

SANTÉ MENTALE ET NATURE : QUAND LA FORÊT AIDE À GUÉRIR

par Marine Rézette
Société Royale Forestière de Belgique

Les liens entre santé, qu'elle soit physique ou mentale, et nature sont dorénavant reconnus dans notre société. Le second sommet mondial sur la science, la nature et la santé, qui s'est tenu le 16 et 17 avril 2024, en est une illustration. À l'occasion de cet événement, ont été présentés les résultats d'expériences scientifiques très variées dans lesquelles la nature contribue à l'amélioration de la santé humaine. Dans ce domaine, la Société Royale Forestière de Belgique (SRFB) n'est pas en reste. En effet, elle développe et s'implique dans divers projets basés sur les bienfaits, scientifiquement reconnus, de la forêt sur la santé humaine.

LE PROJET

« COURTS-SÉJOURS »

UN PROJET AUDACIEUX

Le projet « courts-séjours » s'adresse à des adolescents en hospitalisation pour des raisons de santé mentale. Le court-séjour a pour mission de reconnecter les jeunes à la forêt et de bénéficier de ses bienfaits. Il se déroule sur trois jours et deux nuits

en forêt. Dix courts-séjours sont organisés entre juin 2023 et décembre 2024, avec des groupes différents composés de six adolescents et de minimum deux accompagnants. En fin d'année 2024, un vade-mecum sera rédigé par les différents parte-

naires du projet : il contiendra une évaluation des courts-séjours ainsi que des préconisations pour la reproductibilité d'un tel projet.



© Ecole Escale

UN PARTENARIAT SINGULIER

Le CNP Saint-Martin et l'École Escale

Les adolescents qui participent au projet « courts-séjours » sont en hospitalisation au Centre neuro-psychiatrique CNP Saint-Martin à Namur, dans le service Athanor, où ils bénéficient d'une prise en charge pour une durée de huit semaines. Ils peuvent souffrir de phobie sociale ou scolaire, de cyberdépendance, d'harcèlement, de troubles alimentaires, de troubles anxio-dépressifs, être haut potentiel ou simplement avoir besoin d'un *time out*.

Ludovic, éducateur, et Odile, enseignante à l'École Escale (école spécialisée à l'attention des adolescents en hospitalisation) accompagnent le groupe durant les « courts-séjours » et animent les différentes expériences proposées. Ils jouent également un rôle prépondérant en amont et en aval du séjour en préparant les adolescents à cette expérience et au retour de celle-ci.

François-Xavier Polis (psychiatre) et Jocelyn Deloyer (psychologue et

coordinateur de projets) supervisent le programme de « courts-séjours » au sein de l'établissement.

Les membres de la Société Royale forestière de Belgique

Le projet « courts-séjours » s'appuie sur l'aspect curatif qu'offre la fréquentation du milieu forestier. Le séjour des adolescents en difficulté se déroule en forêt privée, mise à disposition du projet par leurs propriétaires, membres de la SRFB. Le propriétaire privé met ainsi en avant le rôle sociétal de sa forêt, son rôle dans le projet est capital.

L'Université dans la Nature

L'association Université dans la Nature (Udn) recueille les connaissances scientifiques concernant les bienfaits de la connexion avec la nature sur la santé et l'équilibre humains, et facilite leurs mises en pratique dans la société. Les expériences proposées aux jeunes sont élaborées par l'Udn et présentent des bienfaits particuliers et reconnus. L'Udn collabore activement au projet.

La Fondation Roi Baudouin

La Fondation Roi Baudouin est une fondation d'utilité publique indépendante et pluraliste, qui agit pour améliorer la société depuis près de 50 ans. La Fondation Roi Baudouin contribue au financement du projet « courts-séjours ».

DÉROULEMENT ET PREMIERS RÉSULTATS

- La préparation en classe est importante : elle permet de préparer les jeunes à une expérience de reconnexion avec eux-mêmes, les autres et la nature, ainsi que de diminuer l'inquiétude éventuelle liée au séjour.
- La marche vers le lieu de camp est primordiale : elle permet, pendant le trajet, d'effectuer une transition entre le milieu anthropisé et la forêt, mais aussi une transition mentale entre le quotidien du centre et cette expérience hors du commun. Le même processus est utilisé au retour.
- Les expériences proposées aux jeunes sont basées sur des preuves

TÉMOIGNAGES DES JEUNES

- « J'ai ressenti pas mal de choses différentes durant le camp et j'ai pu réaliser que la forêt apportait beaucoup de tendresse et de paix contrairement à la vie réelle où ma tête explose tout le temps ».
- « Je pense que ce camp m'a apporté beaucoup de ressources. J'ai pu profiter sans mon téléphone et ne plus stresser constamment ».
- « J'ai éprouvé de la joie et un peu de peur au début ».
- « Dès le début, je me suis sentie libre et relâchée par des chaînes que je m'impose. J'ai l'impression d'avoir été en sécurité et en harmonie avec l'environnement et les personnes autour de moi ».
- « J'essayais un max de me concentrer sur le présent. Parfois, ça marchait, parfois non. En tout cas, quand ça marchait, j'étais super joyeuse ».
- « Je voudrais bien refaire l'expérience d'une heure dans la forêt seule. Je me sentais très connectée à la nature et même si je n'aime pas trop les insectes, les observer m'a fait remarquer des choses ».
- « Depuis le camp, je me sens moins en colère, plus sûr de moi et plus dynamique, et je me rapproche plus des autres ».
- « J'ai beaucoup aimé travailler avec mes mains, surtout couper du bois. On me sous-estime souvent parce que je suis mince. Donc ça m'a fait du bien de ne pas me sentir faible ».
- « J'aimerais de nouveau ressentir cette liberté et reproduire ce partage et cette cohésion entre nous avec d'autres ».
- « Je veux reprendre un contact régulier avec l'extérieur, la fraîcheur du vent, la douceur du sol, la chaleur du feu ».

scientifiques des bienfaits particuliers de la forêt. Elles peuvent être actives comme méditatives et sont souvent sensorielles.

- Le propriétaire forestier accueillant passe un temps avec les jeunes pour leur présenter sa forêt et son rôle. Il propose également une expérience où les jeunes réalisent « quelque chose d'utile à la forêt ». Donner envie au jeune de retourner en forêt après son hospitalisation, quelle victoire !
- Le feu de camp est vécu comme un moment fort : il permet de tisser des liens étroits entre les adolescents et leurs accompagnateurs. Le caractère reculé du lieu et l'absence d'éléments anthropiques se sont révélés essentiels pour la réussite des « courts-séjours ».
- Le retour au centre est souvent vécu comme difficile, abrupt. Une réflexion est en cours pour adoucir cette transition.

LA GENÈSE DU PROJET

En 2022-2023, Philippe de Wouters, directeur de la SRFB, a suivi une formation rigoureuse de plusieurs mois, basée sur un *corpus* de recherches scientifiques, dispensée par l'Université dans la Nature.

Cette formation de guide certifié lui a permis de faire des rencontres enrichissantes. De fil en aiguille, le projet « courts-séjours » s'est dessiné, avec la collaboration du CNP Saint Martin de Namur, de forestiers, d'éducateurs et de professionnels de la santé, tous convaincus que les bienfaits de la forêt ont leur place dans le panel thérapeutique en matière de santé mentale. Le projet s'est finalement concrétisé et les premiers « courts-séjours » ont eu lieu en juin 2023.





© École Escale



© École Escale



© École Escale

Au lancement du projet, la SRFB et le CNP Saint-Martin ont adressé un courrier à Sa Majesté la Reine Mathilde pour le faire connaître. Le 5 septembre 2023, la Reine Mathilde a invité personnellement Philippe de Wouters, directeur de la SRFB, et Benoît Folens, directeur du CNP Saint-Martin, au Palais royal afin que lui soient présentés les accompagnements des jeunes au CNP et les bienfaits de la forêt.

DES RENCONTRES ENRICHISSANTES

Voici quelques moments clés dans le cadre du projet « courts-séjours ».

- Le 1^{er} décembre 2023 à Bruxelles, la SRFB et le CNP Saint-Martin ont présenté le projet lors de la Journée scientifique de l'Association européenne de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent (AE-PEA) pour les professionnels du monde médical.
- Le 19 avril 2024, l'équipe de la SRFB en charge du projet a assisté au congrès de pédopsychiatrie sur le thème « à l'ombre de la

bienveillance », organisé au CNP Saint-Martin, et dont le public était majoritairement composé du corps médical concerné. La matinée a été consacrée à des présentations par différents psychiatres ou psychologues, évoquant la question de la place de la bienveillance et/ou de la fermeté dans le cadre de soins psychiatriques. L'après-midi, différents ateliers se sont déroulés. Dans ce cadre, Philippe de Wouters a animé une expérience sensorielle dans la nature. De retour au congrès, Marine Rézette a présenté le projet « courts-séjours » à l'assemblée.

- Le 31 mai 2024, le CNP Saint-Martin a organisé une journée dédiée à l'innovation technologique et sociale en santé mentale. Le matin, divers ateliers ont été organisés au CNP Saint-Martin, dont une présentation du projet « courts-séjours ». Durant l'après-midi, des conférences se sont tenues au Delta à Namur.
- Le 19 juin 2024, la SRFB organise une « mise au vert » en petit comité pour les personnes impliquées dans le projet. Le but est

de rassembler l'équipe du CNP Saint-Martin, l'Université dans la Nature, la SRFB et les propriétaires forestiers concernés pour échanger, tisser des liens entre les diverses compétences et imaginer ensemble des améliorations au projet. Les participants auront l'occasion d'effectuer une reconnexion nature guidée par une guide certifiée par l'Université dans la Nature.

- En octobre 2024, la SRFB envisage avec d'autres partenaires de présenter le projet lors d'une conférence « Soins verts » à destination des professionnels de la santé.

LE PROJET « SOINS VERTS »

La Fondation Terre de Vie porte le projet « soins verts - *groene zorg* », dont l'objectif est de faire reconnaître les soins verts afin de permettre aux professionnels de la santé de prescrire ce type de soin dans leur offre thérapeutique.

Le soin vert, qu'est-ce que c'est ? « Il désigne une intervention ayant pour



Des soins verts en forêt... pourquoi pas ?

© Petra

but de traiter, de guérir et/ou de rééduquer des patients présentant une maladie ou un état de santé délétère, avec le principe thérapeutique fondamental que la thérapie fait appel aux plantes, aux matériaux naturels et/ou à l'environnement extérieur» (source : Annerstedt & Währborg (2011)).

UN PROJET EN TROIS VOLETS*

1. Un projet pilote accueille dans des fermes des personnes en situation de burn-out professionnel longue durée. Le projet est pensé comme une étape participant au rétablissement des patients. L'accès aux fermes s'appuie sur une prescription du médecin. Le patient, accompagné de l'agriculteur et d'un accompagnateur, participe à des activités agricoles. Le « soin vert » désigne le processus en entier, de la prescription médicale jusqu'à l'accueil dans la ferme. Différents partenaires prennent part au projet, tels que l'ASBL « nos oignons ». Dans ce cadre, les soins verts sont de type agricole.

La SRFB a suggéré d'étendre le projet aux forêts en proposant des activités ou expériences de « soins verts sylvicoles » et d'ainsi, s'inscrire, modestement, dans ce projet pilote. Ces derniers mois, la SRFB a participé à plusieurs réunions avec différents partenaires du projet afin de préciser la manière d'élargir les soins verts à la forêt, avec un encadrement par un forestier.

2. Lors de ce projet pilote des mesures d'impact visant à évaluer et quantifier le potentiel des « soins verts » seront analysées par l'équipe HIVA de la KU Leuven.

3. Une communication et une sensibilisation destinées aux décideurs politiques, tant au niveau régional que fédéral, aux universités et aux médecins, qui mettent en lumière le potentiel des soins verts et permettent leur mise en place concrète au niveau institutionnel. À titre d'exemple, en janvier 2024, un collectif coordonné par la Fondation Terre de Vie a présenté un mémorandum aux partis afin que les soins verts soient intégrés dans le cadre légal belge (disponible sur demande au secrétariat de la SRFB).

*Source : Jarne Heylen, Laurène Thil & Dries Van Herreweghe : Programmes soins verts agricoles : mesure d'impact : rapport d'avancement – mars 2024.

SERVICE « FOREST BREAK »

Vous et votre équipe souhaitez vous reconnecter à la nature ? Découvrez notre teambuilding « Forest Break » ! Le temps d'une balade de trois heures en forêt, vivez une expérience humaine et sensorielle inoubliable. Cette activité d'entreprise vous fera ressentir les impacts positifs et scientifiquement prouvés de la forêt sur la santé mentale et physique. Votre guide certifié vous proposera des outils simples à reproduire au quotidien pour se sentir mieux, grâce à la nature qui nous entoure. Cette activité est une collaboration entre la Société Royale Forestière de Belgique et Esprit Cabane.

Renseignements et réservation auprès de
Julie Goffette - julie.goffette@srfb-kbbm.be.