



CONGRÈS 2025

de la Société Française de Santé Publique

#SFSP2025 • LILLE • 5 - 7 NOVEMBRE

JUST
JUSTICE ET UNION POUR LA TRANSFORMATION SOCIALE

L'Intervention Psychosociale par la Nature et l'Aventure (IPNA)

- *Un mode d'intervention inclusif et écologique, complémentaire de l'offre sanitaire*

EN
PASSANT
PAR
LES
CALANQUES

INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES
PAR LA NATURE ET L'AVEVENTURE
(IPNA)

Mathieu GERVAIS

Sociologue

Co-coordonateur du projet *En Passant par les Calanques* –
Marseille – France

calanques.just13@gmail.com

#SFSP2025

1. Les liens à son environnement comme déterminants de la santé mentale

- **L'individu comme un nœud de “fils”** liés dont les extrémités détendues se répandent dans toutes les directions en se mêlant à d'autres fils dans d'autres nœuds” (T. Ingold, *Marcher avec les dragons*, 2013)
- **Nos liens à notre environnement conditionnent notre santé mentale :**
 - l'absence de liens aux autres / l'isolement
 - l'absence de liens à la nature
 - la qualité de ces liens
 - l'inégale possibilité de ces liens / recouvrement entre inégalités environnementales, sociales et de santé

2. Les bienfaits de la nature sur la santé (mentale)

Bienfaits	Description	Niveau de preuve
Physiologique Psychologique	• Réduction de la fréquence cardiaque • Réduction de la pression artérielle • Diminution de l'activité nerveuse sympathique (impliquée dans la réponse au stress) • Augmentation de l'activité nerveuse parasympathique (impliquée dans la relaxation) • Réduction des niveaux de cortisol (indicateur de stress) • Réduction de l'anxiété	Fort
Physiologique Psychologique Cognitif	• Sensation réparatrice • Diminution de la dépression et d'émotions négatives • Amélioration de l'humeur • Augmentation de la vitalité, diminution de la fatigue • Amélioration de la fonction cognitive • Restauration de l'attention • Réduction de la fatigue mentale et de la confusion	Moyen
Physiologique Psychologique Sociaux	• Amélioration du bien-être spirituel • Renforcement de la cohésion sociale et du soutien social • Sensibilisation et comportement positif en matière d'environnement et de durabilité • Résilience accrue face à l'adversité, réduction du lien entre précarité et mauvaise santé	Insuffisant

Institut de cardiologie de Montréal, *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*, SEPAQ, 2021.

3. L'IPNA comme modalité d'intervention pour activer ces bienfaits

- **Quelle « nature » ? Quelles méthodes ?**

~
Adventure therapy ; Wilderness therapy ; Nature/Outdoor therapies ; Shinrin Koyu ; Prescriptions sociales fondées sur la nature ; ...

- **L'Intervention par la Nature et l'Aventure (INA) :**

- « *L'INA correspond à une modalité d'intervention axée sur l'amélioration du bien-être général des personnes par le recours à des activités structurées qui sont réalisées en milieu naturel* »

- (Gargano, V. et D. Turcotte, « L'intervention en contexte de nature et d'aventure : une application de l'approche centrée sur les forces », Canadian Social Work Review-Revue canadienne de service social, 34/2, 2017, p. 187-206).

~

3. L'IPNA comme modalité d'intervention pour activer ces bienfaits

- Un socle commun aux INA

Théorie

Principe générale

Centralité de la personne comme agent de sa vie

Théories mobilisées

- Approche par les forces
- Autodétermination
- Auto-efficacité

Changement à travers expériences significatives

- Dissonance adaptative
- Apprentissage expérientiel

Méthode

- Le transfert de l'expérience
- Une mise en contexte extérieur/naturel
- La formation d'un groupe restreint
- L'aventure prévue et planifiée / une facilitation pensée et structurée

Effets documentés

la conscience de soi ; l'estime et la confiance en soi ; le sentiment d'auto-efficacité ; la résilience ; la diminution des symptômes relatifs à des problématiques psychosociales ; la diminution des symptômes dépressifs, une plus grande stabilité de l'humeur ; la diminution de la consommation de drogues ; la moindre récurrence criminelle ; le développement des habiletés psycho-sociales ; la communication intrafamiliale ; ...

3. L'IPNA comme modalité d'intervention pour activer ces bienfaits

- L'IPNA ectera

- Le terme « Psychosociale » renvoie à l'inscription des changements recherchés dans la perspective d'un bien être global, ni strictement thérapeutique, ni strictement éducatif :
 - **iEna (éducative) ← iPna (psychosociale) → iTna (thérapeuthique)**
- Le projet *En Passant par les Calanques* met en œuvre des IPNA en créant son propre modèle
 - diversité théorique de ses références (écologie vécue, care, santé communautaire)
 - la nature comme environnement
 - des modalités accessibles pour une « aventure au coin de la rue »
 - une dynamique de groupe basée sur la mixité

4. Enseignements

Des effets positifs documentés

- rupture de l'isolement / développement du lien social ;
- mieux-être / meilleure santé psychique et physique ;
- développement des connaissances et des compétence...

⇒ **cercle vertueux entre dimensions environnementales, sociales et sanitaires :**

amélioration d'un lien à soi même (santé mentale, confiance en soi...) alimentée par la qualité du lien aux autres (écoute, reconnaissance, partage...) alimentée par la qualité du lien à l'environnement naturel (espaces « ressourçants », « loin de la ville », le « bon air »...).

4. Enseignements

Pertinence de l'approche

EPC : un développement parlant

	2022	2023	2024	2025
IPNA	16	29	38	22
Participants	58	116	150	140
Participations	108	385	527	400
Partenaires	20	30	48	71
Essaimage	8	7	27	29

4. Enseignements

Synthèse, limites, perspectives

Synthèse

- Pertinence de l'approche
- Offre complémentaire/alternative

Limites

- Faible développement de l'offre
- Faiblesse de la reconnaissance : financements, communauté épistémique

Perspectives

- Rétablissement
- Loisir d'abord
- Recherche pour encore mieux documenter les effets

Merci de votre attention !

calanques.just13@gmail.com

<https://just.earth/En-passant-par-les-calanques>