

📖 Bien-être et santé mentale

Les Forêts, source de bien-être



Forêt Boucher, Aylmer 250 \$

1 mai 2025 | 13:00 à 16:00

Inscriptions acceptées jusqu'au 17 avril 2025

15 places disponibles

Contexte

Devant les nouvelles pathologies contemporaines, dont le syndrome de déficit-nature, l'écoanxiété, la dépendance aux écrans et la sédentarité, les spécialistes de la santé sont de plus en plus nombreux à se tourner vers la nature comme solution pour équilibrer les modes de vie modernes. Il est d'ailleurs bien documenté que l'exposition passive et active à la nature augmente la santé et le bien-être global en agissant sur les dimensions cognitives, psychologiques, physiologiques et spirituelles humaines. D'un point de vue environnemental, la connectivité avec les espaces verts et bleus proximaux aurait aussi comme effet de favoriser le développement de la sensibilité et de l'identité écologique. En effet, la nature s'avère un lieu auto-éco-formateur privilégié pour approfondir sa connaissance de soi et du monde naturel qui forme nos milieux de vie.

Cette formation de trois heures se veut une opportunité d'apprentissage, de ressourcement et de tissage de liens, où les personnes participantes seront conviées à expérimenter différentes techniques expérientielles fondées sur la méditation pleine conscience, l'éco-yoga, et les arts afin de développer une ouverture et un ancrage à la nature-territoire (Boelen, 2022). Dans le but d'arrimer « science et sensible » (Damesin, 2023), il s'agira d'examiner la littérature émergente sur les bienfaits de la nature, pour ensuite vivre ces effets de première main. Une activité pédagogique collective permettra de boucler la formation en abordant les concepts d'attachement au lieu et d'identité écologique.

Objectifs pédagogiques

Au terme de la formation, vous serez en mesure de :

- Mieux comprendre les bienfaits des Forêts et des espaces verts et bleus sur la santé humaine ;
- Reconnaître la relation entre l'attachement au lieu (*place attachment*) et le développement de l'identité écologique ;
- Prendre connaissance de différentes techniques de connectivité avec la nature-territoire ;

- Mettre en application ces techniques dans votre vie personnelle ou dans un contexte pédagogique ou d'intervention ;
- Vous permettre de prendre un moment de ressourcement en pleine nature !

Contenu

- Les bienfaits des Forêts et des espaces verts et bleus sur la santé humaine (composante théorique)
- Introduction à diverses techniques sensorielles et corporelles de connectivité à la nature (composante pratique)
- L'attachement au lieu et l'identité écologique (composante collective)

Approche pédagogique

- Formation expérientielle offerte dans la Forêt Boucher, à Aylmer.
- Comporte trois composantes pédagogiques : 1) théorique ; 2) pratique et 3) collective.

Clientèle cible

Toute personne qui souhaite apprendre à connaître les bienfaits des Forêts pour le bien-être, à trouver des moyens de renouer avec soi et avec la nature et de mieux saisir le lien entre connectivité à la nature et développement l'identité écologique.

Durée et unités de formation continue (UFC-UQO) :

Cette formation est d'une durée de 3 heures et donne droit à 0,3 UFC-UQO

Logistique et déroulement

- Les groupes seront limités à un maximum de 15 personnes participantes.
- À noter que cette formation implique une marche pleine conscience en Forêt ainsi qu'une pratique d'éco-yoga (yoga en nature), niveau débutant. Les personnes participantes doivent ainsi s'assurer que leur santé physique leur permette de réaliser ces activités et en toute sécurité et de se vêtir selon les prévisions météorologiques.
- Équipement nécessaire : gourde d'eau, vêtements adaptés, souliers ou bottes imperméables sont fortement recommandés, car les sentiers peuvent s'avérer boueux au printemps.
- Recommandations : cellulaire sur « mode avion » etc.

Personne formatrice

Emmanuelle Larocque, Ph. D. est professeure au Département de travail social de l'Université du Québec en Outaouais. Travailleuse sociale de formation, elle cumule plusieurs années d'expérience d'intervention dans les domaines de la santé mentale et communautaire au Canada et en Nouvelle-Zélande. Pre Larocque possède une expertise en approche narrative, en yoga thérapeutique et en intervention par la nature. Au niveau de la recherche, elle s'intéresse aux deuils écologiques et aux processus d'attachement aux lieux, au développement de pratiques écosociales et aux enjeux relationnels de la transition socioécologique. Elle est chercheure associée au *Centre de recherche en éducation relative à l'environnement et à*

l'écocitoyenneté et elle est responsable du collège international de l'Association du Réseau *REBBEL – Recherche, biodiversité, bien-être et loisirs*.

<https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/forets-source-bien-etre>