



La thérapie forestière pour des états positifs de santé mentale



Dr. François-Xavier Polis

EN CHARGE DE
L'UNITÉ DE SOINS
POUR ADOLESCENTS
L'ATHANOR AU CNP



Philippe de Wouters

DIRECTEUR
DE LA SRFB

Le projet européen Forest4Youth est né de la collaboration entre le Centre Neuro Psychiatrique Saint-Martin et la Société Royale Forestière de Belgique, pour reconnecter les adolescents à la nature.

Texte : Olivier Clinckart

Comment est né ce projet ?

Dr. François-Xavier Polis, en charge de l'unité de soins pour adolescents L'Athanor au CNP Saint-Martin : « Le constat initial était que des ados de notre unité avaient tendance à se replier dans leur chambre, d'où notre crainte de voir se recréer chez eux une sorte d'enfermement dans le service. Nous avons donc voulu imaginer plusieurs dispositifs qui allaient amener ces jeunes vers l'extérieur. Cette idée est née de ma rencontre avec Philippe de Wouters, copropriétaire d'une véritable forêt enchantée dans le Brabant wallon, où il règne une atmosphère très particulière. »

Philippe de Wouters, Directeur de la SRFB : « Notre expérience de forestier, c'est de travailler dans un écosystème complexe et vivant. D'où notre envie de sortir les jeunes de leurs quatre murs et de les intégrer en plein milieu vivant, où chaque individu, jeune et moins jeune, a sa place. »

Ces thérapies forestières ont-elles déjà prouvé leur efficacité ?

Dr. Polis : « Je préfère parler en termes d'expérience plutôt qu'en termes de résultats. Le but n'est pas

que les jeunes servent de cobayes pour observer à tout prix les effets, mais il faut qu'on profite de cet arrêt en forêt et de cette déconnexion au temps et aux écrans pour que quelque chose se passe, de l'ordre de l'émerveillement. »

Quelles sont les actions envisagées dans ce projet de 4 ans ?

Ph. de Wouters : Du côté forestier, c'est de pouvoir tester différentes activités avec les jeunes, afin d'identifier celles qui seront les plus impactantes pour les jeunes. Mais notre démarche de forêts thérapeutiques -qui peuvent apporter des bienfaits définis sur la santé- s'étend également aux espaces verts des villes : à elle seule, la forêt ne pourrait pas absorber la quantité de demandes susceptibles de se manifester. Il est donc essentiel dans notre projet d'impliquer ces espaces verts urbains, d'autant plus que les activités projetées peuvent être de courte durée. De même, la réalité augmentée fait aussi partie du projet, pour rendre également accessible cette nature et ses effets à ceux qui n'en ont pas la capacité, par exemple s'ils sont hospitalisés. »

La participation des forestiers à ce projet est importante pour les soignants ?

Dr. Polis : « En compagnie d'un forestier, le regard sur les bois s'ouvre véritablement. On ressent cette envie de partage et de transmission. Sans les forestiers, notre projet serait creux.

Parallèlement, j'étais désireux également de partager notre pratique au quotidien, après 2 ans d'expérience. De plus, nous nous réjouissons, grâce à ce fonds européen, de découvrir d'autres équipes porteuses de projets qui pourront enrichir nos pratiques. »

Ph. de Wouters : « Notre souhait, c'est que la forêt ne soit pas considérée comme un objet de consommation, mais qu'elle forme un ensemble vivant en connexion avec les jeunes. En concertation avec les thérapeutes et le forestier impliqués dans ce projet, nous souhaitons également que les jeunes repartent en ayant accompli quelque chose d'utile et de bon pour la forêt. Car la forêt, pour nous faire du bien, doit aussi être en bonne santé. »

D'où l'importance d'une bonne collaboration intersectorielle ?

Ph. de Wouters : « C'est le point d'intersection de deux secteurs qui, a priori, n'ont rien à voir ensemble. Le plus grand résultat étant de pouvoir créer quelque chose de cohérent entre deux mondes en dégagant des intérêts communs, mais qui doivent les consolider pour construire des projets similaires à l'avenir. »

Dr. Polis : « C'est important qu'on puisse faire entendre que la psychiatrie, ce n'est pas uniquement une médication et de l'enfermement, c'est aussi aller en forêt avec des jeunes, avec l'ambition que ce projet pilote puisse essaimer un peu partout. » ■

Il est donc essentiel dans notre projet d'impliquer ces espaces verts urbains, d'autant plus que les activités projetées peuvent être de courte durée.

Philippe de Wouters

On profite de cet arrêt en forêt pour que quelque chose se passe.

Dr. François-Xavier Polis

Interreg  Co-funded by
North-West Europe
Forest4Youth

 CNPst-martin
Centre Neuro Psychiatrique • Santé

Pour plus d'informations :
forest4youth.nweurope.eu