



GUIDE POUR UNE PRATIQUE NOVATRICE EN ERGOTHÉRAPIE

Intégrer les interventions en contexte de nature



DAPHNÉ CODERRE, MARIANNE LARIN, NICOLAS ORYSCHUK ET CATHERINE PILON



INTÉGRER LES INTERVENTIONS EN CONTEXTE DE NATURE

Les interventions en contexte de nature incluent un ensemble varié d'activités visant à faire participer les individus à des interventions qui misent sur une exposition en nature, et ce, afin d'améliorer leur santé et leur bien-être⁽¹⁾. L'importance d'établir un guide pouvant orienter les ergothérapeutes dans la pratique émergente et innovatrice de l'ergothérapie en nature a été soulevée à la suite de la réalisation d'une étude de portée s'intéressant aux bienfaits de ce type de thérapie et aux aspects pouvant s'inscrire dans la pratique de l'ergothérapie⁽²⁾ (Larin et al., 2024).

Sachant maintenant que des interventions en nature, comme l'exposition à la forêt, le jardinage, l'activité physique en nature ont démontré de nombreux bienfaits, autant physiologiques (diminution de la fréquence cardiaque⁽³⁻⁶⁾, et de la pression artérielle⁽⁶⁻⁸⁾) que psychologiques (amélioration de l'humeur^(3-5,8,9), réduction du stress⁽¹⁰⁻¹²⁾) ce guide a pour visée d'appuyer les ergothérapeutes dans la mise en place et l'opérationnalisation d'intervention en nature dans leur milieu de pratique.

CLIENTÈLE CIBLE POUR L'INTERVENTION EN CONTEXTE DE NATURE



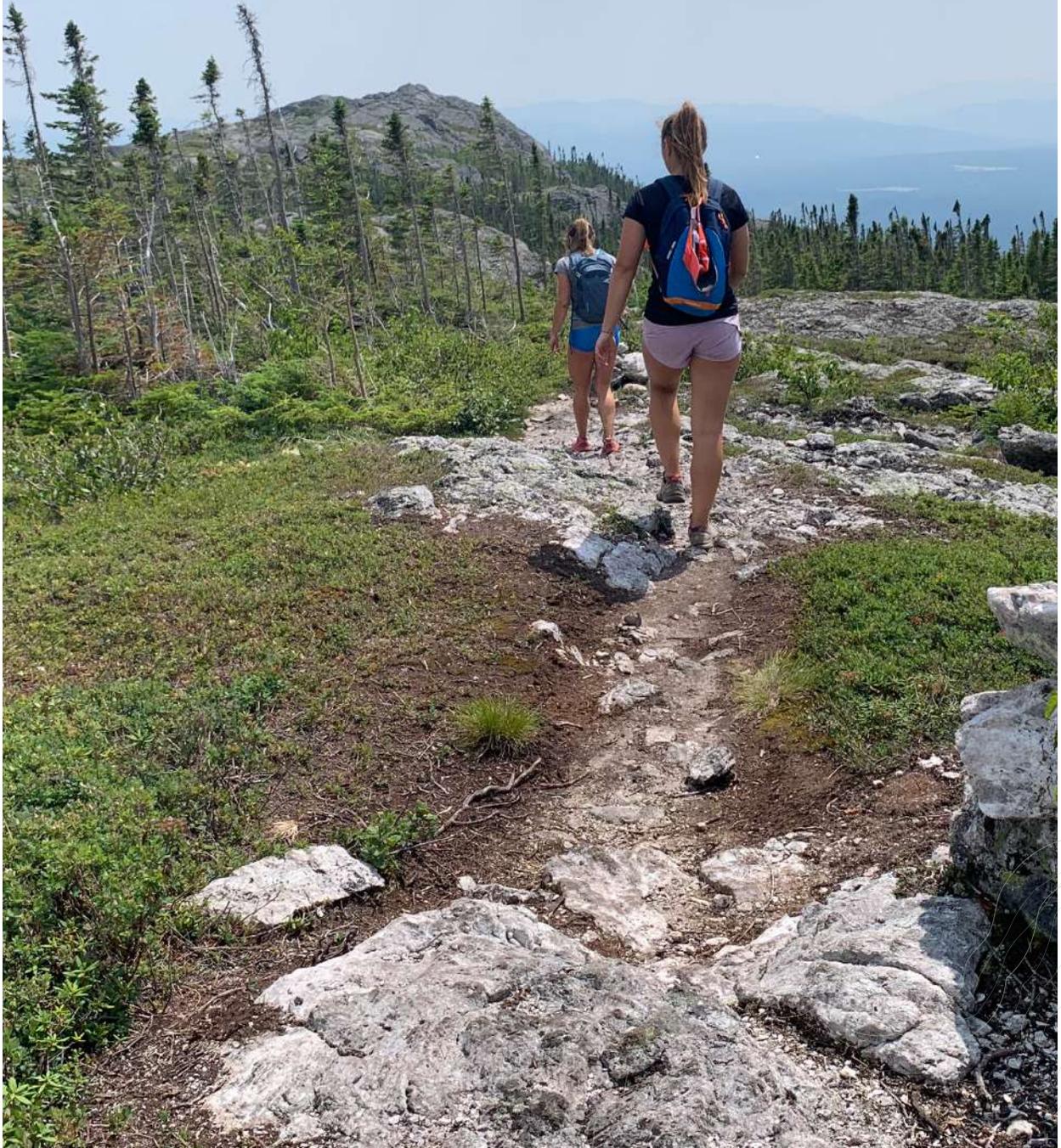
Selon les articles recensés dans notre étude de portée, plusieurs clientèles peuvent être ciblées pour l'intervention en contexte de nature. Une description générale des bienfaits documentés qui sont ressortis au travers des études pour les différentes clientèles est listée ici :

- Troubles mentaux courants (dépression, stress, anxiété) : diminution des symptômes de dépression, anxiété et stress (12,13).
- Personnes adultes (3-8,14-19), aînées (6) et étudiantes (9,20), sans particularités (prévention des risques et promotion de la santé) :
 - Diminution significative de leur affect et humeur négative (stress, anxiété, dépression, colère, fatigue, confusion) et une augmentation significative de leur affect et humeur positive (vigueur, sentiment de confort et de détente). Diminution de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle. Augmentation du recrutement de fibres et de l'activité physique modérée à vigoureuse. Amélioration de la connexion à la nature.
- Patients connus pour hypertension : Amélioration physiologique (diminution du cholestérol total et lipoprotéines de basse densité et des triglycérides). Diminution du niveau d'anxiété et des états d'humeur négatifs (8,21).
- Personnes avec un mode de vie sédentaire : augmentation de la qualité de vie, la satisfaction à l'égard de la vie, l'humeur, les croyances de contrôle interne et externe liées à la santé. Amélioration de la pression artérielle (22).
- Personnes dans les premiers stades d'un trouble neurocognitif : Amélioration de l'humeur, de la capacité à se souvenir et de la qualité de vie (11).
- Aînés avec limitation physique sévère : augmentation de la capacité physique (23).

La littérature démontre aussi plusieurs bienfaits des interventions en nature pour la clientèle pédiatrique : Amélioration du contrôle, de la résilience, de la participation et de l'inclusion sociale (24), aide à la régulation des émotions, amélioration de la relation thérapeutique(10). Voici un exemple de guide intéressant pour la [clientèle pédiatrique](#).

Puisque la composante émotionnelle joue un rôle important sur la douleur chronique (25), nous croyons aussi que les interventions en nature pourraient être bénéfiques à cette clientèle.

*La nature
est juste derrière
votre porte*



ÉLÉMENTS CLÉS DES ÉCRITS SCIENTIFIQUES POUR INTÉGRER LA THÉRAPIE EN CONTEXTE DE NATURE DANS LA PRATIQUE EN ERGOTHÉRAPIE

- **Viser un minimum de 2 h/semaine en nature pour permettre un meilleur état de santé et de bien-être chez les participants** (3,7,9,21).
- **Adapter l'intervention en contexte de nature à l'environnement des participants, soit en considérant la localisation, le temps et le matériel disponible, les préférences, etc. Préconiser une activité qui est significative pour le client pour assurer son engagement.**

L'intervention en contexte de nature est une approche qui s'applique bien dans **divers contextes** et qui peut se réaliser avec peu de matériel, ce qui la rend **accessible** (18,20,23)

- L'intervention en contexte de nature peut se réaliser via n'importe quelles activités extérieures. Voici quelques exemples pour vous inspirer : marche, activité de pleine conscience à l'extérieur, activités d'horticulture (jardinage), activités en plein air permettant le développement des fonctions cognitives (percevoir, planifier, exécuter et se rappeler), activité permettant de développer la motricité globale et l'équilibre.

- Il est important de garder notre but thérapeutique en tête durant l'activité pour s'assurer que celle-ci soit profitable pour les participants. Par exemple, vous pouvez susciter une introspection chez les participants quant à leur niveau de stress avant, pendant et après l'activité afin de faciliter l'intégration des sensations vécues lors de l'activité. L'intervention en contexte de nature contribuerait à diminuer la perception du stress et de l'anxiété des participants (14).

- **Favoriser un climat permettant le développement d'habiletés sociales en contexte de groupe** afin de favoriser le développement de liens signifiants entre les participants (11,12). Par exemple, des activités de cohésion d'équipe peuvent être intégrées pour développer davantage cet aspect.
- **Varier les activités offertes** afin de permettre aux participants d'explorer de nouveaux intérêts ou loisirs qu'ils pourraient être susceptibles d'inclure dans leur quotidien par la suite. En effet, tel que mentionné dans l'article de Larin et al. (2024), plusieurs types d'activités peuvent permettre d'obtenir les bénéfices de la thérapie en contexte de nature.





QU'EN DISENT LES EXPERTS SUR LE TERRAIN?

Nous sommes allés à la rencontre de deux cliniques offrant déjà des interventions en contexte de nature et voici certains éléments clés ressortis par les ergothérapeutes :

Clinique Horizon, Gaspé

- Le contexte météorologique fluctuant doit être pris en compte, tout comme les particularités de nos saisons et de notre territoire. L'autonomie en milieu naturel est une compétence absolument essentielle à l'intervention en plein air. Des professionnels du plein air sont intégrés à l'équipe au besoin et la gestion des risques est notre priorité. Horizon est accrédité Qualité-Sécurité et Écotourisme par Aventure Écotourisme Québec.
- L'environnement offre une multitude d'opportunités occupationnelles fortes en résonance partagée, à la fois par nos clients, nous et notre communauté. En milieu extérieur, nous ne réinventons pas notre pratique, nous y donnons sens.
- Nous déterminons en collaboration avec chaque client l'environnement d'intervention qui lui convient. Le plein air peut être utilisé sous différents angles, selon l'âge, les besoins et les intérêts de chacun. L'expérience permet d'observer que certains individus sont davantage disponibles lors d'une thérapie marchée en forêt qu'à l'intérieur d'un bureau.

Clinique Iso-Santé (Projet pilote ergo au bureau), Sherbrooke

- L'activité en nature a lieu beau temps mauvais temps. C'est une façon d'apprendre à tolérer l'incertitude, à travailler la résolution de problème et la capacité d'adaptation à la météo encourue.
- Dans un contexte d'intervention de groupe : favoriser un climat propice aux échanges entre les participants pour leur permettre de développer leur capacité d'écoute, leur connaissance de soi et leur capacité à faire des choix. Cela contribue également au développement du sentiment d'appartenance.
- L'intervention en nature diminue visiblement le niveau d'anxiété chez les participants.



POUR MIEUX VOUS OUTILLER À OPÉRATIONNALISER UNE ACTIVITÉ EN CONTEXTE DE NATURE

1. Mettre les bases

- Vérifier avec le patient si l'intervention en contexte de nature est une modalité qui l'intéresse. Il faut s'assurer que cela est significatif pour le client et que ce n'est pas que l'intérêt de l'ergothérapeute.
- Il peut être pertinent de conserver l'évaluation en ergothérapie dans un milieu contrôlé (ex : un local dédié à la thérapie) pour être en mesure d'instaurer une relation thérapeutique sécurisante et d'expliquer les bénéfices d'une intervention en contexte de nature.
- Si vous n'êtes pas à proximité d'un endroit propice à l'intervention en contexte de nature, donnez rendez-vous directement dans un endroit à proximité de votre point de service (boisée, chute d'eau, ruisseau, parc, etc.). Vous maximiserez ainsi le temps de séance. Noter les limites du client (est-ce qu'il est à l'aise s'il pleut, s'il fait froid).
- Avoir un plan B : prévoir un lieu pour faire la séance à l'intérieur en cas de météo extrême, ou selon les limites du client.



2. Planifier une activité en nature

- Enseignement sur les bienfaits de la nature sur les diverses sphères de la santé :
 - Discuter des effets physiologiques et psychologiques de l'exposition à la nature.
 - Possibilité d'adhérer au programme Prescri-Nature afin de prescrire du temps en forêt à ses clients et/ou d'imprimer ou d'envoyer par courriel les fiches de Prescri-Nature en fonction de la clientèle ciblée. [Voici un exemple de documentation utile pour la clientèle santé mentale.](#)
- Activité significative : Importance de choisir une activité qui semble relativement attrayante pour le client afin de susciter l'engagement dans la thérapie. Il y a plus de chance que la personne trouve que c'est une expérience positive si elle est minimalement intéressée.
- Juste défi : Il est important de planifier une activité qui est agréable, mais aussi réaliste, afin que la personne vive un succès à travers l'intervention dirigée par le thérapeute ⁽²⁶⁾.

Deux options d'activités pouvant être réalisées en contexte de nature :

- A Réaliser son intervention « régulière », mais à l'extérieur afin d'évaluer comment l'environnement (contexte de nature) peut venir bonifier l'intervention.
- B Faire un apprentissage expérientiel, donc utiliser l'activité extérieure comme expérience pour favoriser l'apprentissage. Pour en savoir plus sur l'apprentissage expérientiel, voir l'article suivant de l'[ACE](#) ⁽²⁷⁾.

UN PREMIER PAS VERS L'INTERVENTION EN CONTEXTE DE NATURE

La marche est un bon médium thérapeutique, car elle demeure accessible à une clientèle en santé mentale et nécessite très peu d'équipement autre que des vêtements adaptés à la marche (souliers confortables, vêtements adaptés à la température).

Conditions gagnantes

- Choisir un parcours en fonction de la forme physique de la personne (distance, présence de côtes, type de surfaces (gravelle, terrain racineux et inégal)).
- Adapter le rythme de la marche aux capacités de la personne.
- Prévoir une activité d'introspection ou de contemplation :
 - Activités reliées aux sens (3,6,10,15), méthode 5-4-3-2-1(28), méditation guidée (16), contemplation (29), moment en silence sur un banc, prévoir des pauses avec des questions d'introspection (ex : penser à quelque chose de positif qui s'est passé dans la dernière semaine, quelque chose qui nous fait du bien à tous les coups, une fierté de la dernière année).
 - Discuter du rapport à la nature : activité réalisée en nature dans le passé, spiritualité en lien avec la nature, souvenirs dans la nature.



3. Évaluer les retombées

- Retour sur les bénéfices perçus du temps passé en nature en fin de séance et à la prochaine séance.
- Discuter de la séance avec le client pour déterminer quels ont été les points forts et quels sont les points à améliorer ou ce que la personne a le plus et le moins apprécié.

Si l'activité a été appréciée :

- Discuter de la possibilité d'intégrer l'activité en nature dans la routine quotidienne. Discuter des facilitateurs pour l'intégrer à la routine (grader l'intensité et la fréquence de l'activité, la réaliser avec un membre de la famille ou un ami).
- Déterminer un endroit à proximité du milieu de vie de la personne pour qu'elle puisse accéder à la nature facilement.

- Voir avec le client quels seraient le(s) obstacle(s) à reproduire cela dans son quotidien et voir ensemble comment le/les surmonter.
- Possibilité d'écrire un objectif avec le ou la client.e pour réaliser l'activité à l'extérieur du suivi en ergothérapie. Le fait de l'écrire peut devenir une sorte de contrat ou un motivateur pour l'intégrer à sa routine occupationnelle.

Si l'activité a été moins appréciée :

- Investiguer les intérêts pour les activités en nature faite dans le passé et/ou celles que la personne aimerait faire dans le futur. Possibilité de s'inspirer de la liste d'intérêt (30) (CRMOH, 2007).
- Si la personne n'a réellement aucun intérêt pour des activités en nature, possibilité de proposer de guider la personne dans des activités en fonction de ses intérêts actuels.



BIBLIOGRAPHIE

1. Taylor EM, Robertson N, Lightfoot CJ, Smith AC, Jones CR. Nature-Based Interventions for Psychological Wellbeing in Long-Term Conditions: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 9 mars 2022;19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063214>
2. Larin M, Pilon C, Coderre D, Oryschuk N, Morin C. Including nature-based intervention in occupational therapy practice: A scoping review of key elements [Document en préparation]. *Dép Ergothérapie Univ Sherbrooke*. 2024;
3. Fu D, Serra NI, Mansion H, Mansion ET, Blain-Moraes S. Assessing the Effects of Nature on Physiological States Using Wearable Technologies. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 22 janv 2022;19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031231>
4. Lee J, Park BJ, Tsunetsugu Y, Ohira T, Kagawa T, Miyazaki Y. Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Public Health*. févr 2011;125(2):93 100. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2010.09.005>
5. Ochiai H, Ikei H, Song C, Kobayashi M, Takamatsu A, Miura T, et al. Physiological and psychological effects of forest therapy on middle-aged males with high-normal blood pressure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 25 févr 2015;12(3):2532 42. <https://doi.org/10.3390/ijerph120302532>
6. Yu CP, Lin CM, Tsai MJ, Tsai YC, Chen CY. Effects of Short Forest Bathing Program on Autonomic Nervous System Activity and Mood States in Middle-Aged and Elderly Individuals. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 9 août 2017;14(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph14080897>
7. Furuyashiki A, Tabuchi K, Norikoshi K, Kobayashi T, Oriyama S. A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies. *Environ Health Prev Med*. 22 juin 2019;24(1):46. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0800-1>
8. Ochiai H, Ikei H, Song C, Kobayashi M, Miura T, Kagawa T, et al. Physiological and Psychological Effects of a Forest Therapy Program on Middle-Aged Females. *Int J Environ Res Public Health*. 1 déc 2015;12(12):15222 32. <https://doi.org/10.3390/ijerph121214984>
9. Lim PY, Dillon D, Chew PKH. A Guide to Nature Immersion: Psychological and Physiological Benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 18 août 2020;17(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph17165989>
10. Hunt DF, Morgan M, Connors M, Mellor C. Bringing nature into CAMHS inpatient services: Reflections for the implementation and integration of training into practice. *Int Rev Psychiatry*. août 2022;34(5):546 52. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2080530>
11. Smith-Carrier TA, Béres L, Johnson K, Blake C, Howard J. Digging into the experiences of therapeutic gardening for people with dementia: An interpretative phenomenological analysis. *Dementia* . Janv 2021;20(1):130 47. <https://doi.org/10.1177/1471301219869121>
12. Vujcic M, Tomicevic-Dubljevic J, Grbic M, Lecic-Tosevski D, Vukovic O, Toskovic O. Nature based solution for improving mental health and well-being in urban areas. *Environ Res*. oct 2017;158:385 92. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.030>
13. Sundara Rajoo K, Singh Karam D, Abdu A, Rosli Z, James Gerusu G. Addressing psychosocial issues caused by the COVID-19 lockdown: Can urban greeneries help? *Urban For Urban Green*. nov 2021;65:127340. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127340>
14. Litt JS, Alaimo K, Harrall KK, Hamman RF, Hébert JR, Hurley TG, et al. Effects of a community gardening intervention on diet, physical activity, and anthropometry outcomes in the USA (CAPS): an observer-blind, randomised controlled trial. *Lancet Planet Health*. janv 2023;7(1):e23 32. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00303-5](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00303-5)

15. Meneguzzo F, Albanese L, Antonelli M, Baraldi R, Becheri FR, Centritto F, et al. Short-Term Effects of Forest Therapy on Mood States: A Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 9 sept 2021;18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189509>
16. Park BJ, Shin CS, Shin WS, Chung CY, Lee SH, Kim DJ, et al. Effects of Forest Therapy on Health Promotion among Middle-Aged Women: Focusing on Physiological Indicators. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 17 juin 2020;17(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph17124348>
17. Park BJ, Shin WS, Shin CS, Yeon PS, Chung CY, Lee SH, et al. Effects of Forest Therapy on Psychological Improvement in Middle-aged Women in Korea. *J Prev Med Public Health Yebang Uihakhoe Chi*. sept 2022;55(5):492-7. <https://doi.org/10.3961/jpmph.22.086>
18. Song C, Joung D, Ikei H, Igarashi M, Aga M, Park BJ, et al. Physiological and psychological effects of walking on young males in urban parks in winter. *J Physiol Anthropol*. 29 oct 2013;32:18. <https://doi.org/10.1186/1880-6805-32-18>
19. Toselli S, Bragonzoni L, Grigoletto A, Masini A, Marini S, Barone G, et al. Effect of a Park-Based Physical Activity Intervention on Psychological Wellbeing at the Time of COVID-19. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 16 mai 2022;19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106028>
20. Zeng C, Lyu B, Deng S, Yu Y, Li N, Lin W, et al. Benefits of a Three-Day Bamboo Forest Therapy Session on the Physiological Responses of University Students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 6 mai 2020;17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093238>
21. Yau KY, Law PS, Wong CN. Cardiac and Mental Benefits of Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diet plus Forest Bathing (FB) versus MIND Diet among Older Chinese Adults: A Randomized Controlled Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 8 nov 2022;19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192214665>
22. Huber D, Freidl J, Pichler C, Bischof M, Kiem M, Weisböck-Erdheim R, et al. Long-Term Effects of Mountain Hiking vs. Forest Therapy on Physical and Mental Health of Couples: A Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 13 janv 2023;20(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021469>
23. Rantanen T, Äyräväinen I, Eronen J, Lyyra T, Törmäkangas T, Vaarama M, et al. The effect of an outdoor activities' intervention delivered by older volunteers on the quality of life of older people with severe mobility limitations: a randomized controlled trial. *Aging Clin Exp Res*. avr 2015;27(2):161-9. <https://doi.org/10.1007/s40520-014-0254-7>
24. Chimento A, Mukherjee I, Chandna J, Dutton C, Rahman A, Bristow K. A haven of green space: learning from a pilot pre-post evaluation of a school-based social and therapeutic horticulture intervention with children. *BMC Public Health*. 5 juill 2018;18(1):836. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5661-9>
25. Elbeze Rimasson, D., & Gay, M.-C. (2012). Le fonctionnement émotionnel lors de la douleur chronique : État de la question. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 170(3), 163-168. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2011.03.015>
26. Rebeiro, K. L., & Polgar, J. M. (1999). Enabling Occupational Performance : Optimal Experiences in Therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 66(1), 14-22. <https://doi.org/10.1177/000841749906600102>
27. Guitard P. L'apprentissage expérientiel et l'ergothérapie : Compatibilité théorique et pratique. *Rev Can ERGOTHÉRAPIE* Vol 63 NO 4. Oct 1996.
28. Hendriksen E. *How to Be Yourself: Quiet Your Inner Critic and Rise Above Social Anxiety*. St. Martin's Press ; 2018. p. 304
29. Thibeault R. Construire sa résilience au quotidien : une approche simple et peu coûteuse. Dans 2015. P. 44. Disponible à : https://repar.ca/wp-content/uploads/2016/11/thibeault_rachelle-1.pdf
30. Liste d'intérêts [Internet]. CRMOH; 2007. Disponible à : <https://www.oeq.org/DATA/CMSDOCUMENT/964.pdf>



Remerciements

Nous tenons à remercier Alice Dionne-Oseciuc (Iso-santé), Camélia Mailhot Tanguay et Océanne Brochu (Clinique Horizon) pour le partage de leur expertise de la pratique en ergothérapie en contexte de nature et de nous avoir permis d'expérimenter ce type de pratique avec elles.

Nous remercions également Anne Vaugeois pour le graphisme du guide de pratique et Chantal Morin pour son précieux soutien en tant que mentore tout au long du projet. Enfin, nous remercions l'Université de Sherbrooke pour le soutien financier dans le projet.

