

Aventure Vert Soi : une étude sur l'autogestion de l'anxiété par le contact avec la nature, l'activité physique, la présence attentive et le soutien par les pairs

Amandine Vancoillie, M. Sc (c), ¹ et Marie-Ève Langelier, M.D. ²

¹ Université libre de Bruxelles, École de Santé publique

² Université du Québec à Chicoutimi, Unité d'enseignement en intervention plein air

La nature comme réponse aux enjeux croissants de santé mentale

Depuis une vingtaine d'années, les troubles anxieux et dépressifs sont en forte augmentation chez les adultes au Canada (Dobson et al., 2020). L'une des populations les plus à risque est celle des personnes étudiantes. À l'automne 2018, au Québec, 58 % de la population étudiante universitaire présentait un niveau élevé de détresse psychologique et 19 % manifestait des symptômes dépressifs nécessitant un traitement (Union étudiante du Québec, 2019).

L'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) n'échappe pas à cette réalité. Entre 2022 et 2023, plus de la moitié des personnes ayant consulté les services d'aide aux étudiants présentaient des symptômes anxieux (65 %) ou dépressifs (37 %) (D. McMullen, communication personnelle, 25 novembre 2024). Face à cette problématique, les interventions par la nature et l'aventure (INA) représentent une modalité d'intervention prometteuse (Mercure et Langelier, 2022). Fondées sur l'apprentissage expérientiel en groupe, ces approches utilisent les activités en milieu naturel (p. ex. randonnée pédestre, canot, ski, etc.) pour favoriser des changements comportementaux ou soutenir le traitement de problématiques de santé (Mercure et al., 2021). C'est ainsi que le programme Aventure Vert Soi (AVS) a été mis sur pied. Il propose aux personnes participantes d'expérimenter quatre stratégies d'autogestion de l'anxiété, soit le contact avec la nature, l'activité physique, le soutien par les pairs et la présence attentive, leur fournissant ainsi de précieux outils pour prendre soin de leur santé mentale au quotidien. Ainsi, AVS cherche à accompagner les personnes étudiantes dans l'apprentissage d'habitudes d'autogestion durables et s'inscrit dans la promotion du renforcement du pouvoir d'agir des personnes. En 2019, AVS a été mis en place sous forme de projet pilote et les résultats ont été prometteurs (Langelier et al., 2023). Depuis 2025, ce projet de recherche a été relancé à l'UQAC, en collaboration avec les services d'aide aux étudiants (SAE).

Aventure Vert Soi : le projet de recherche

L'objectif du projet de recherche AVS est de décrire et de mettre en perspective les effets du programme d'intervention sur la santé mentale des personnes participantes. Pour y parvenir, l'évolution d'un groupe d'intervention est comparée à celle d'un groupe témoin recruté dans cinq universités du Québec et bénéficiant du programme de gestion du stress « Korsa » (UQAM, s. d.). Un devis quasi expérimental, mixte et longitudinal, a donc été mis en place afin de répondre à deux limites fréquemment relevées dans la littérature scientifique sur l'intervention par la nature et l'aventure : le manque de données longitudinales et l'absence de groupe témoin (Rosa et al., 2023). Pour participer au projet, les personnes doivent être âgées de 18 ans ou plus, présenter des symptômes anxieux et (ou) dépressifs légers à modérés (basés sur le PHQ-9 et le GAD-7), comprendre et parler le français et consentir à participer à la recherche. Pour le groupe d'intervention AVS, les personnes participantes doivent aussi être inscrites à l'UQAC.

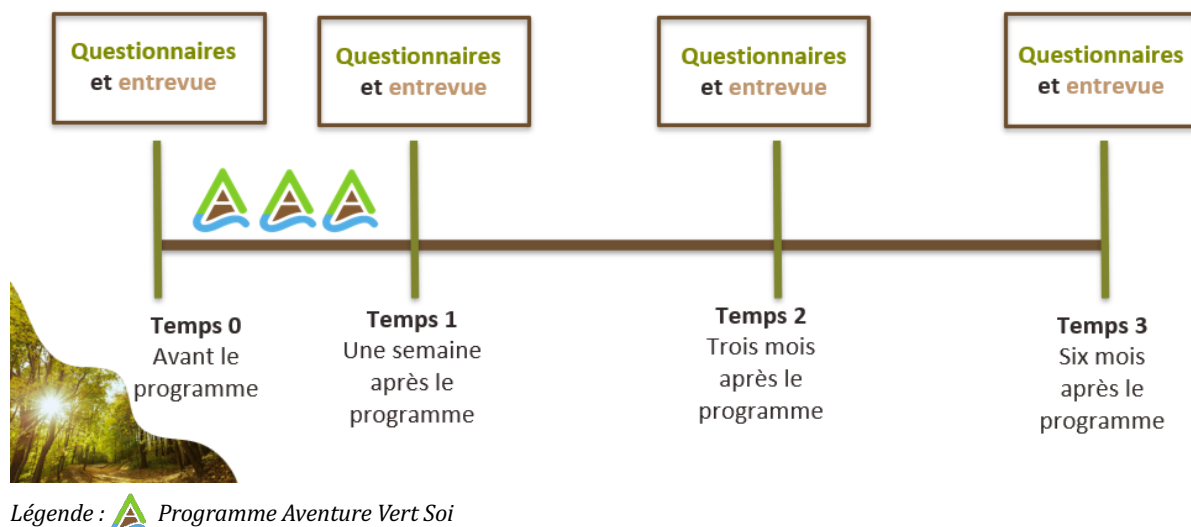
Les données quantitatives de cette recherche sont collectées à l'aide d'un questionnaire comprenant quatre échelles psychométriques validées : le Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) qui évalue les symptômes dépressifs (Kroenke, K. et al, 2001); le Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) qui évalue les symptômes anxieux (Spitzer, R. L. et al., 2006); l'Échelle de provisions sociale-10 (EPS-10) qui évalue le filet social (Caron,



Ainsi, Aventure Vert Soi (AVS) cherche à accompagner les personnes étudiantes dans l'apprentissage d'habitudes d'autogestion durables et s'inscrit dans la promotion du renforcement du pouvoir d'agir des personnes.

J., 2013) et le Continuum de santé mentale - Questionnaire abrégé (CSM-QA) qui évalue le bien-être et le niveau de fonctionnement (Keyes, C. L. M., 2009). Les données qualitatives, quant à elles, sont obtenues grâce à des entretiens individuels semi-dirigés. Ces entretiens sont transcrits, puis soumis à une analyse thématique déductive à l'aide du logiciel NVivo 20. Les entretiens qualitatifs permettent de documenter l'intégration, dans le quotidien des personnes participantes, des quatre stratégies d'autogestion expérimentées du programme AVS, tout en identifiant certains obstacles et facteurs facilitant leur usage. Ces données qualitatives permettent une interprétation plus approfondie des données quantitatives, puisque les stratégies visent directement la gestion des symptômes anxieux et dépressifs. Afin d'évaluer les effets du programme de manière longitudinale, quatre temps de mesure sont prévus : une semaine avant le début du programme, puis une semaine, trois mois et six mois après la fin du programme (figure 1).

Figure 1 : temps de mesure



Aventure Vert Soi : description du programme

Le programme Aventure Vert Soi se déroule sur cinq semaines et est offert à trois moments de l'année : l'hiver, l'été et l'automne. Il comprend quatre rencontres préparatoires en groupe, une rencontre préparatoire individuelle, trois jours d'expédition en nature et une rencontre de célébration et de clôture. Les rencontres préparatoires permettent une acclimatation progressive aux aspects sociaux et physiques du programme. Durant l'expédition, les activités proposées sont adaptées aux saisons : randonnée en raquettes l'hiver, kayak l'été et randonnée pédestre l'automne. Tout au long du programme, les personnes participantes ont l'occasion d'expérimenter à plusieurs reprises quatre stratégies d'autogestion de l'anxiété reconnues pour la promotion de la santé mentale (Villaggi et al., 2015) : le contact avec la nature, l'activité physique, le soutien par les pairs et la présence attentive (figure 2).

Figure 2 : Les quatre stratégies d'autogestion expérimentées du programme AVS



- 1- le contact avec la nature
- 2- l'activité physique
- 3- la présence attentive
- 4- le soutien par les pairs

Légende :  Programme Aventure Vert Soi

Chaque cohorte est composée d'un maximum de 12 personnes participantes, d'un ou deux guides de plein air et d'une équipe de trois personnes intervenantes. Le rôle de cette équipe est de garantir la sécurité psychologique et le confort de chaque personne participante, ainsi que de soutenir l'expérimentation des stratégies d'autogestion de l'anxiété.

Les interventions en plein air comportent toujours des risques. Ceux-ci sont atténués par l'élaboration d'un plan rigoureux de gestion des risques. Ce plan s'appuie sur les directives de sortie hors campus de l'UQAC, élaborées par le laboratoire d'expertise et de recherche en plein air (LERPA) (Comité de gestion des risques de l'UQAC, 2009).



Les recommandations pour la pratique selon la perception des personnes intervenantes

À la question : « Si une équipe souhaitait reproduire le programme AVS, quels conseils lui donnerais-tu? », sept personnes intervenantes dans le projet AVS se sont prononcées. D'abord, elles soulignent l'importance de former une équipe complémentaire et compétente, tant en intervention psychosociale qu'en intervention en nature. Il est nécessaire que chaque personne intervenante se sente très à l'aise avec les activités physiques, les activités de pleine conscience et les activités de connexion à la nature proposées dans le programme. Les personnes intervenantes soulignent aussi qu'il est essentiel de former une équipe où la communication est fluide et où la confiance est présente. La tenue régulière de réunions d'équipe est une action non négligeable pour y arriver. Un programme comme celui-ci demande également des moyens logistiques et des ressources humaines considérables qu'il faut prévoir dès le début des démarches.

Conclusion

En conclusion, bien que l'étude soit toujours en cours, le programme d'Aventure Vert Soi apparaît comme une initiative pertinente et prometteuse dans le domaine de la santé mentale en milieu universitaire. Il contribue à bonifier la diversité des offres d'intervention en proposant une approche fondée sur l'INA et centrée sur le renforcement du pouvoir d'agir des personnes. Il est d'ailleurs parfaitement aligné sur la mesure 3.1.2 du nouveau plan d'action gouvernemental 2026-2031 de la stratégie nationale de prévention en santé : « Valoriser les bienfaits de l'exposition à la nature et aux activités de plein air auprès de la population, notamment pour la santé mentale, la gestion du stress et l'activité physique » (gouvernement du Québec, 2026).

Plus d'informations sont disponibles ici : <https://www.uqac.ca/reussite/aventure-vert-soi/>
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003999/>

Bibliographie

- Caron, J. (2013). A validation of the Social Provisions Scale: the SPS-10 items. *Santé mentale au Québec*, 38(1), 297-318. <https://doi.org/10.7202/1019198ar>
- Comité de gestion des risques de l'UQAC. (2009). Directives pour sorties hors campus UQAC niveau de difficulté 2 à 4 – Intermédiaire à très difficile. <https://lerpa.uqac.ca/wp-content/uploads/2016/05/Directives-sortie-UQAC-difficile-2010-03-25.pdf>
- Dobson, K., et Al. (2020, décembre 16). *Tendances relatives à la prévalence de la dépression et des troubles anxieux chez les adultes canadiens en âge de travailler, de 2000 à 2016*. <https://www.doi.org/10.25318/82-003-x202001200002-fra>
- Gouvernement du Québec. (2026). *Plan d'action gouvernemental 2026-2031 de la stratégie nationale de prévention en santé*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003999/>
- Keyes, C. L. M. (2009). *Brief description of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF)*. Repéré à <https://www.aacu.org/sites/default/files/MHC-SFEnglish.pdf>
- Université du Québec à Montréal (UQAM). (s. d.). *Korsa*. <https://korsa.uqam.ca/>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L. et Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606-613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Langelier, M.-E., Bradette, I., Mathieu, M.-S., Le Bouthillier, M.-È., Marchand, R. et M.-Lemieux, M. (2023). Exploring Stress Management Strategies Through Nature and Adventure-based Intervention. *International Journal of Adventure Therapy*, 4, 1- 19. <https://journal-adventure-therapy.com/product/exploring-stress-management-strategies-through-a-nature-and-adventurebased-program/>
- Mercure, C., Tranquard, M. et Mephram, D. (2021). Les interventions en plein air à l'Université du Québec à Chicoutimi (Canada). *Nature et Récréation*, 10, 49-60. https://www.naturerecreation.org/files/ugd/edad85_423913368aaf4807ba1542f4f9f0f1e1.pdf
- Mercure, C. et Langelier, M.E. (2022). L'intervention par la nature et l'aventure au service de la santé mentale. *Rhizome*, 82, 16. <https://doi.org/10.3917/rhiz.082.0016>
- Rosa, C. D., Chaves, T. S., Collado, S., Larson, L. R. et Profice, C. C. (2023). The effect of nature-based adventure interventions on depression: A systematic review. *Environment and Behavior*, 55(3). <https://doi.org/10.1177/00139165231174615>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W. et Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Union étudiante du Québec. (2019). *Enquête « Sous ta façade » : Enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante - automne 2018*. <https://unionetudiante.ca/Media/publicDocuments/d222c80b-b4db-43a9ad7abccbcde18c25.pdf>
- Villaggi, B., Provencher, H., Coulombe, S., Meunier, S., Radziszewski, S., Hudon, C., Roberge, P., Provencher et M., Houle, J. (2015). Self-management strategies in recovery from mood and anxiety disorders. *Global qualitative nursing research*, 2 <https://doi.org/10.1177/2333393615606092>

