

NOMS DES ÉTUDIANTES	Isabelle Bradette Marie-Ève Langelier
ORGANISME PARTENAIRE	Groupe de médecine familiale universitaire – Alma (GMF-U Alma)
NOM DU PROGRAMME	Aventure Vert Soi

## **PROGRAMME D'INTERVENTION - INA**

### **4INA617**

## **Conception et élaboration de projet d'intervention par la nature et l'aventure (INA)**

Diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS)  
en intervention par la nature et l'aventure (INA)

Unité d'enseignement en intervention plein air  
Département des sciences humaines et sociales  
Université du Québec à Chicoutimi

2019

## REMERCIEMENTS

Nous désirons tout d'abord remercier M. Christian Mercure, professeur à l'unité d'enseignement en intervention plein air du département des sciences humaines et sociales de l'Université du Québec à Chicoutimi. Nous lui exprimons notre gratitude pour son soutien, sa disponibilité et ses précieux conseils lors de l'élaboration de notre programme d'intervention.

De plus, nous souhaitons remercier Mme Roxanne Létourneau, fidèle collaboratrice à notre projet. Sa créativité fut profitable à l'élaboration de diverses activités et son positivisme nous a aidé à avancer lors de situations plus difficiles. Sa présence apaisante sur le terrain fut d'une grande aide et sa recette de *s'mores* en a impressionné plus d'un !

À titre de collaborateur et source d'inspiration, nous désirons souligner l'appui de M. Jean-Philippe Leblanc et l'organisme Face aux vents. Nous souhaitons également reconnaître l'apport de Mme Delphine Roy et M. Frédéric Germain qui ont su encadrer notre groupe avec douceur et professionnalisme.

Nous tenons aussi à remercier tout le personnel du groupe de médecine familiale universitaire (GMF-U) Alma pour leur soutien administratif, leur aide au recrutement des participant(e)s et leur enthousiasme envers notre projet.

Nous remercions Dre Kim Savard-Laforge, résidente en médecine de famille au GMF-U Alma, pour son intérêt, son dynamisme, son ouverture et sa chaleureuse participation à notre programme

Nous tenons aussi à souligner la contribution de La Fondation *Vivre ma santé mentale* qui a cru en notre projet et nous a aidés à recruter nos participant(e)s.

Nous remercions également Pre Sharon Hatcher, doyenne associée au Saguenay–Lac-St-Jean de la faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke et Pr Éric Lachance, directeur du département de médecine de famille et de médecine d'urgence de la faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke, pour leur soutien financier au programme d'intervention ainsi qu'au projet de recherche OBTAINa y étant associé.

Finalement, nous tenons à reconnaître la disponibilité de Pre Pasquale Roberge, professeure-chercheuse au département de médecine de famille et de médecine d'urgence de l'Université de Sherbrooke, qui nous a suggéré l'utilisation du principe d'autogestion.

La contribution de tous ces acteurs a non seulement permis la réalisation de ce programme, mais a également bonifié la qualité de cette innovation.

En publiant ce programme, nous souhaitons rendre possible sa reproduction par des intervenants qualifiés en intervention par la nature et l'aventure. Toutefois, toute organisation ou individu souhaitant mettre sur pied le programme d'Intervention *Aventure Vert So* doit préalablement contacter les autrices et titulaires. Ce programme est inscrit à l'Office de la propriété intellectuelle du Canada.

### **Autrices et titulaires**

Dre Isabelle Bradette, MD - [isabelle.bradette@usherbrooke.ca](mailto:isabelle.bradette@usherbrooke.ca)

Dre Marie-Ève Langelier, MD - [marie-eve1\\_langelier@ugac.ca](mailto:marie-eve1_langelier@ugac.ca)

## **MISE EN CONTEXTE**

### **Origines du projet**

Les problèmes de santé mentale sont très fréquents au pays. En effet, 12,6% des Canadiens de 15 ans et plus ont rapporté avoir un trouble de l'humeur et 8,7% ont rapporté avoir un trouble anxieux en 2012 (Loukine, 2016).

Les impacts de la maladie mentale sur la vie des gens sont considérables. En effet, 27% des gens souffrant d'un trouble anxieux ont rapporté vivre au moins une limitation dans leurs activités quotidiennes. Au niveau du travail, 44% des gens souffrant d'un trouble anxieux ont eu besoin d'ajuster leurs conditions de travail pour être en mesure de continuer à travailler et 24,3% ont dû arrêter de travailler. Au Canada, 3% des années-personnes perdues sont causées par un trouble anxieux (Loukine, 2016).

Étant donné la grande prévalence de cette problématique au Canada, les patients souffrant d'une problématique anxieuse occupent une part importante des consultations médicales. Malgré le besoin criant de cette clientèle à recevoir de l'aide, les préjugés envers la santé mentale sont si présents qu'environ deux tiers des personnes atteintes ne vont pas chercher le soutien nécessaire au moment opportun (INSPQ, 2012). En effet, près d'un quart des patients présentant un trouble anxieux ou un trouble de l'humeur affirment ne pas avoir consulté de professionnels de la santé à ce sujet (SLCDC, 2014). Ce délai au diagnostic ou ce manque d'établissement d'un diagnostic peut s'expliquer par divers facteurs. Selon Cheung, O'Donnell, Madi & Goldner (2017), les facteurs rencontrés sont, entre autres, la peur de la stigmatisation, la préférence de gérer soi-même ses troubles de santé, l'accès limité aux services de santé mentale, un manque de connaissance ainsi qu'un manque de temps. Les statistiques démontrent que les gens souffrant d'un trouble anxio-dépressif déploient beaucoup d'énergie pour autogérer leurs symptômes. En effet, 64% de ces gens font de l'exercice physique, 71% soignent leur hygiène de sommeil, 43% ont entamé des pratiques réflexives ou de méditation

et 83% sont allés chercher de l'information sur leur trouble (Agence de la santé du Canada, 2014, p.4).

En stimulant la sécrétion de sérotonine et d'endorphines, l'exercice physique améliore respectivement la régulation de l'humeur et procure une sensation d'euphorie. Le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi générés par l'exercice physique jouent également un rôle clé dans l'amélioration des symptômes anxieux, d'autant plus que l'activité physique favorise l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété. En plus des effets biologiques et psychologiques, l'exercice physique peut contribuer à renforcer le soutien social et l'intégration sociale, ce qui permet d'améliorer la quantité et la qualité du soutien social dont dispose l'individu (Doré, 2015).

De plus en plus de recherches prouvent les bienfaits de la nature et l'aventure sur la santé mentale et le bien-être (Li, 2018; Barton, Griffin & Pretty, 2012; Bowen, Neill & Crisp, 2016; Chalquist, 2009; Kyriakopoulos, 2011; Mutz & Müller, 2016). Or, peu de patients connaissent ces modalités thérapeutiques et il est souvent difficile pour eux de les expérimenter par eux-mêmes.

À cet effet, le projet *Aventure Vert Soi* vise de permettre aux participants d'expérimenter de nouveaux outils favorisant le bien-être psychologique par l'entremise d'une intervention par la nature et l'aventure.

Il nous paraît judicieux d'utiliser le médium de l'intervention par la nature et l'aventure (INA) puisque cette modalité d'intervention permet de mettre en application plusieurs outils d'autogestion prouvés bénéfiques par des études scientifiques. L'article de Villaggi *et al.* (2015), en est un bon exemple : il énonce des stratégies d'autogestion ciblées par une clientèle vivant avec un trouble de l'humeur ou d'anxiété. Ces stratégies ont pour but de les aider à mieux gérer leurs symptômes. Dans l'article, les patients souffrant de troubles dépressif et bipolaire sont aussi intégrés, mais les résultats sont ensuite catégorisés selon le trouble de l'humeur vécu. Il est ainsi possible de connaître certains moyens avancés directement par notre clientèle ciblée. Ainsi, viser des capacités d'autogestion des individus afin de favoriser leur propre prise en charge des symptômes vécus semble définitivement une conduite prometteuse.

Les participants de l'étude de Villaggi *et al.* insistaient beaucoup sur la nécessité d'identifier eux-mêmes leur propre recette du succès : notre but de projet d'intervention est de leur présenter des outils en espérant qu'ils puissent s'en approprier au moins un et ainsi améliorer leur capacité d'autogestion. Les outils choisis cadrent avec les stratégies énumérées dans cet article, notamment le soutien par les pairs et l'activité physique.

La nature est toutefois un élément nouveau et pertinent à présenter à cette clientèle. En effet, selon Gass et Gillis (2012), la nature améliore la santé physique, l'estime de soi, les relations

sociales et elle génère un sentiment de joie et de bien-être. Se retrouver en milieu naturel permet aux individus de se ressourcer mais permet surtout au corps et à l'esprit de se reposer de cette fatigue mentale. Renouer avec la nature permettrait à l'être humain de se retrouver lui-même, de se reconnecter avec ses émotions, ses valeurs, ses croyances. Les effets bénéfiques de la nature sont multiples mais le plus important viendrait, selon Kaplan (1989), cité dans Gass & Gillis (2013, p. 105), de l'environnement calme et contemplatif qu'elle génère. La diminution du bruit et des stimuli permet au cerveau de se reposer (Gass & Gillis, 2012; Gouvernement du Québec, 2017; INSPQ, 2015). Les participants de l'étude ont quand même nommé leur ouverture à essayer des modalités d'interventions alternatives alors nous croyons que l'INA peut définitivement bien cadrer avec cet intérêt.

Le soutien social provenant du groupe lors de projets d'INA est d'une grande importance. Tel que nommé par les participants de l'étude de Villaggi *et al.* (2015), la possibilité de partager avec d'autres ayant vécu des expériences similaires est favorable au rétablissement et permet de diminuer l'isolement social pouvant être ressenti chez cette clientèle. De plus, l'INA permet l'engagement moteur, la mise en action des individus.

Un de nos objectifs rejoint les stratégies ciblées par les individus de cette même étude pour favoriser le rétablissement existentiel. En effet, accroître sa conscience de soi en expérimentant une technique de méditation en pleine conscience cadre avec cette stratégie.

L'INA permet aussi de vivre plusieurs succès, autant dans les activités quotidiennes de camping que par des défis instaurés selon la clientèle choisie et peut ainsi augmenter l'estime de soi des participants. L'introduction à la méditation en pleine conscience lors de notre projet pourra aussi exposer les participants à des interventions alternatives visant la réduction de leurs symptômes au quotidien (rétablissement clinique).

Ainsi, nous croyons que notre projet de DESS cadre directement avec les besoins de la clientèle souffrant d'anxiété et complète l'éventail des stratégies d'autogestion parfois déjà mises en œuvre par les patients.

**Parties prenantes :**

Notre projet ne pourrait avoir lieu sans l'implication de divers partenaires. Tout d'abord, l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) chapeaute directement notre projet en nous encadrant et en nous enseignant les outils nécessaires à l'élaboration du programme en entier via le programme de DESS en Intervention par la nature et l'aventure.

Ensuite, une des facilitatrices du projet étant professeure et médecin superviseure au GMF-U Alma, l'idée de travailler avec les divers intervenants de ce milieu pour développer notre projet est devenue évidente. Les professionnels ont tous été enchantés de participer au processus de recrutement avec nous et nous ont grandement supportés dans nos démarches.

Le GMF-U Alma étant un lieu d'enseignement de la médecine familiale, il était impératif de s'associer à l'Université de Sherbrooke. Tout d'abord, nous avons voulu inclure un volet éducatif à notre projet par le fait d'intégrer une résidente en formation à l'équipe dans le cadre de son projet d'implication communautaire. Puis, une collaboration s'est développée avec une médecin chercheuse qui travaille au sein de l'équipe du GMF-U Alma afin d'élaborer un projet de recherche innovant qui allait pouvoir profiter aux médecins résidents en formation sur place.

Finalement, notre partenariat avec l'organisme Face aux vents (FAV) s'est créé grâce à une des facilitatrices qui travaillait déjà au sein de l'organisation en tant qu'ergothérapeute. De plus, étant donné la visée thérapeutique déjà présente au sein de FAV, un contact avait aussi été créé avec le fondateur et une des facilitatrices au préalable afin de développer un projet commun. Au fil de la préparation du projet, la relation avec FAV s'est concrétisée et l'organisme est devenu notre partenaire professionnel principal.

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE L'INTERVENTION

### **Clientèle ciblée**

8 à 12 adultes non hospitalisés entre 20 et 45 ans présentant des symptômes anxieux et suivis au GMF-U Alma

### **Intention générale**

Diminuer la souffrance et les invalidités en lien avec l'anxiété vécue des participants en leur permettant de développer des outils d'autogestion de leur problématique anxieuse.

### **La nature de l'intervention**

Une intervention en contexte de nature et d'aventure à visée thérapeutique visant l'expérimentation de quatre outils d'autogestion du stress.

### **Durée et lieu de l'intervention**

Les rencontres préparatoires débutent dès le 17 avril jusqu'au début juin. Elles sont de durées variables allant de deux heures à une journée complète selon les objectifs visés de chaque rencontre.

L'expédition sera d'une durée de quatre jours et aura lieu à la *Vallée-Bras-du-Nord*. Les rencontres préparatoires et la rencontre de célébration auront lieu au Saguenay-Lac-St-Jean à proximité d'Alma.

### **Activités proposées :**

- Activités de cohésion d'équipe (brise-glace, cuisine collective)
- Randonnée pédestre

- Initiation au canot en eau calme
- Quelques activités d'initiation à la méditation en pleine conscience
- Séances de partage en groupe

## PROGRAMMATION DE L'INTERVENTION

### OBJECTIFS

#### Rappel du processus qui a mené à l'émission des objectifs du programme

Nous avons tout d'abord identifié notre clientèle cible : les jeunes adultes vivant avec une problématique anxieuse. Ensuite, nous avons lu sur différentes techniques et stratégies pouvant venir en aide à cette clientèle. Nous avons par la suite conservé les techniques les plus propices à être exploitées par une intervention par la nature et l'aventure. Les quatre outils que nous avons priorisés sont l'activité physique, le soutien social, la méditation en pleine conscience et le contact avec la nature.

Un questionnaire a également été conçu pour les professionnels de la santé de l'UMF Alma. Ce questionnaire visait à identifier les besoins de la clientèle perçus par les intervenants du milieu. Ce questionnaire est venu valider notre choix de stratégies énumérées ci-haut. Une copie du questionnaire peut être fournie sur demande.

#### Théorie de programme

Notre programme est basé sur le principe d'autogestion. Favoriser une meilleure autogestion des symptômes par les patients est un aspect prioritaire du rétablissement afin que ceux-ci se sentent mieux outillés à faire face à leur anxiété au quotidien. Il est essentiel que les patients deviennent des experts de leur maladie et développent des moyens pour se soigner de manière durable.

L'autogestion est définie comme l'acquisition d'outils utilisés par des personnes souffrant d'une maladie afin de mieux prendre soin d'eux et de mieux gérer leurs symptômes. Les objectifs de l'autogestion sont donc d'atténuer les symptômes, d'améliorer la qualité de vie et de prévenir les rechutes. (Pelletier, Shanmugasegaram, Patten, et Demers, 2017, p.149 ). Tel que décrit par Pelletier, Shanmugasegaram, Patten, et Demers (2017) et Houle et al. (2018), l'autogestion des symptômes en lien avec une problématique de santé mentale peut être utilisée comme complément aux thérapies plus conventionnelles (médication, psychothérapie, etc.). Les outils d'autogestion les plus souvent décrits dans la littérature sont la méditation, la relaxation, l'activité physique, la psychoéducation à partir de lectures personnelles et la thérapie cognitivo-comportementale sur ordinateur (Pelletier, Shanmugasegaram, Patten, et Demers, 2017, p. 149).

Les individus vivant avec une problématique de santé mentale sont en général motivés et capables de participer à leur rétablissement et l'autogestion des symptômes joue un rôle clé dans ce processus (Houle et al, 2018, p.2).

Comme mentionné ci-haut, les outils choisis cadrent avec les stratégies énumérées dans l'article de Villaggi et al. (2015), sauf pour le contact avec la nature qui est un nouvel élément. En effet, le contact avec la nature n'a pas été nommé par les participants de cette étude. Par contre, les participants ont nommé leur ouverture à essayer des modalités d'interventions alternatives. Le contact avec la nature ayant fait ses preuves sur le soulagement de l'anxiété (Gregory et al., 2015), nous croyons qu'il est pertinent de l'inclure comme étant un outil additionnel de gestion du stress.

Aussi, introduire de nouvelles stratégies de gestion de stress au quotidien peut devenir un but à atteindre pour les participants et ainsi aider au rétablissement fonctionnel d'un individu victime d'anxiété.

### Objectifs spécifiques

À la fin du projet *Aventure Vert Soi*, le participant aura été en mesure d'expérimenter quatre outils contribuant à une meilleure autogestion des symptômes anxieux:

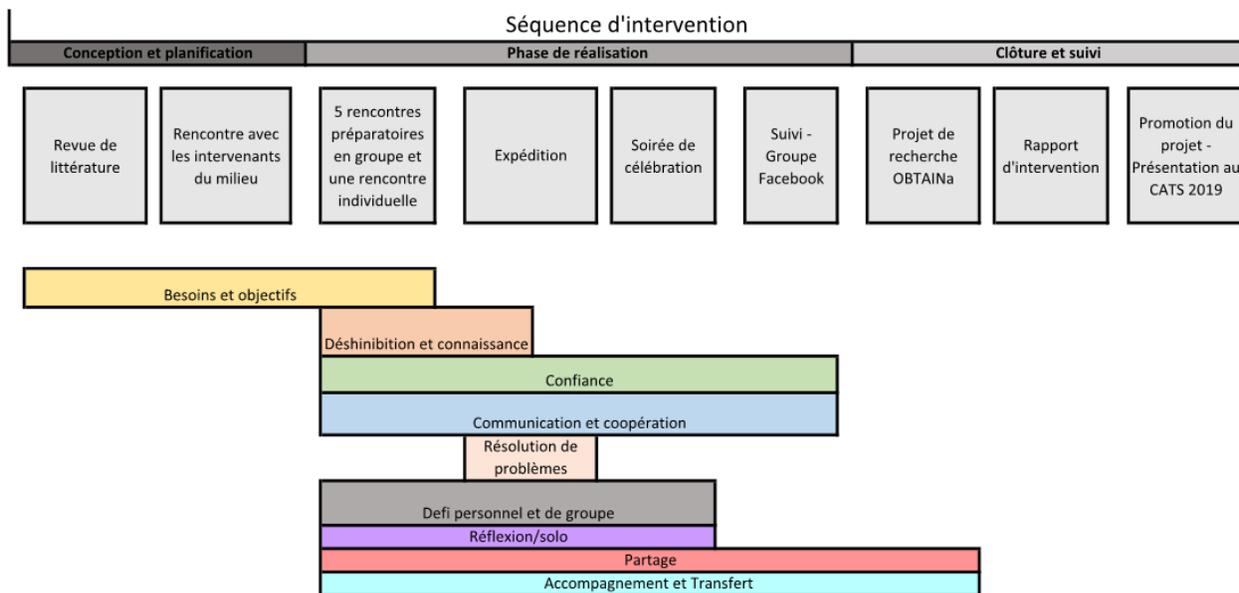
- Vivre en nature pendant quatre jours
- Relever un défi physique en milieu naturel
- Partager son vécu et ses émotions lors d'une séance de partage en groupe
- Expérimenter une technique de méditation en pleine conscience

<b>BUT (OBJECTIF À LONG TERME)</b>	- Diminuer la souffrance et les invalidités en lien avec l'anxiété vécue.		
<b>OBJECTIF GÉNÉRAL (OBJECTIF À MOYEN TERME)</b>	- Favoriser une meilleure autogestion des symptômes chez les individus vivant avec des problématiques anxieuses.		
<b>OBJECTIFS SPÉCIFIQUES (À COURT TERME)</b>	<b>INTERVENTIONS SPÉCIFIQUES</b>	<b>INDICATEURS</b>	<b>ÉVALUATION</b>
Expérimenter quatre outils contribuant à une meilleure autogestion des symptômes anxieux.			

<b>Vivre en nature pendant quatre jours</b>	Nuitées en camping Randonnée pédestre Canot Activités de vie quotidienne en nature Moments de rédaction du journal de bord Moments de partage Rencontre individuelle	Les participants nomment les effets positifs de la nature qu'ils ressentent.	- Consignation et analyse des propos tenus par les participants lors de séances de partage de groupe, lors de la rencontre individuelle ou lors de moments informels
<b>Expérimenter une technique de méditation en pleine conscience</b>	Repas en solo Méditation de la montagne	Les participants s'engagent dans les activités de méditation	-Observation par les intervenantes -Consignation et analyse des propos tenus par les participants sur l'expérience vécue en séance de partage
<b>Partager son vécu et ses émotions lors d'une séance de partage en groupe</b>	Séances de partage de fin de journée	-Tous les participants prennent la parole -Les participants nomment leurs émotions -Les participants partagent leur vécu en lien avec l'anxiété	-Consignation et analyse des propos tenus par les participants sur l'expérience vécue en séance de partage
<b>Relever un défi physique en milieu naturel</b>	Randonnée pédestre Canot	Les participants nomment les effets psychologiques positifs liés à l'exercice physique qu'ils ressentent.	-Consignation et analyse des propos tenus par les participants lors de la rencontre individuelle ou lors de moments informels

## SÉQUENCE D'INTERVENTION

---



PLAN D'INTERVENTION SOMMAIRE

DATE	ACTIVITÉ	PHASE DE LA SÉQUENCE	INTENTION SPÉCIFIQUE	LIEU
26 mars 2019	Rencontre d'information	Besoins et Objectifs	Recrutement des participants	UMF Alma
Mercredi le 17 avril 2019 - Soir	Rencontre préparatoire #1 Consolidation, logistique et randonnée	Acclimatation Désinhibition et connaissances	-Faire connaissance -Remplir fiches médicales et acceptation des risques -Débuter la mise en forme physique	Alma- Sentier de la pointe aux américains
Dimanche après-midi le 28 avril 2019	Rencontre préparatoire #2 Consolidation et randonnée	Confiance et communication	-Faire connaissance -Réflexion et partage de l'objectif personnel -Remplir fiches confidentialité -Distribution questionnaire gestion de l'anxiété -Discussion préférences alimentaires -Mise en forme	Sentier parc de la Rivière-du-Moulin à Chicoutimi
Dimanche après-midi le 5 mai	Rencontre préparatoire #3 Consolidation et randonnée	Défi physique personnel et coopération	-Cohésion de groupe -Poursuivre la remise en forme -Élaboration des menus	Sentiers du Saguenay Pont d'aluminium jusqu'à l'usine d'épuration (aller-retour)
Mardi le 14 mai - soir	Rencontre préparatoire #4 Consolidation et préparation à l'expédition	Communication et coopération	-Cohésion d'équipe -Préparer les repas de l'expédition en groupe	Cuisine de la Pâtisserie au centre-ville d'Alma

Samedi le 25 Mai 2019 (journée complète)	Rencontre préparatoire #5 Journée logisitique	Désinhibition, acclimatation, confiance	-Compétence technique -Démonstration du matériel -Rencontre avec un des guides de Face aux Vents	FERS - Forêt d'enseignement et de recherche Simoncouche
Entre le 27 mai et le 5 juin	Rencontre individuelle	Besoins et objectifs	-Présentation et explication du journal de bord -Élaboration d'un objectif personnel	UMF Alma
7 au 10 juin 2019	Expédition	Défi de groupe et personnel Résolution de problème Réflexion et solo Partage	Expérimenter des outils d'autogestion de l'anxiété	Vallée-Bras-du-Nord
12 juin 2019 (soir)	Célébration Souper - pizza	Célébration et Accompagnement	Célébrer	Auberge de jeunesse SLSJ
Fin-juin 2019	Focus group #1	Transfert	Évaluation des retombées	UMF Alma
Septembre 2019	Focus group #2	Transfert	Évaluation des retombées	UMF Alma

#### HORAIRE DÉTAILLÉ DE L'EXPÉDITION

Heure	7 juin	8 juin	9 juin - Défi physique et émotionnel	10 juin
<b>7h00</b>		Lever et déjeuner	Lever et déjeuner	Lever et déjeuner
<b>8h00</b>	RDV - Stationnement incitatif de St-bruno Vérification matériel		Rangement du campement, vaisselle, préparation des lunchs et des barils	Rangement du campement, vaisselle, préparation des lunchs et des barils
<b>8h30</b>	Départ	Préparation des lunchs, sacs à		

DESS INA, UQAC

Bradette et Langelier, 2019 (contenu)

Mercure, 2019 (gabarit)

<b>9h00</b>	Transport Pause à l'étape	dos, vaisselle et toilette		
<b>10h00</b>		<b>Randonnée pédestre</b>		<b>Canot (8,5 km)</b>
<b>10h30</b>		<b>Option 1:</b> Sentier Bras-du-Nord (B1) Accueil Shannahan - Chute Delaney (8 km +30m) Retour via le sentier du ruisseau	Navette vers la rivière et préparation des canots	
<b>11h00</b>				
<b>11h30</b>		<b>Option 2:</b> Sentier Bras-du-Nord Accueil Shannahan - Chute Delaney (8 km +30m) + Montée jusqu'au belvédère via sentier le raccourci (+ 450m) Retour via le sentier du ruisseau	<b>Dîner au site de mise à l'eau</b>	
<b>12h00</b>	Arrivée Vallée-Bras-du-Nord Déplacement au campement	Dîner - Solo en pleine conscience à la chute Delaney (45 minutes)		Dîner Accueil Cantin Activité de clôture
<b>12h30</b>	Camping Etsanha près de l'accueil Cantin Dîner	Retour sur le solo (45 minutes)	<b>Canot - Descente de la rivière Bras-du-Nord</b>	
<b>13h00</b>			9km jusqu'au camping de la vallée	
<b>13h30</b>		<b>Randonnée pédestre</b>		
<b>14h00</b>	Installation du campement	<b>(retour)</b>		<b>Transport</b>
<b>15h00</b>	Contrat de valeur  Option si temps : Art-Nature, marche, temps de repos ou temps pour remplir journal de bord selon la fin d'installation du campement		Options si temps : Art- Nature, temps pour remplir journal de bord, nœud gordien, trafic jam	
<b>16h00</b>	Méditation pleine conscience (méditation de la montagne)	Retour de randonnée - Temps libre/ rédaction du journal de bord	Arrivée au camping de la Vallée et installation du campement	

<b>17h00</b>	Préparation du souper	Préparation du souper	Collation	17h30: Arrivée à St-Bruno. Au revoir !
<b>18h00</b>	Souper et vaisselle	Souper et vaisselle	Préparation du souper	
<b>19h00</b>			Souper et vaisselle	
<b>20h00</b>	Feu et cercle de partage 1 /cohésion de groupe Consignes pour le lendemain	Rencontres individuelles Consignes pour le lendemain	Feu et cercle de partage 2 Retour sur la réflexion pendant la marche contemplative Consignes pour le lendemain	
<b>20h30</b>		Feu et discussion libre		
<b>21h00</b>	Coucher ou moments personnels - rédaction du journal de bord Debriefage intervenants Camping de groupe Camping Etsanha	Coucher ou moments personnels - rédaction du journal de bord	Coucher ou moments personnels - rédaction du journal de bord Debriefage intervenants Camping de la Vallée (T2)	
<b>21h30</b>		Debriefage intervenants Camping de groupe Camping Etsanha		
<b>22h</b>	Couvre-feu	Couvre-feu	Couvre-feu	

- **Tout au long de l'expédition : la priorité sera donnée aux tâches personnelles avant les tâches de groupe**

#### CRITÈRES DE SÉLECTION DES PARTICIPANTS

CRITÈRES D'INCLUSION	CRITÈRES D'EXCLUSION
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hommes et femmes entre 20 et 45 ans ;</li> <li>● Patient du GMF-U Alma ;</li> <li>● Patient ayant déjà reçu un diagnostic de dépression, trouble d'adaptation ou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Incapacité à être abstinents à la consommation de drogues ou d'alcool pendant 4 jours ;</li> <li>● Handicap physique majeur ;</li> <li>● Idées suicidaires sévères et actives ;</li> </ul>

<p>trouble anxieux ou patient souffrant de se sentir régulièrement stressé ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patient curieux d'expérimenter de nouveaux outils de gestion du stress ;</li> <li>● Patient prêt à vivre une expérience de groupe ;</li> <li>● Patient intéressé à vivre une expérience en contexte de nature ;</li> <li>● Patient motivé à relever un défi physique.</li> <li>● Patient parlant le français</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Symptômes envahissants au point de menacer la sécurité du participant ou du groupe ;</li> <li>● Patient en psychose aiguë ;</li> </ul>
---	---

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### ÉVALUATION DES RETOMBÉES

---

Il y aura un projet de recherche associé au projet. Ce projet se nomme OBTAINa (Optimiser le Bien-être chez les adultes souffrant d'un Trouble Anxieux: l'Intervention par la Nature et l'aventure comme moyen d'utiliser des outils d'Autogestion). Ce projet visera à explorer à quel point les participants seront en mesure de s'approprier les outils expérimentés lors du projet *Aventure Vert Soi*. Cette étude a un devis qualitatif exploratoire et sera menée en partenariat avec l'Université de Sherbrooke. Dans le cadre de cette étude, les participants seront invités à se joindre à deux groupes de discussion soit un premier deux semaines après l'expédition et un deuxième 3 mois après l'expédition.

### ÉVALUATION DE LA SATISFACTION

---

Un questionnaire à la fin de l'expédition sera soumis aux participants pour évaluer leur satisfaction en fonction des thèmes suivants :

- Choix des activités
- Difficulté des activités
- Durée de l'expédition
- Nombre de rencontres préparatoires
- Endroits choisis pour les rencontres préparatoires
- Endroit choisi pour l'expédition
- Nombre de participants
- Âge des participants

- Adéquation entre les activités et les objectifs
- Compétence des guides et des intervenantes

Le formulaire d'appréciation des participants est joint à l'Annexe 1.

## ÉVALUATION PROFESSIONNELLE

---

Un questionnaire d'auto évaluation sera rempli à la fin du projet pour permettre aux facilitatrices de s'évaluer dans leurs rôles sur les thèmes suivants :

- Préparation du programme d'intervention
- Animation des activités
- Gestion de la sécurité mentale et physique des participants
- Disponibilité pour répondre aux besoins ponctuels des participants

Le formulaire d'auto-évaluation professionnelle est joint à l'Annexe 2.

Finalement, un questionnaire d'évaluation de la satisfaction de nos partenaires sera également rempli à la fin du projet afin de recueillir de la rétroaction sur les thèmes suivants:

- Appréciation générale
- Gestion de projet et administration
- Élaboration de l'intervention
- Implantation de l'intervention
- Évaluation de l'intervention
- Intervenants (facilitateurs, logisticiens, guides, autres professionnels)
- Modalité d'intervention par la nature et l'aventure (INA)

## IDENTIFICATION DES RÔLES ET RESPONSABILITÉS

### ÉLABORATION DE L'INTERVENTION

---

F1 = Facilitateur 1 (Isabelle Bradette)

F2 = Facilitateur 2 (Marie-Ève Langelier)

F3 = Facilitateur 3 (Roxanne Létourneau)

IM1 = Intervenante du milieu 1 (Kim Savard-Laforge)

G1 = Guide 1 (J-Philippe Leblanc)

G2 = Guide 2 (Delphine Roy)

TÂCHE	F1	F2	F3	IM1	G1	G2
Demande de financement - Budget de la vice-doyenne associée		x				
Demande de financement - Budget de recherche FRIPS	x	x	x			
Élaboration du programme d'intervention	x	x				
Réservations des sites de camping à la Vallée-bras-du-Nord					x	
Identification des objectifs et indicateurs de succès	x	x				
Identification des critères de sélection et modalités de sélection des participants	x	x				
Élaboration du dépliant pour les participants (recrutement)	x	x	x			
Lancement du recrutement des participants avec les professionnels de l'UMF	x	x				
Promotion du projet sur Facebook		x		x		
Estimation des coûts	x					
Préparation de la rencontre d'information pour les participants	x	x	x			
Sélection des participants et élaboration de la liste des participants	x	x				
Gestion des communications avec les participants (courriels)	x	x				
Élaboration du formulaire d'inscription	x	x	x			

Élaboration du questionnaire médical	x	x	x			
Élaboration du formulaire de consentement à la confidentialité	x	x				
Élaboration du formulaire de satisfaction des participants	x	x				
Élaboration de la rencontre individuelle et identification d'un besoin personnel	x	x	x			
Devis et protocole d'entente	x	x				
Échéancier	x	x				
Développement d'une séquence d'intervention	x	x				
Planification des 5 séances préparatoires (interventions spécifiques)	x	x	x			
Planification de la rencontre de célébration (intervention spécifique)	x	x	x			
Identification des besoins spécifiques	x	x	x			
Élaboration des menus avec les participants	x	x	x			
Élaboration de la politique des photos avec les participants	x	x	x			
Liste d'épicerie	x					
Liste d'équipements de groupe					x	
Liste d'équipement individuel					x	
Plan de sortie (grille horaire, cartes, plan d'urgence)	x	x				
Prévision météo	x	x	x		x	x
Élaboration du formulaire de rapport d'incidents/d'accidents					x	x

DESS INA, UQAC

Bradette et Langelier, 2019 (contenu)

Mercure, 2019 (gabarit)

Élaboration du journal de bord des intervenants (notes terrain)	x	x	x			
Élaboration du formulaire de bris d'équipement					x	x
Promotion du projet pour années ultérieures	x	x	x			
Gestion des communications avec la clientèle	x	x				

## RÉALISATION DE L'INTERVENTION

---

F1 = Facilitateur 1 (Isabelle Bradette)

F2 = Facilitateur 2 (Marie-Ève Langelier)

F3 = Facilitateur 3 (Roxanne Létourneau)

IM1 = Intervenante du milieu 1 (Kim Savard-Laforge)

G1 = Guide 1 (Delphine Roy)

G2 = Guide 2 (Frédéric Germain)

TÂCHE	F1	F2	F3	IM1	G1	G2
Facilitation et animation des activités						
Installation du campement et contrat de valeurs	x					
Feu et partage 1 + consignes du lendemain		x				
Pleine conscience (solo et méditation)		x		x		
Feu et cercle de partage 2 (retour sur marche contemplative)	x					
Canot						x
Activité de clôture	x	x	x			
Encadrement du campement			x			
Gestion des crises émotionnelles		x				

DESS INA, UQAC

Bradette et Langelier, 2019 (contenu)

Mercure, 2019 (gabarit)

<b>Logistique d'expédition</b>						
Cuisine					X	X
Orientation et guidage sur les sentiers					X	X
Gestion du transport vers la Vallée Bras-du-Nord			X		X	
<b>Gestion des risques</b>						
Premiers soins mineurs	X	X			X	X
Premiers soins majeurs	X				X	X
Communication					X	
Coordination mesure d'urgence					X	
Gestion du groupe	X	X	X			
<b>Documentation et multimédia</b>						
Prise de note terrain (évaluation atteinte objectifs personnels)	X	X	X	X		
Prise de note terrain (évaluation des indicateurs de succès des activités, évolution du groupe et objectifs de groupe)	X	X	X	X		
Aide-mémoire - séquence d'intervention et interventions spécifiques	X	X				

## ÉVALUATION DE L'INTERVENTION

---

F1 = Facilitateur 1 (Isabelle Bradette)  
 F2 = Facilitateur 2 (Marie-Ève Langelier)  
 F3 = Facilitateur 3 (Roxanne Létourneau)  
 IM1 = Intervenant du milieu 1 (Kim Savard-Laforge)  
 G1 = Guide 1 (Delphine Roy)  
 G2 = Guide 2 (Frédéric Germain)

<b>TÂCHE</b>	<b>F1</b>	<b>F2</b>	<b>F3</b>	<b>IM1</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>
<b>AVANT</b>						
Évaluation des besoins spécifiques selon les professionnels	x	x				
Évaluation des besoins spécifiques selon les participants (rencontre individuelle)	x	x	x			
Évaluation des ressources matérielles (FAV)					x	
<b>PENDANT</b>						
Évaluation de la mobilisation des acteurs	x	x	x			
Évaluation de la fidélité des ressources prévues vs disponibles	x	x	x			
Évaluation de la fidélité de l'implantation (objectifs vs indicateurs)	x	x	x	x		
Évaluation de l'adéquation des activités vs les intentions (retour avec les participants ou juste les intervenants (discussion vs journal de bord) ??)	x	x	x			
<b>APRÈS</b>						
Évaluation des retombées (journal de bord et recherche)	x	x				
Évaluation des effets hors cible (recherche, journal de bord, discussions)	x	x				
Évaluation de la satisfaction de l'organisme partenaire – UMF, FAV	x	x	x		x	
Évaluation de la pertinence du projet	x	x	x			
Évaluation professionnelle	x	x	x			

## PLANIFICATION DES INTERVENTIONS SPÉCIFIQUES

### INTRODUCTION

---

Les interventions spécifiques ont été prévues en fonction des quatre objectifs de notre programme. Certaines activités choisies favorisent les échanges entre les participants (vie en campement, canot, moments de partage en groupe). D'autres activités spécifiques visent plutôt d'expérimenter des techniques de méditation en pleine conscience (marche réflexive, dîner en solo, méditation de la montagne). Le canot et la randonnée permettront aux participants de relever un défi physique.

Une activité spécifique a été introduite pour faciliter la désinhibition.

## FICHE D'INTERVENTION SPÉCIFIQUE – DYNAMIQUE DE GROUPE

<b>NOM DE L'ACTIVITÉ</b>	Le journaliste (Rencontre préparatoire 1) - Désinhibition
<b>LIEU / ENVIRONNEMENT</b>	À l'extérieur – en marchant
<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	10-15 participants et 3 facilitatrices

<b>DURÉE TOTALE (incluant le retour sur l'activité)</b>		70 min.
<b>ÉTAPE 1</b>	Explication de l'activité	5 min.
<b>ÉTAPE 2</b>	Habillage/raquettes	5 min.
<b>ÉTAPE 3</b>	Marche à l'extérieur	40 min.
<b>ÉTAPE 4</b>	Retour en groupe sous la bâche (Débriefage)	15 min.
<b>ÉTAPE 5</b>	Évaluation de l'activité	5 min.

<b>OBJECTIF</b>
<p>À la fin de l'activité, le participant aura été en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Entrer en contact avec les autres participants en leur posant des questions non menaçantes</li> <li>● Expérimenter les bienfaits d'une marche en nature</li> </ul>

<b>ÉTAPE DE LA SÉQUENCE D'INTERVENTION</b>	Acclimatation Désinhibition et connaissance
<b>AGENTS ACTIFS CENTRAUX</b>	Approche kinesthésique Contact avec la nature Environnement neutre Stress/Eustress Activité orientée vers le succès

<b>MATÉRIEL REQUIS</b>		
Raquettes pour tous les participants	Sifflet pour les facilitatrices	Bâche pour le retour
Liste des questions pour tous les participants	Matelas de sol pour tous pour le retour	

**DIRECTIVES**

Nous allons vous passer une feuille avec des questions. Tout en marchant à l'extérieur, vous devez poser ces questions aux autres participants. Vous n'êtes pas obligé de poser toutes les questions à tous les participants mais vous devez parler au moins à 3 personnes différentes que vous ne connaissez pas.

Liste des questions :

- As-tu un animal de compagnie à la maison ? Si oui, comment s'appelle-t-il ?
- Quelle est ta date de fête?
- Quel est ton dessert préféré ?
- Quel est ton passe-temps favori?
- Y a-t-il une activité physique ou un sport que tu aimes?
- Quel est ton mets favori?
- Aimes-tu les voyages?
- As-tu des enfants ? Si oui, quel(s) âge(s) ont-ils ?
- Quelle est ta sorte de crème glacée favorite ?
- Y a-t-il une activité artistique que tu aimes?
- Es-tu natif/native de la région ? Si oui, de quelle ville? Si non, où es-tu né?
- As-tu des frères ou des sœurs ?
- Quel est ton plus grand rêve ?
- Quel est ton film préféré ?
- Quel est ton livre préféré ?

**CONSIGNES DE SÉCURITÉ**

- Nous allons rester en groupe.
- Il y aura une facilitatrice en avant du groupe et une autre qui fermera la marche. La troisième se promènera dans le groupe.

**INDICATEURS DE SUCCÈS**

	TOUT À FAIT	MOYENNEMENT	PAS DU TOUT
Les participants échangent entre eux.	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les participants ont du plaisir.	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TYPE DE TECHNIQUE DE FACILITATION PRIORISÉE</b>	<b>N/A</b>		

**DÉBREFFAGE - PRINCIPAUX THÈMES À ABORDER (MOTS CLÉS)**

Apprentissage sur les autres participants (prénoms, passe-temps...). Créer des liens.

**DÉBREFFAGE - QUESTIONS**

Que s'est-il passé, qu'avez-vous observé ? (what ?)

- Avez-vous aimé l'activité ?
- En fermant les yeux, nous vous demandons de nous indiquer à l'aide de l'échelle du pouce à quel point cette activité a été difficile pour vous.
  - a. D'un point de vue social
  - b. D'un point de vue physique

Qu'avez-vous appris ? (so what ?)

Nous allons maintenant vous demander de vous placer

- c. **en ordre croissant de mois de fête** (de janvier à décembre)
- d. géographiquement à l'endroit de votre lieu de naissance
- e. en ordre croissant de nombre de frères et soeurs
- f. en ordre alphabétique de prénom**
- g. en ordre croissant de nombre d'enfants
- h. en ordre de grandeur (sans parler)

De quelle manière pouvez-vous réinvestir cet apprentissage ? (now what ?)

Nil

**RECOMMANDATIONS**

## FICHE D'INTERVENTION SPÉCIFIQUE – OBJECTIF SPÉCIFIQUE

<b>NOM DE L'ACTIVITÉ</b>	Un dîner en pleine conscience
<b>LIEU / ENVIRONNEMENT</b>	À l'extérieur, sur le bord de la rivière
<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	8-14 participants

<b>DURÉE TOTALE (incluant le retour sur l'activité)</b>		90 min.
<b>ÉTAPE 1</b>	Explication des consignes et statistiques sur le stress vécu lors des solo	10 min.
<b>ÉTAPE 2</b>	Réponse aux questions	5 min.
<b>ÉTAPE 3</b>	Dîner en pleine conscience	30 min.
<b>ÉTAPE 4</b>	Retour sur l'expérience	45 min.

<b>OBJECTIF</b>
<p>À la fin de l'activité, le participant aura été en mesure de</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expérimenter une technique de méditation en pleine conscience</li> <li>- Connecter avec ses sens (vue, goûter, odorat, toucher, ouïe)</li> <li>- Partager son vécu avec les autres participants</li> </ul>

<b>ÉTAPE DE LA SÉQUENCE D'INTERVENTION</b>	Solo et partage
<b>AGENTS ACTIFS CENTRAUX</b>	Interaction avec la nature Un environnement neutre Une forme d'isolement Stress/eustress

<b>MATÉRIEL REQUIS</b>		
Lunch pour chaque participant		
Carré de matelas de sol pour s'asseoir		

DIRECTIVES
<p>*Les participants forment un grand cercle et se tournent dos au centre. Si quelqu'un ne se sent pas bien, il peut se retourner vers l'intérieur du cercle pour signaler qu'il aimerait avoir de l'aide</p> <p>*Les participants sont libres de se retirer plus loin s'ils se sentent prêts. Ils doivent avoir un sifflet en leur possession. Les participants doivent toujours rester en contact de vue des intervenants.</p> <p>*Nous allons manger notre lunch en silence en contemplant la nature. Pendant ce repas, nous vous encourageons à être attentif à vos 5 sens.</p> <p>*Nous allons faire un retour tous ensemble par la suite pour partager notre vécu.</p> <p>*Statistiques sur le stress vécu lors d'un solo            Bien que 22% des participants se sentaient anxieux lors du début du solo, seulement 6% sont demeurés anxieux pendant le solo. (Kalish, Bobilya, &amp; Daniel, 2011)</p>
CONSIGNES DE SÉCURITÉ
<p>Les participants doivent avoir un sifflet en leur possession.            Les participants doivent toujours rester en contact de vue des intervenants.            Les participants ne doivent en aucun cas monter sur les roches aux abords de la chute Delaney.</p>

INDICATEURS DE SUCCÈS			
	TOUT À FAIT	MOYENNEMENT	PAS DU TOUT
Les participants ont été en mesure de respecter le 30 minutes en silence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les participants sont restés à la vue des intervenants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les participants ont partagé leur vécu au groupe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les participants écoutent leurs pairs lors du partage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les participants sont en mesure de commenter leur expérience en faisant référence aux sens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TYPE DE TECHNIQUE DE FACILITATION PRIORISÉE	<b>Pop corn. Accueil bienveillant. Gratitude face au partage. (technique de pleine conscience...)</b>		

## DÉBREFFAGE - PRINCIPAUX THÈMES À ABORDER (MOTS CLÉS)

bien

- Vécu des participants (général)
- Vécu des participants en lien avec les sens

## DÉBREFFAGE - QUESTIONS

Que s'est-il passé, qu'avez-vous observé ? (what ?)

- Est-ce que quelqu'un désire partager comment il s'est senti pendant le dîner solo ?
- Quel sens a-t-il été le plus sollicité pour vous lors du dîner solo ?

Qu'avez-vous appris ? (so what ?)

- Est-ce que ce dîner en solo vous a appris quelque chose ?
- Est-ce que le dîner en solo s'est passé comme vous aviez anticipé ?

De quelle manière pouvez-vous réinvestir cet apprentissage ? (now what ?)

- Si oui, comment pouvez-vous réinvestir cet apprentissage dans votre vie ?
- Pensez-vous refaire l'expérience ?

## RECOMMANDATIONS

## Projet

# Aventure Vert Soi

### C'est quoi?

Aventure Vert Soi est un projet visant à vous aider à prendre soin de votre santé psychologique en participant à une expédition de plein air en groupe. Cette expédition sera d'une durée de quatre jours (7-10 juin 2019) et sera précédée de cinq rencontres préparatoires. Ces rencontres préparatoires se dérouleront dans la région du Saguenay-Lac St-Jean et l'expédition finale aura lieu dans le parc de la Vallée Bras-du-Nord, située dans la région de Québec. Le transport vers cette destination sera fourni. Plusieurs activités seront offertes: canot, randonnée, camping, moments de réflexion et d'échanges. Aucune expérience particulière en plein air est nécessaire: le but sera de vous y introduire et de vous accompagner dans cette découverte.



### Objectifs?

1. Vivre un état de calme dans la nature
2. Apprendre à mieux se connaître
3. Vivre une expérience de groupe
4. Bouger pour améliorer sa santé psychologique

### Ce projet est pour vous si ...

- Vous avez entre 20 et 39 ans;
- Vous souffrez de vous sentir régulièrement stressé;
- Vous êtes curieux d'expérimenter de nouveaux outils de gestion du stress;
- Vous êtes prêt à vivre une expérience de groupe;
- Vous avez un intérêt à vivre une expérience en contexte de nature.
- Vous êtes motivé à relever un défi physique.

SI CE PROJET VOUS INTÉRESSE OU SI VOUS DÉSIREZ PLUS D'INFORMATIONS, DONNEZ VOTRE NOM AU SECRÉTARIAT DE L'UMF - ALMA EN VOUS ASSURANT QUE VOS COORDONNÉES SOIENT À JOUR. NOUS VOUS CONTACTERONS PAR TÉLÉPHONE PAR LA SUITE.

Au besoin ou pour information: 418-669-3060

### Séance d'information:

mardi le 26 mars à 19h à l'UMF - Alma

### Date limite d'inscription:

vendredi le 12 avril à 16h

**PSSSSST! C'EST GRATUIT!**

Au plaisir de vous rencontrer!

Dre Isabelle Bradette, MD  
Dre Marie-Ève Langelier, MD  
Mme Roxanne Létourneau, ergothérapeute  
M. Jean-Philippe Leblanc, guide-facilitateur,  
Face aux vents



## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Agence de la santé publique du Canada. (2014). Mood and anxiety disorders in Canada: Fast facts from the 2014 survey on living with chronic diseases in Canada. (Publication no 140521). Repéré à <https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/publications/diseases-conditions-maladies-affections/mental-mood-anxiety-anxieux-humeur/alt/mental-mood-anxiety-anxieux-humeur-eng.pdf>

Barton, J., Griffin, M., & Pretty, J. (2012). Exercise-, nature- and socially interactive-based initiatives improve mood and self-esteem in the clinical population. *Perspectives in Public Health*, 132(2), 89–96. doi:10.1177/1757913910393862

Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.

Bédard, J. (2009). *Initier un changement de comportement en 3 minutes : brisez les barrières*. [http://www.jbedardmd.com/files/Changement\\_Comportement\\_3min\\_resume\\_2pages.pdf](http://www.jbedardmd.com/files/Changement_Comportement_3min_resume_2pages.pdf)

Bowen, D., Neill, J., & Crisp, S. (2016). Wilderness adventure therapy effects on the mental health of youth participants. *Evaluation and Programm Planing*, 58 (2016), 49-59. doi: 10.1016/j.evalprogplan.2016.05.005

Chalquist, C. (2009). A look at the ecotherapy research evidence. *Ecopsychology*, 1 (2), 1-11. DOI: 10.1089/eco.2009.0003

Cheung, R., O'Donnell, S., Madi, N., & Goldner, EM. (2017). Factors associated with delayed diagnosis of mood and/or anxiety disorders. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 37(5), 137-148.

Creswell, J.W. (2012). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage.

De Mello, MT., Lemos, V., Antunes, HKM., Bittencourt, L., Santos-Silva, R., Tufik, S. (2013). Relationship between physical activity and depression and anxiety symptoms: A population study. *Journal of Affective Disorders*, 149(1-3), 241-246. doi : 10.1016/j.jad.2013.01.035

Ewert, A. W., & Sibthorp, J. (2014). *Outdoor Adventure Education, Foundations, Theory, and Research*. Human Kinetics.

Ferneer, C., Gabrielsen, L., Andersen, A., & Mesel, T. (2017). Unpacking the black box of wilderness therapy: a realist synthesis. *Qualitative Health Research*, 27(1), 114-129. doi: 10.1177/1049732316655776

Freeston MH, Ladouceur R, Thibodeau N, Gagnon F, & Rhéaume J. (1994). L'inventaire d'anxiété de Beck: propriétés psychométriques d'une traduction française. *L'Encéphale*, 20, 47-55.

Gargano, V. (2018). *L'intervention en contexte de nature et d'aventure : une analyse sous l'angle des facteurs d'aide*. [thèse de doctorat]. Université Laval

Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012). Nature's role in adventure therapy. Dans M. A. Gass, H. L. Gillis, & K. C. Russell, *Adventure therapy. Theory, research, and practices* (pp. 95-108). Routledge.

Gouvernement du Québec. (2017). *Au Québec, on bouge en plein air. Avis sur le plein air*. Québec : Gouvernement du Québec, 17-28.

Gregory, N., Bratman, J., Hamilton, P., Hahn, K., Gretchen, C., Daily, J. et Gross, J. (2015). Nature reduces rumination and subgenual precortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(28), 8567-8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>

Houle, J., Radziszewski, S., Labelle, P., Coulombe, S., Menear, M., Roberge, P., Hudon, C., Lussier, M. T., Gamache, C., Beaudin, A., Lavoie, B., Provencher, M. D., & Cloutier, G. (2019). Getting better my way: Feasibility study of a self-management support tool for people with mood and anxiety disorders. *Psychiatric rehabilitation journal*, 42(2), 158-168. <https://doi.org/10.1037/prj0000331>

Houle, J., Radziszewski, S., Beaudin, A., Saint-Onge, K., Martel, B., Jourdain, Y., Doray, P., Lavoie, B., Labelle, P., Cloutier, G., Collard, B., Coulombe, S., Gilbert, M., Jetté, F. et Brouillet, H. (2018). *Aller mieux... à ma façon – Soutien à l'autogestion (version 3)*. Laboratoire de recherche sur la santé Vitalité, 16 pages.

Institut national de santé publique du Québec. (2012). *Surveillance des troubles mentaux au Québec: prévalence, mortalité et profil d'utilisation des services*. [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1578\\_SurvTroublesMentauxQc\\_PrevalMortaPr\\_ofilUtiliServices.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1578_SurvTroublesMentauxQc_PrevalMortaPr_ofilUtiliServices.pdf)

Institut national de santé publique du Québec. (2015). Bouger pour être en bonne santé... mentale! *Collection TOPO*, (10). <https://www.inspq.qc.ca/publications/2037>

Kalish, K., Bobilya, A., & Daniel, B. (2011). The outward bound solo: A study of participants' perceptions. *Journal of experiential education*, 34(1), 1-18. <https://doi.org/10.5193/JEE34.1.1>

Kyriakopoulos, A. (2011). How individuals with self-reported anxiety and depression experienced a combination of individual counselling with an adventurous outdoor

experience: A qualitative evaluation. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(2), 120-128. doi: 10.1080/14733145.2010.485696

Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku, L'art et la science du bain de forêt*. Éditions First, un département d'Édi8.

Loukine, L., O'Donnell, S., Goldner, E., McRae, L., & Allen, H. (2016). Health status, activity limitations, work-related restrictions and level of disability among Canadians with mood and/or anxiety disorders. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 36(12), 289-301.

Lupien, S (2010). *Par amour du stress*. Éditions au carré.

Miller, R. W. & Rollnick, S. (2006). *L'entretien motivationnel. Aider la personne à engager le changement*. Inter Éditions-Dunod.

Mutz, M., Müller, J. (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. *Journal of Adolescence*, 49, 105-114. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.03.009

Pelletier, L., Shanmugasegaram, S., Patten, SB., & Demers, A. (2017). Self-management of mood and/or anxiety disorders through physical activity/exercise. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 37(5), 149-159.

Priest, S. (1999). The Semantics of Adventure Programming. Dans J. C. Miles & S. Priest, *Adventure Programming* (pp. 111-114). Venture Publishing.

Roemer, L. and Orsillo, S. M. (2002). Expanding Our Conceptualization of and Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Integrating Mindfulness/Acceptance-Based Approaches With Existing Cognitive Behavioral Models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 54-68. doi:10.1093/clipsy.9.1.54

Rubak, S., Sandboek, A., Lauritzen, T., Christensen, B. (2005). Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis. *British journal of General Practice*, 55, 305-312.

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S. et Kunze, S. (2012). The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin - American Psychological Association*, 138(6), 1139-1171. doi: 10.1037/a0028168

Sheehan, D.V. (1983). The Sheehan Disability Scales. Dans D.V. Sheehan, *The Anxiety Disease and How to Overcome It* (p.151). Charles Scribner and Sons.

Sheehan, D.V., Harnett-Sheehan, K., Raj, B.A. (1996). The measurement of disability. *International Clinical Psychopharmacology*, 11 (Suppl 3), 89-95.

Sheehan KH, Sheehan DV. (2008). Assessing treatment effects in clinical trials with the discriminant metric of the Sheehan Disability Scale. *International Clinical Psychopharmacology*, 23, 70-83.

Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). Physiological effects of nature therapy: a review of the research in Japan. *International journal of environmental research and public health*, 13 (781), 1-17. Doi 10.3390/ijerph13080781

Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J.B., Lowe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097.

Université du Québec à Chicoutimi. (2019). 1597 - Unité d'enseignement en intervention plein air: Diplôme d'études supérieures spécialisées en intervention par la nature et l'aventure. <https://www.uqac.ca/programme/1597-dess-en-intervention/>

Villaggi, B., Provencher, H., Coulombe, S., Meunier, S., Radziszewski, S., Hudon, C., Roberge, P., Provencher, M., Houle, J. (2015). Self-management strategies in recovery from mood and anxiety disorders. *Global Qualitative Nursing Research*, 1-13. doi: 10.1177/2333393615606092

Wolgensinger, L. (2015). Cognitive behavioral group therapy for anxiety: recent developments. *Dialogues Clinical Neurosciences*, 17, 347-351.

Zacchia, C., & Munoz, V. (2012). Docteur, ça ne va vraiment pas! Dix questions de vos patients anxieux. *Le Médecin du Québec*, 47(9) : 39-45.  
<https://lemedecinduquebec.org/Media/116271/039-045DrZacchia0912.pdf>