

LA NATURE ET L'AVENTURE : OUTILS DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION EN SANTÉ PUBLIQUE

UN PROJET PILOTE DU CIUSSS DE L'ESTRIE – CHUS

Auteures : Geneviève Lecours et Karine Demers, Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrée – CHUS
Jessica Bourbonnière, Face aux vents

Partenaires



CONTEXTE

- Depuis la pandémie, la santé mentale des jeunes s'est détériorée. La détresse psychologique (niveau élevé) chez les jeunes du secondaire est passée de 32,4 % à 43,3 % entre 2016 et 2023.¹
- Le temps d'écran élevé est un facteur de risque associé à l'anxiété, à la dépression et aux comportements suicidaires.²
- La Direction de santé publique a identifié la santé mentale des jeunes comme une priorité.
- Plusieurs données probantes et revues de littérature confirment que le temps passé en nature favorise l'estime de soi et la confiance et diminue le stress et l'anxiété.³
- En réponse à ces enjeux et constats, un projet pilote visant la promotion de la santé mentale positive par l'entremise d'activités nature et d'aventure a été proposé.

QUESTION

Les pratiques de nature et d'aventure peuvent-elles contribuer à la prévention en santé mentale chez les jeunes?

DESCRIPTION DU PROJET PILOTE

OBJECTIFS DU PROJET PILOTE

- Sensibiliser les jeunes aux bienfaits de la nature sur la santé mentale et la santé globale.
- Promouvoir de saines habitudes de vie par le contact avec la nature.
- Outiller le personnel enseignant et les intervenants jeunesse pour l'animation d'activités en nature.

PLANIFICATION

- Évaluation des besoins dans la communauté via la Table de concertation jeunesse de la Haute-Yamaska
- Présentation du projet aux directions des écoles défavorisées
- Identification de 6 écoles pour le déploiement du projet pilote
- Planification du calendrier des ateliers en classe, des ateliers expérientiels et des formations

FINANCEMENT

- Recherche de financement pour le projet
- Fondation du Centre hospitalier de Granby : 10 000 \$
- Mesure des éclaircisseurs : 9 500 \$

DÉPLOIEMENT

- Milieus participants : 6 écoles primaires (dont 5 en milieu hautement vulnérable)
- 20 ateliers en classe (volet 1) et 20 ateliers expérientiels (volet 2) (n=375 élèves)
- 4 formations pour le personnel enseignant et les intervenants du milieu scolaire, de la santé et du communautaire (n=39) (volet 3)

ÉVALUATION

- Service d'évaluation de la direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrée – CHUS.
Durée de la collecte de données : de mars à octobre 2025

ÉTAPES DE RÉALISATION

VOLETS DU PROJET PILOTE

Programme (H)être de l'organisme Face aux vents

- Atelier classe (1 h) :**
Bienfaits de la nature
- Atelier expérientiel (2 h) :**
Activités nature de proximité
- Formation enseignants (4 h) :**
Outils pratiques pour l'animation



VOLET 1

Sensibiliser les élèves aux bienfaits de la nature et du plein air sur la santé mentale

Nature : atelier de type conférence interactive

Durée : 1 h 15

Où : en classe, à l'école

Qui : tous les élèves de la classe où l'intervention a lieu



VOLET 2

Expérimenter en milieu naturel des outils qui contribuent à la gestion du stress, de l'anxiété

Nature : activité en plein air de faible intensité

Durée : de 2 h à 3 h

Où : milieu naturel à proximité de l'école

Qui : tous les élèves de la classe où l'intervention a lieu



VOLET 3

Former le personnel scolaire et les intervenants jeunesse à l'animation d'interventions nature et aventure dans un milieu naturel de proximité

Nature : formation pratique

Durée : 4 h

Où : en milieu naturel

Qui : enseignants et intervenants jeunesse



RÉSULTATS PRÉLIMINAIRES ISSUS DE L'ÉVALUATION

Personnel enseignant

- 13/18 ont observé des élèves plus calmes, détendus et positifs après les activités en nature.
- 14/18 ont mené des des activités en nature avec leur classe après le projet pilote.
- La majorité jugeait les activités en nature utiles pour la santé mentale et les habiletés sociales des élèves.
- 17/18 souhaitaient reconduire ces activités lors de la prochaine année scolaire.
- Obstacles principaux : manque de temps et gestion du comportement.

Élèves

- Après l'activité en nature :
→ 65 % ont affirmé se sentir plus calmes et détendus.
→ 52 % ont affirmé se sentir plus heureux.
- 43 % ont affirmé souhaiter davantage d'activités en nature à l'école et à la maison.
- 3/5 ont dit avoir davantage envie de prendre soin de la nature.
- Malgré que certaines perceptions des bienfaits soient demeurées inchangées, des gains marqués ont été observés concernant la compréhension de ce qu'est la santé mentale et de son importance pour le bien-être.

CONSTATS

- Le projet pilote semble avoir eu un impact positif tant sur les enseignants que sur les élèves, en particulier sur le bien-être émotionnel et la motivation à poursuivre les activités en nature.
- Il existe des leviers à activer pour faciliter la mise en œuvre (temps, gestion des comportements) et pour répondre au désir des élèves d'en faire davantage.
- Les résultats suggèrent que les activités en nature peuvent être un outil pertinent pour promouvoir la santé mentale et le lien à l'environnement chez les jeunes.

CONCLUSION

Bien que les résultats finaux de l'évaluation soient encore à consolider, les premières observations suggèrent un potentiel d'impact significatif.

Les pratiques de nature et aventure apparaissent comme **une voie prometteuse de prévention en santé mentale et complémentaires aux stratégies déjà en place**, particulièrement dans les milieux vulnérables et face aux enjeux liés aux écrans.

Références :

- ¹Institut de la statistique du Québec. (2024). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2022-2023 : Rapport complet. Gouvernement du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/document/sante-jeunes-secondaire-2022-2023>.
- ²Institut national de santé publique du Québec (2023). Écrans et hyperconnectivité. <https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite>.
- ³Gargano, V. (2022). Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure et le travail social : perspectives disciplinaires et théoriques. École de travail social et de criminologie, Université Laval.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrée – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

