

# La nature au service de la santé mentale

## Les bienfaits de la nature sur la santé mentale

Les recherches et les expériences vécues sur le terrain démontrent que le contact avec la nature :

- ✓ Réduit le stress, l'anxiété et la fatigue mentale
- ✓ Favorise un sentiment de calme et de détente
- ✓ Améliore la concentration, l'humeur et la clarté mentale
- ✓ Renforce le sentiment d'appartenance et les liens sociaux
- ✓ Encourage la réalisation d'activité physique, accessible à tous les âges
- ✓ Soutient la résilience, l'estime de soi et la régulation émotionnelle



20 minutes passées dehors à marcher, s'asseoir, observer, respirer, contribuent déjà à améliorer le bien-être global. Lorsque ces moments sont intégrés aux pratiques des organismes, les retombées individuelles et collectives peuvent être significatives.



## Le rôle des organismes dans la santé mentale et le lien à la nature

Les organismes communautaires, sociaux, éducatifs ou de santé peuvent mettre en place des stratégies qui favorisent des environnements favorables à la santé mentale. Grâce à leurs activités, leurs services et leur présence quotidienne, ils ont une influence directe sur :

- ✓ La **qualité de vie**
- ✓ Le **développement individuel et collectif**
- ✓ Le **sentiment d'appartenance** et l'**inclusion**
- ✓ Le **soutien psychosocial** offert à des clientèles en situation de vulnérabilité

**Intégrer la nature dans leurs pratiques permet de bonifier leurs services de façon simple mais puissante pour soutenir un bon niveau de santé mentale.**



## Pistes d'actions pour intégrer la nature dans les pratiques des organismes

Les organismes peuvent adapter ces actions selon leur mission, leurs ressources et de la population qu'ils desservent. Elles demandent peu de matériel et s'intègrent facilement aux activités existantes.

### Intégrer des activités extérieures au quotidien

- ✓ Déplacer une activité qui se fait habituellement à l'intérieur vers l'extérieur (rencontre, discussion, atelier léger)
- ✓ Marches quotidiennes, hebdomadaires ou thématiques
- ✓ Pauses bien-être à l'extérieur (respiration, relaxation, étirements)
- ✓ Utiliser une cour, un parc, une terrasse ou même une ruelle aménagée

#### COMMENT FAIRE

- Planifier des micro-moments de 10 à 20 minutes
- Adapter selon la météo, offrir des alternatives (ombre, endroit abrité)



### Favoriser les liens sociaux grâce à la nature

- ✓ Cercles de discussion en plein air
- ✓ Activités intergénérationnelles (jardinage, promenades, ateliers)
- ✓ Sorties nature accessibles et inclusives pour les clientèles vulnérables
- ✓ Clubs de marche ou « détente nature »

#### COMMENT FAIRE ?

- Travailler en petits groupes
- Offrir un rythme doux
- Prévoir des moments de dialogues sur l'activité

### Proposer des activités créatives inspirées de la nature

- ✓ Création de mandalas, d'œuvres naturelles ou d'objets simples à partir d'éléments trouvés en nature
- ✓ Tenue d'un journal, carnet nature, atelier photos
- ✓ Échange de boutures, semis de plantes intérieures pour verdir un local

#### COMMENT FAIRE ?

- Utiliser du matériel minimal
- Encourager l'expression libre
- Adapter selon l'âge ou les capacités

## Sensibiliser les participants aux bienfaits de la nature

- ✓ Parler de l'impact positif de la nature sur la santé mentale
- ✓ Offrir des capsules éducatives, affiches, messages simples
- ✓ Organiser des défis bien-être accessibles (ex. : « 10 minutes dehors par jour »)

### COMMENT FAIRE ?

- Utiliser les visuels fournis dans la boîte à outils
- Intégrer de petites capsules dans les activités régulières

## Soutenir la clientèle quand la santé mentale est fragilisée

Les activités en nature peuvent :

- ✓ Réduire l'activation du stress
- ✓ Favoriser la prise de distance émotionnelle
- ✓ Encourager la régularité et la stabilité
- ✓ Améliorer l'engagement dans les services

### COMMENT FAIRE ?

- Adapter les activités selon les besoins
- Offrir un cadre sécurisant, travailler avec des partenaires du milieu psychosocial si nécessaire

## Les partenaires locaux : des collaborateurs indispensables

Les organismes peuvent accroître leur impact en collaborant avec :

- ✓ Les municipalités
- ✓ Les écoles
- ✓ Les milieux de santé
- ✓ Les organismes de plein air
- ✓ Des initiatives régionales comme La nature en tête

### COMMENT FAIRE ?

- Co-organiser une activité
- Partager des ressources
- Mutualiser les compétences



## Ensemble, rapprochons les gens de la nature

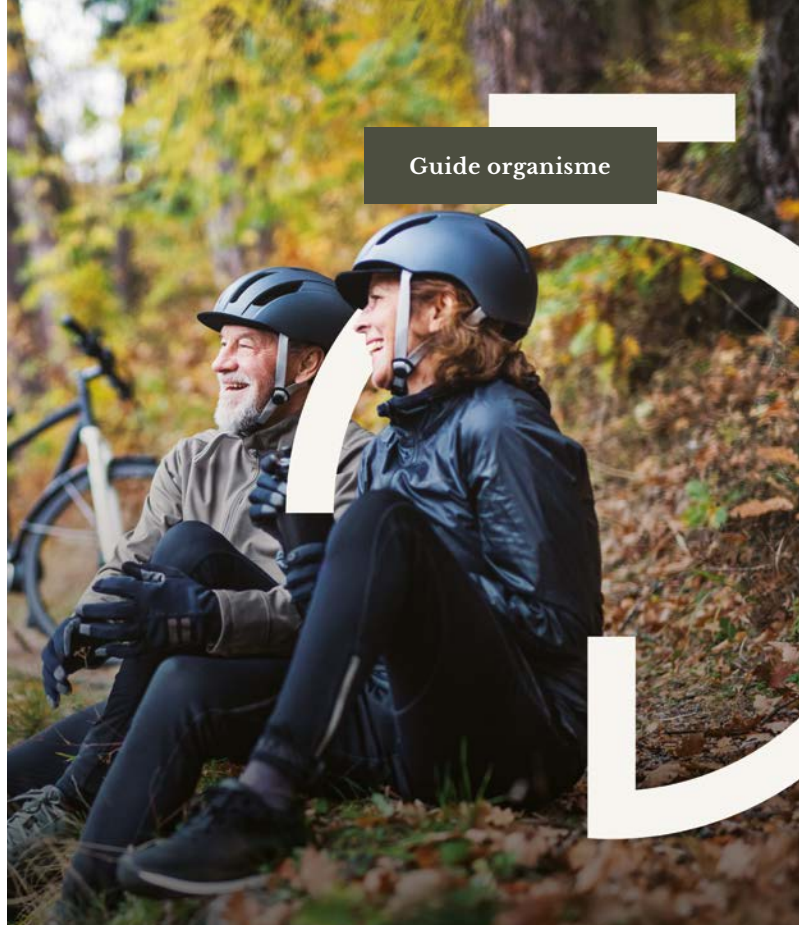
La nature est une ressource gratuite, accessible et incroyablement puissante. En l'intégrant dans vos actions, vous offrez à votre communauté un outil précieux pour renforcer la résilience pour cultiver un bon niveau de santé mentale.

# 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



### Sépaq

RAPPORT - Revue de littérature sur les bienfaits physiologiques, psychologiques et cognitifs de la nature sur la santé globale.

[CONSULTER LA RESSOURCE](#)

### Aventure écotourisme Québec

RÉPERTOIRE - Entreprises accréditées qualité/sécurité et qui offrent de l'intervention par la nature et l'aventure.

[CONSULTER LA RESSOURCE](#)

### 100 degrés

ARTICLE - 9 bonnes raisons d'encourager les jeunes à profiter des bienfaits de la nature.

[CONSULTER LA RESSOURCE](#)

**Faisons rayonner les bienfaits de la nature sur la santé mentale.**

La campagne de sensibilisation régionale **La nature en tête** met en valeur les bienfaits de la nature sur la santé mentale.

Explorez notre trousse de communication complète et ses outils prêts-à-publier.



[TÉLÉCHARGER LA TROUSSE](#) 

# La nature — en tête



## RÉFÉRENCES

Gouvernement du Québec (2021) Le plein de proximité : un outil pour le développement local et municipal !

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

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature : A psychological perspective*. Cambridge University Press.

World Health Organization. (2016). *Urban green spaces and health : A review of evidence*. WHO Regional Office for Europe.

Institut national de santé publique du Québec. (2023). *Bienfaits des espaces verts sur la santé*. INSPQ.