

PRÉSENTATION DE L'AUTEUR

Ce mémoire est soumis par Jean-Philippe LeBlanc, fondateur et directeur général de Face aux vents, au nom de l'Équipe Projet Plein Air (ÉPPA) du RÉSEAU pour un développement psychosocial par le sport et le plein air. Le comité de rédaction était composé de Valérie Raymond, directrice générale de Nurrait | Jeunes Karibus et de Bruno Sabourin, chargé de projet pour Odysée Aventures.

Le RÉSEAU, est un regroupement québécois de partenaires, d'institutions, d'organismes, et de femmes et d'hommes chercheur.e.s, entrepreneur.e.s ou intervenant.e.e intéressé.e.s par le sport et le plein air comme outil de développement humain. Le RÉSEAU est composé d'équipes projets, dont l'ÉPPA. Ces équipes projets, montées à l'initiative des membres et par les membres, répondent à des enjeux identifiés dans le plan d'action annuel.

La vision du RÉSEAU est de rendre accessible pour tous et toutes le sport et le plein air comme outils de développement humain.

COORDONNÉES

Jean-Philippe LeBlanc
info@faceauxvents.org
514-291-6767

AXE 3 : LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE

Notre conception de la santé mentale s'appuie sur la définition de l'OMS : un état de bien-être complet au niveau physique, psychologique et relationnel. La santé mentale fait l'objet d'un large éventail d'activités qui relèvent directement ou indirectement du bien-être et ne réfère aucunement à la présence ou l'absence de pathologie.

Nous reconnaissons l'importance d'actions immédiates pour soutenir la santé mentale et le bien-être des élèves. D'ailleurs, dans sa publication sur la COVID-19 et le confinement chez les jeunes¹, l'Institut National d'excellence en Santé et en Services Sociaux (INESSS) reconnaît que le confinement a des effets sur la santé mentale des jeunes. Il recommande de « se concentrer de façon prioritaire sur le bien-être et la santé mentale des élèves » (INESSS, 2020, p. 14) et de soutenir « le développement rapide d'interventions en santé mentale (...) visant à améliorer le bien-être psychologique » (INESSS, 2020, p. 26).

Dans ce mémoire, nous voulons souligner l'importance des activités de plein air pour contribuer à la santé mentale et au bien-être des élèves. Une activité de plein air est une activité physique, pratiquée en milieu ouvert, dans un rapport dynamique et harmonieux avec des éléments de la nature.

¹ Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2020). *Réponse rapide. COVID-19 et le confinement chez les jeunes : conséquences, moyens pour mitiger son impact et pistes pour prioriser les services.* https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/COVID-19_INESSS_Confinement_chez_les_jeunes.pdf

Les activités de plein air, qu'elles soient à visées récréatives, éducatives, psychosociales ou thérapeutiques, ont un impact sur la santé mentale et le bien-être. À ce sujet, la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur a d'ailleurs produit, en 2017, un Avis sur le plein air² qui synthétise les liens entre la nature et la santé mentale. Ce document décrit avec précision l'effet positif de la nature et des activités de plein air sur la santé mentale et le bien-être. Notons brièvement quelques effets positifs cités : réduction du stress, diminution des symptômes de la dépression, aide à la concentration, atténuation des symptômes associés aux troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.

L'annexe 1 présente une liste d'articles ciblant l'effet des activités de plein air sur le bien-être et la santé mentale.

QUELLES PISTES D'ACTION DEVRAIENT ÊTRE MAINTENUES OU BONIFIÉES?

Toutes les actions ou mesures qui favorisent la pratique d'activités de plein air auprès des élèves du Québec contribuent à favoriser leur santé mentale et leur bien-être. Plusieurs actions sont actuellement en place dans le milieu scolaire, voici celles qui devraient être maintenues et bonifiées :

- Maintien du financement du RÉSEAU pour le développement social par le sport et le plein air.

Le financement adéquat du RÉSEAU nous apparaît prioritaire afin de consolider son développement et de soutenir ses actions fédératrices de professionnalisation du milieu et de transfert d'expertise concernant les activités de plein air visant le bien-être de tous les individus.

Nous recommandons

- Un financement récurrent du RÉSEAU pour assurer une stabilité à cette communauté afin qu'elle puisse accomplir pleinement sa mission, à moyen et à long terme.

- Maintien de la mesure 15028 : financement d'activités parascolaires au secondaire.

Cette mesure de financement, accessible au personnel des milieux scolaires permet, entre autres, de financer des activités de plein air. Cette mesure peut permettre au milieu scolaire de faire appel à l'expertise des membres de l'ÉPPA afin de favoriser la santé mentale et le bien-être des élèves.

Nous recommandons les améliorations suivantes :

² Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2017). *Au Québec, on bouge en plein air ! Avis sur le plein air.*
https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Avis-plein-air.pdf.

- augmenter le financement alloué à la mesure 15028 (financement d'activités parascolaires au secondaire) afin d'accroître le nombre d'activités parascolaires d'intervention plein air;
- inclure dans le financement des activités à visées éducative, psychosociale ou thérapeutique;
- informer les enseignants et les intervenants psychosociaux de l'effet positif des activités de plein air sur la santé mentale des jeunes;
- informer adéquatement les enseignants et les intervenants psychosociaux des milieux scolaires sur l'accès à ce financement;
- simplifier l'accès au financement.

- Maintien du programme *École en plein air*, Unité régionale loisirs et sport (URLS)

Ce programme permet aux établissements d'enseignement public du primaire (3^e cycle seulement), du secondaire et du collégial de réaliser des projets de plein air.

Nous recommandons

- l'implantation du programme *École en plein air* dans toutes les URLS du Québec;
- la possibilité d'inclure, dans les demandes de financement, des sommes allouées :
 - au soutien logistique des activités de plein air afin d'alléger la tâche du personnel des établissements scolaires;
 - à des prestations de services d'organismes ou de professionnels spécialisés en intervention plein air afin de permettre des actions qui soutiennent la santé mentale et le bien-être.

- Maintien du programme PAFKINO

Ce programme de financement a comme objectif de susciter l'engagement des organismes admissibles dans la réalisation de projets de promotion de la pratique régulière d'activités physiques auprès de la population québécoise, et ce, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie.

Nous recommandons de :

- permettre, dans le cadre du programme PAFKINO, le financement de projets et programmes qui utilisent les activités de plein air avec l'intention explicite de favoriser le bien-être et la santé mentale des élèves.

QUELLES NOUVELLES ACTIONS POURRAIENT ÊTRE DÉPLOYÉES?

Offrir un financement accessible, adéquat et récurrent pour les programmes et les projets utilisant les activités de plein air dans une intention spécifique de contribuer positivement à la santé mentale et au bien-être des élèves.

Il existe actuellement des actions qui favorisent le déploiement d'activités de plein air en milieu scolaire. Toutefois, il faut souligner que les membres du RÉSEAU possèdent une expertise spécifique dans l'utilisation des activités de plein air favorisant le développement

humain. Cette expertise doit être reconnue et supportée adéquatement afin qu'elle soit mise à contribution pour assurer la santé mentale et le bien-être des élèves. Les spécialistes du RÉSEAU doivent intervenir en complémentarité avec les différents intervenants du milieu scolaire.

Les membres de l'ÉPPA du RÉSEAU représentent une communauté d'action qui doit être soutenue dans l'élaboration de projets et de programmes spécifiques, leur implantation et leur évaluation. Plusieurs membres de l'ÉPPA ont développé une expertise, des projets ou des programmes qui peuvent être rapidement déployés dans les milieux scolaires. Puisque nous avons des outils applicables, adaptés et transférables, nous sommes convaincus de détenir l'expertise nécessaire et d'être en position d'agir rapidement afin de favoriser la santé mentale et le bien-être des élèves.

Concrètement, nous proposons la création d'un fonds dédié ou d'un programme de financement spécifique aux organismes offrant des services ou programme d'intervention en plein air.

Créer, dans chaque centre de services scolaire, un poste de conseiller aux activités de plein air.

Cette initiative aurait pour but de faciliter la tâche du personnel scolaire dans l'élaboration, la formation, l'encadrement et l'évaluation d'activités en plein air. Cette action pourrait permettre de :

- faire ressortir l'apport des activités de plein air à la santé mentale et au bien-être des jeunes;
- identifier les activités possibles en fonction de la réalité des milieux;
- centraliser diverses informations pertinentes utiles aux enseignants et intervenants concernant des lieux de pratique, l'accès à de l'équipement et divers services reliés aux prestations de programmes et à des activités de plein air.
- créer des programmes ou projets d'activité de plein air s'adaptant à la réalité de chacun des centres de services scolaire ou répondant à différentes problématiques;
- faciliter l'implantation d'un cursus d'activités de plein air sur une base annuelle selon des intentions spécifiques (récréative, éducative, psychosociale et thérapeutique);
- faciliter la communication entre les initiatives déjà en place;
- faciliter la logistique liée à la réalisation de diverses activités de plein air;
- centraliser les informations et les ressources;
- permettre l'accès à du personnel spécialisé;
- faciliter le réseautage et la collaboration entre différentes instances locales, régionales et nationales (municipalité, URLS, parc municipaux, régionaux ou national);
- permettre une application uniforme des normes et procédures dans la planification, l'encadrement et l'évaluation des activités de plein air. Ces normes et procédures devraient être en adéquation avec les recommandations des différentes fédérations de plein air du Québec.

Création d'un financement accessible au Club parascolaire de plein air.

Par cette action, nous voulons reconnaître le pouvoir d'action des élèves sur leur propre santé mentale et bien-être. Ce financement doit donner du pouvoir aux jeunes afin de réaliser des activités de plein air. Cette action pourrait être encadrée par un conseiller à la vie étudiante ou par un conseiller aux activités de plein air.

Créer un réseau de Clubs parascolaires de plein air

Par cette action, nous voulons reconnaître le pouvoir d'action des élèves sur leur propre santé mentale et leur bien-être. Des élèves et des étudiants seraient invités à créer, dans chaque établissement, un « Club de plein air », une activité parascolaire qui pourrait être encadrée par un conseiller à la vie étudiante ou par un conseiller aux activités de plein air. Ces jeunes seraient sensibilisés aux effets positifs du plein air sur la santé mentale et le bien-être. Ils auraient la responsabilité de planifier des activités de plein air qui répondent à leurs intérêts et aux possibilités de leur environnement local, régional ou national.

Le fait de participer à un club, comme membre du comité de planification ou comme participant, pourrait contribuer à développer leur autonomie, leur initiative, leur sens des responsabilités et la prise en charge personnelle de leur santé mentale et le développement de saines habitudes de vie. Il est reconnu que l'un des principaux déterminants de la pratique d'activité de plein air est le fait d'y avoir été initié en bas âge, généralement par la famille, mais en second lieu par l'école. Ces jeunes pourraient aussi se faire le porte-parole auprès de la direction de leur établissement afin que les activités de plein air offertes à tous soient pertinentes et aient le potentiel de rejoindre le plus grand nombre. Ces Clubs parascolaires devraient pouvoir bénéficier de financement pour offrir des activités accessibles au plus grand nombre.

Y A-T-IL DES ACQUIS QUE NOUS POURRONS CONSERVER APRÈS LA CRISE?

En priorisant les activités de plein air pour nos jeunes, en leur permettant de vivre fréquemment des activités diversifiées et en les encourageant à mettre sur pied des « Clubs de plein air » dans leurs institutions et en leur donnant accès à des programmes de qualité, nous contribuons à ce qu'ils développent de saines habitudes de vie. L'équilibre que le plein air devrait leur procurer leur sera utile pour gérer les conséquences de la crise actuelle sur leur bien-être. À travers des activités de plein air encadrées par du personnel compétent et bienveillant, ces jeunes acquerront des outils simples, accessibles et utiles pour entretenir leur santé mentale et leur bien-être. Ils devraient ainsi être en mesure de mieux gérer les défis qu'ils rencontreront dans le futur.

CO-SIGNATAIRE MEMBRE DE L'ÉPPA (RÉSEAU)

Bruno Sabourin, chargé de projet, Odyssée Aventures

Caroline Vézina, coordonnatrice et intervenante de milieu, Motivaction Jeunesse

Christian Mercure, professeur à l'Unité d'enseignement en intervention plein air et chercheur au Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air, UQAC

Jean-Luc Caillaud, directeur général, Rando Québec

Jean-Philippe LeBlanc, fondateur et directeur général, Face aux vents

Jean-Charles Fortin, directeur générale, Fondation sur la pointe des pieds

Nicholas Bergeron, directeur de programme, Réseau plein air Québec

Patrick Daigle, chargé de cours, UQAM

Valérie Raymond, directrice générale, Nurrait | Jeunes Karibus

CO-SIGNATAIRE EXTERNE

Clairéline Ouellet Plamondon, MD, Msc, FRCPC, psychiatre CHUM, professeure agrégée de clinique UdeM

Étienne Beaumont, directeur adjoint, Coopérative de solidarité Vallée Bras-du-Nord

Geneviève Lemelin, Ph.D, psychologue, Programme jeunesse

Marie-Ève Langelier, MD, directrice par intérim, professeure invitée, Unité d'enseignement en intervention plein air (UEIPA), UQAC

Marie-Pascale Deegan, Msc, travailleuse sociale

Patrick Castonguay, enseignant en techniques d'éducation spécialisée - Cégep de Baie-Comeau

Roxanne Létourneau, Msc, ergothérapeute

Virginie Gargano, Ph.D, professeure adjointe, Université Laval

ANNEXE 1

Bergeron-Leclerc, C., Gargano, V., Dessureault-Pelletier, M., Mercure, C., & Bilodeau, M. (2013). L'éducation par l'aventure comme outil de transformation du lien social. *Intervention, 139*(2), 63-74.

Bowen, D. J., & Neill, J. T. (2013). A Meta-Analysis of Adventure Therapy Outcomes and Moderators. *The Open Psychology Journal, 6*, 28-53.

Caldas, S.V., Broaddus, E.T. et Winch, P.J. (2016). Measuring conflict management, emotional self-efficacy, and problem solving confidence in an evaluation of outdoor programs for inner-city youth in Baltimore, Maryland. *Evaluation and Program Planning, 57*. 64-71. doi : 10.1016/j.evalprogplan.2016.04.003

Conlon, C., Wilson, C., Gaffney, P. & Stoker, M. (2018). Wilderness therapy intervention with adolescents: Exploring the process of change. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 18*(4), 353-366. doi : 10.1080/14729679.2018.1474118

Duerden, M.D., Taniguchi, S. & Widmer, M. (2012). Antecedents of Identity Development in a Structured Recreation Setting: A Qualitative Inquiry. *Journal of Adolescent Research, 27*(2), 183-202. doi : 10.1177/0743558411417869

Ewert, A., & Garvey, D. (2007). Philosophy and theory of adventure education. Dans R. G. Prouty, J. Panicucci, & R. Collinson, *Adventure education. Theory and applications* (pp. 19-32). Champaign, IL : Human Kinetics

Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012). *Adventure therapy. Theory, research, and practices* (pp. 95-108). New York, NY : Routledge.

Glover, T., Chapeskie, A., Mock, S., Mannel, R., & Feldberg, H. (2011). The Canadian summer camp research project. *University of Waterloo: Waterloo, ON, Canada*.

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

Harper, N. J., Peeters, L., & Carpenter, C. (2014). Adventure therapy. Dans R. Black, & K. Bricker (dir.). *Adventure programming and travel for the 21st century*. Venture Publishing

Homsy, M., & Savard, S. (2018) *Décrochage scolaire au Québec : dix ans de surplace, malgré les efforts de financement*, Montréal, Institut du Québec.

Kass, D., & Grandzol, C. (2011). Learning to lead at 5,267 feet: An empirical study of outdoor management training and MBA students' leadership development. *Journal of Leadership Education, 10*(1), 41-62

Margalit, D., et Ben-Ari, A. (2014). The effect of wilderness therapy on adolescents' cognitive autonomy and self-efficacy: Results of a non-randomized trial. *Journal of Research and Practice in Children's Services, 43*(2), 181-194.

Ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques. *Stratégie gouvernementale de développement durable 2015-2020*. Québec, 2015, 121 pages.

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

Russell, K. C. (2005). Two Years Later: A Qualitative Assessment of Youth Well-Being and the Role of Aftercare in Outdoor Behavioral Healthcare Treatment. *Child and Youth Care Forum*, 34(3), 209-239. doi : [10.1007/s10566-005-3470-7](https://doi.org/10.1007/s10566-005-3470-7)

Sans trace Canada. (2009). Sans trace Canada - Éthique du Plein air [Prise de conscience, Appréciation et Respect des régions sauvages et naturelles]. Consulté le 19 janvier 2020, à l'adresse <https://www.sanstrace.ca/principes>

Schell, L., Cotton, S. & Luxmoore, M. (2012). Outdoor adventure for young people with a mental illness. *Early Intervention in Psychiatry*, 6(4), 407-414. doi : 10.1111/j.1751-7893.2011.00326.x98

Turcotte, D., & Lindsay, J. (2019). *L'intervention sociale auprès des groupes (Chenelière éditions) (French Edition)*. Montréal, Canada : CHENELIERE.

White, R. (2012). A sociocultural investigation of the efficacy of outdoor education to improve learner engagement. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(1), 13-23. doi : 10.1080/13632752.2012.652422

William, F. (2016). Comment la nature régénère notre cerveau. *National Geographic*, 34,1(196), 30-51.

Williams, I. (2004). Adventure therapy or therapeutic adventure? Dans S. Bandoroff, & S. Newes (dir.), *Coming of age, the evolving field of adventure therapy* (pp.195-208). Boulder, CO : Association for Experiential Education.