



Interventions d'aventure thérapeutique et santé mentale : Étude de l'expérience vécue de jeunes femmes atteintes du cancer du sein ayant participé à l'expédition Lâcher prise

Chloé Drapeau¹, Marie-Michelle Paradis², Isabelle Doré^{1, 3, 4}

¹ École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, Faculté de médecine, Université de Montréal

² Fondation Sur la pointe des pieds

³ École de santé publique de l'Université de Montréal

⁴ Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CRCHUM)

Contexte

Les **interventions d'aventure thérapeutique** élaborées dans un contexte de plein air sont susceptibles d'entraîner de nombreux bienfaits pour la santé globale puisqu'elles combinent les effets positifs de l'**activité physique** et du contact avec la **nature**.

Démystifier les bienfaits de l'activité physique et de la nature sur la santé globale

Il est maintenant largement reconnu que l'**activité physique** entraîne des effets positifs sur la santé des personnes ayant reçu un diagnostic de cancer. L'*American College of Sports Medicine* recommande aux personnes qui reçoivent un diagnostic de cancer d'éviter l'inactivité physique et de pratiquer des activités physiques d'intensité modérée à vigoureuse un minimum de trois fois par semaine pour une durée minimale de 30 minutes (Campbell et al., 2019). Il est également suggéré d'inclure des entraînements en résistance à raison de deux fois par semaine et des exercices de flexibilité la plupart des journées de la semaine (Campbell et al., 2019). L'activité physique chez les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer a de nombreux bienfaits, notamment sur les symptômes anxieux et dépressifs, la fatigue, le fonctionnement physique et la qualité de vie reliée à la santé (Campbell et al., 2019). Par ailleurs, la majorité des personnes ayant reçu un diagnostic de cancer ne sont pas suffisamment actives pour maximiser les bienfaits de l'activité physique sur leur santé physique et mentale.

D'autre part, de plus en plus d'études identifient les bienfaits de la **nature** sur la santé globale. En mars 2021, l'*Institut de cardiologie de Montréal* a réalisé pour la *Sépaq* un rapport répertoriant les effets de l'exposition à la nature; on mentionne des effets physiologiques, psychologiques et cognitifs. En effet, le contact avec la nature pourrait, entre autres, avoir un effet sur le système nerveux autonome qui réduirait la fréquence cardiaque des individus. Des études démontrent également que l'exposition à la nature est associée à une diminution de l'activité nerveuse sympathique (impliquée dans la réponse au stress), une augmentation de l'activité nerveuse parasympathique (impliquée dans la relaxation) et une réduction du niveau de cortisol (« l'hormone du stress ») (Institut de cardiologie de Montréal, 2021). Pour mieux comprendre les effets de l'exposition à la nature sur la régulation de l'attention et du stress d'un individu, La *théorie de la restauration de l'attention* de Kaplan suggère qu'une attention devenant involontaire, comme une attention passive et sans effort par le contact visuel avec la nature, permet le regain d'énergie et la capacité à retrouver l'attention. La *théorie de la réduction du stress* d'Ulrich propose que des réponses physiologiques positives associées à des environnements naturels sécuritaires, tels que de la végétation ou de l'eau, peuvent réduire le niveau de stress (Harper et al., 2021).



L'exposition à la nature est associée à une diminution de l'activité nerveuse sympathique [...], une augmentation de l'activité nerveuse parasympathique [...] et une réduction du niveau de cortisol [...].



Interventions d'aventures thérapeutiques et cancer

Les interventions d'aventure thérapeutique peuvent être classées en cinq catégories :

- 1) **thérapies basées sur la nature** (*nature-based therapies*) - interventions impliquant des plantes, des éléments et matériaux naturels et l'environnement extérieur;
- 2) **bains de forêt** (*forest therapy, forest bathing, Shinrin-Yoku*) - pratique de guérison impliquant l'immersion en nature tout en prêtant attention aux différents sens;
- 3) **thérapies par l'horticulture** (*horticultural therapy*) - interventions impliquant des activités liées au jardinage pour atteindre un objectif de traitement spécifique;
- 4) **thérapies par la nature** (*wilderness therapy*) - interventions impliquant des activités axées sur l'immersion en milieu sauvage comme des randonnées pédestres;
- 5) **thérapies par l'aventure** (*adventure therapy*) - programmes et services utilisant des activités de plein air, des expéditions et des exercices d'apprentissage par l'expérience. (Harper et al., 2021)

Ces interventions peuvent cibler toutes les tranches d'âge et une grande variété de populations, telles que des personnes atteintes d'un cancer, des personnes ayant des troubles de consommation de substances ou de dépendance, des personnes à mobilité réduite, des personnes ayant des troubles de comportement ou de santé mentale, des vétérans, etc.

Une revue systématique (2021) sur les impacts des interventions d'aventure thérapeutique chez des jeunes, des adolescents et des jeunes adultes atteints de cancer (Chan et al., 2021) démontre une amélioration de la pratique d'activités physiques (effets positifs immédiatement post-intervention allant jusqu'à 3 à 8 mois de suivi), une diminution de la fatigue, une diminution des symptômes dépressifs (effets positifs immédiatement post-intervention) et une amélioration de la qualité de vie (effets positifs de 3 à 18 mois de suivi).

L'expédition Lâcher prise et le projet de recherche

L'initiative *Lâcher prise* de la *Fondation Sur la pointe des pieds*, en collaboration avec la *Fondation québécoise du cancer* et la *Fondation du cancer du sein du Québec*, est une expédition d'aventure thérapeutique de pêche à la mouche à laquelle huit femmes âgées de 30 à 39 ans atteintes d'un cancer du sein métastatique (stade 4) ont participé du 2 au 6 octobre 2021 sur la rivière Sainte-Marguerite au Saguenay. Ce type d'intervention en petit groupe favorise les contacts avec les autres participantes ayant un vécu similaire, les intervenants d'aventure thérapeutique et les autres membres de l'expédition. Un projet de recherche a été développé afin de mesurer les effets de la participation à cette expédition thérapeutique sur les émotions positives et négatives, le stress, le soutien social, le sentiment d'appartenance et la pratique d'activités physiques.

Quelques résultats préliminaires et pistes de réflexion

Les huit participantes ont complété le questionnaire pré-expédition (T1) et sept participantes (87,5 %) ont complété le questionnaire post-expédition (T2).

Les participantes, âgées de 32 à 39 ans, ont reçu leur plus récent diagnostic de cancer de 4 à 42 mois avant l'expédition (moyenne (ET¹) = 23,8 (12,5) mois; médiane = 25 mois). En ce qui a trait au **sentiment d'appartenance au groupe d'expédition** (questionnaire ROPAS²), les participantes ont déclaré se sentir *incluses par les autres* (85,7%), *faire partie d'un groupe qui partage leurs objectifs* (100 %) et *soutenues par les autres dans les diverses activités* (100%) en répondant « Plutôt vrai » ou « Vrai » à chacun de ces items. D'autre part, en comparant les **émotions positives et négatives** mesurées à l'aide de l'outil PANAS³ avant (T1) et après (T2) l'expédition, la moyenne des émotions positives des participantes a augmenté, tandis que la moyenne des émotions négatives des participantes a diminué. On observe une amélioration plus grande des émotions « fière », « inspirée », et « active » comparativement aux autres émotions positives. Pour les émotions négatives, la plus grande diminution est observée pour l'émotion « nerveuse ». En moyenne, les participantes ont semblé rapporter un **niveau de stress perçu** plus faible (PSS)⁴, ainsi qu'une **pratique d'activités physiques** plus élevée (GSLTPAQ)⁵ au retour de l'expédition (T2) comparativement à T1. Nous avons par la suite interrogé les participantes quant à leurs **intentions** en matière d'activité physique et de loisirs : toutes les répondantes ont dit vouloir continuer à pratiquer le sport de pêche à la mouche (100 %), continuer à faire des activités de plein air (100 %) et continuer à prendre du temps pour elles-mêmes (100 %).

¹ Écart-type

² ROPAS = Relatedness to Others in Physical Activity Scale

³ PANAS = Positive and Negative Affect Scales

⁴ PSS = Perceived Stress Scale

⁵ GSLTPAQ = Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire

Ce type d'intervention en petit groupe favorise les contacts avec les autres participantes ayant un vécu similaire, les intervenants d'aventure thérapeutique et les autres membres de l'expédition.

Toutes les répondantes ont dit vouloir continuer à pratiquer le sport de pêche à la mouche (100 %), continuer à faire des activités de plein air (100 %) et continuer à prendre du temps pour elles-mêmes (100 %).



Conclusion

Cette recherche a permis d'identifier les impacts positifs d'une expédition thérapeutique de pêche à la mouche en nature sur différents indicateurs de santé mentale et de saines habitudes de vie auprès de jeunes femmes de 30 à 39 ans atteintes d'un cancer du sein. Ce type d'intervention en nature est susceptible d'entraîner des bénéfices à court et moyen-long terme sur la santé globale, et ce, chez une diversité de personnes ayant reçu un diagnostic de cancer. Une meilleure compréhension des bénéfices et des composantes de l'intervention qui maximisent les bienfaits sur la santé globale est nécessaire afin d'informer les professionnels de la santé et de les encourager à recommander ce type d'intervention dans le continuum de soins en cancer et de développer davantage de programmes et d'interventions thérapeutiques en contexte de plein air.

Pour en savoir plus

- [Blog](#) de la *Fondation Sur la pointe des pieds*
- Documentaire « [La vie devant moi](#) » (27 novembre 2021)
- [Pêcher pour décrocher](#) (*Le téléjournal Saguenay-Lac-Saint-Jean*, 3 octobre 2021)

Bibliographie

Campbell, K. L., Winters-Stone, K., Wiskemann, J., May, A. M., Schwartz, A. L., Courneya, K. S., ... & Schmitz, K. H. (2019). Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(11), 2375.

Institut de cardiologie de Montréal. (2021). Les bienfaits de la nature sur la santé globale. Rapport réalisé pour le compte de la Sépaq.

Harper, N. J., Fernee, C. R., & Gabrielsen, L. E. (2021). Nature's role in outdoor therapies: an umbrella review. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5117.

Chan, Y. T., Lau, H. Y., Chan, W. Y., Cheung, C. W., Lui, W., Chane-Thu, Y. S. J., ... & Cheng, H. L. (2021). Adventure therapy for child, adolescent, and young adult cancer patients: a systematic review. *Supportive Care in Cancer*, 29(1), 35-48.

