

Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 21 (21 septembre 2021), La nature-thérapie pour favoriser la santé mentale

Résumé de KJ (Krystal-Jyl) Thomas, M.S.S., travailleuse sociale autorisée (RSW)

KJ Thomas et Jillian Crabbe ont animé cette séance avec une conférencière invitée, Andrea Prazmowski, qui a donné une présentation sur les bienfaits de la nature-thérapie pour favoriser la santé mentale. La nature-thérapie et la forêt-thérapie sont des cadres thérapeutiques fondés sur des recherches qui favorisent le bien-être par l'immersion dans des environnements naturels. Ces types de thérapie peuvent nous rappeler notre place dans le monde et nous mettre sur la voie du rétablissement. Bien que ces modèles thérapeutiques soient récents, le pouvoir de la nature est bien connu et intégré dans les enseignements autochtones depuis longue date.

La nature est une puissante force omniprésente qui nous offre bien plus que sa simple beauté. Au fil des ans, des études ont été réalisées et ont apporté des preuves sur les effets positifs de la nature sur l'être humain. Une étude a notamment montré que le simple fait d'avoir une vue sur un paysage naturel par la fenêtre peut favoriser le rétablissement. Le temps passé en plein air peut améliorer l'humeur, ouvrir l'esprit et donner davantage de sens à notre vie. En fait, ces données révélées par des études sont si probantes que certains médecins ont commencé à donner des ordonnances à leurs patients pour que ceux-ci passent plus de temps dans la nature. D'ailleurs, certains parcs ont commencé à dispenser les gens de payer les frais d'entrée lorsqu'ils ont une telle ordonnance de leur médecin. Scientifiques, médecins et poètes nous le répètent inlassablement : le fait de passer du temps dans la nature améliore la santé.

Dans notre culture actuelle, nous ne passons pas autant de temps à l'extérieur qu'auparavant. Nous devons nous rappeler d'aller dehors et nous réserver du temps pour y faire des activités. Les Japonais connaissent et étudient depuis longtemps les bienfaits de passer du temps dans la nature. Ils désignent cette pratique par le terme japonais *shinrin-yoku*, qui se traduit par « bain de forêt ».

Grâce à des dispositifs de surveillance, des études ont montré une amélioration du fonctionnement des organes vitaux lors de promenades en forêt plutôt qu'en milieu urbain. On observe une diminution de la tension artérielle, une réduction du taux de cortisol et une amélioration de la fréquence cardiaque, autant de facteurs qui réduisent le stress. En outre, les promenades en forêt rendent plus vigoureux et diminuent les états de dépression, de fatigue, d'anxiété et de confusion. La nature a donc la capacité incroyable de pouvoir prendre soin de notre santé, tant physique que mentale.

Lorsque vous passez du temps dans la nature, soyez dans le moment présent, ralentissez, laissez-vous guider par vos sens et observez. Essayez de remarquer et de préserver le sentiment de bien-être que cela vous procure. Cela pourrait contribuer à vous inspirer et à vous motiver à passer plus de temps au sein de cette merveilleuse nature qui a des vertus curatives.

family support program programme de soutien familial

Caring for Caregivers | Soigner les soignants

theroyal.ca

Avantages de passer du temps dans la nature

- Renforce le système immunitaire
- Améliore le fonctionnement des organes vitaux
- Augmente le sentiment de bien-être
- Détente et réduction du stress
- Effets positifs sur la dépression
- Effet calmant
- Favorise la concentration
- Encourage la créativité

Activités pour faire un « bain de nature »

- Jardinage
- Observation des oiseaux
- Exercice dans un cadre naturel
- Photographie de la nature
- Pratique artistique en plein air
- Jeux/sports en plein air
- Pique-nique
- Botanique