

Installer une mangeoire ou un hôtel à insectes pour mieux observer la biodiversité.

Prendre son repas dehors ou proche d'une fenêtre.

Faire du yoga ou des étirements sur le patio, la terrasse, ou près d'une fenêtre.

Prendre un verre d'eau ou un café en silence, en regardant la nature extérieure.

Lire un livre sur la nature.

Écouter de la musique ambiante naturelle (mer, forêt, pluie).

Admirer le ciel étoilé ou la lune à la tombée de la nuit.

Ensemble, mettons la nature en tête

Chaque pas dehors compte. Plus on s'offre des moments en nature, plus on cultive calme, clarté et résilience — au quotidien.

Quand demander du soutien ?

La nature est un formidable complément pour cultiver sa santé mentale, mais ne remplace pas l'aide professionnelle. Si l'anxiété, la tristesse ou la détresse se présente, il est important de parler à un(-e) professionnel(le) (médecin, intervenant(e), ligne d'aide).

Pour aller plus loin

Vous souhaitez affiner vos connaissances sur les bienfaits de la nature sur la santé mentale ?

Accédez à notre sélection de ressources, incluant des formations, des webinaires, des articles, des balados et des fiches d'activités :

[LANATUREENTETE.CA](https://lanatureentete.ca)



Coups de cœur



TOUGO

BALADO - Épisode sur la thérapie par la nature et ses bienfaits sur le corps et l'esprit.

[CONSULTER LA RESSOURCE](#)

La Presse

ÉTUDE - Explication des changements déclenchés sur le cerveau grâce à l'exposition à la nature.

[CONSULTER LA RESSOURCE](#)

Face aux vents

ACTIVITÉS - 9 idées concrètes, simples et faciles à adapter pour intégrer plus de nature à son quotidien.

[CONSULTER LA RESSOURCE](#)