

NATURE ET AVENTURE COLLECTIVE

Au cœur d'une intervention psycho-sociale innovante

À partir du projet *En Passant par les Calanques*

GREEN LINK
FONDS DE DOTATION


**EN
PASSANT
PAR
LES
CALANQUES**
JUST
INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES
PAR LA MÉTHODE DE L'AVENTURE
EPAS

NATURE ET AVENTURE COLLECTIVE

Au cœur d'une intervention psycho-sociale innovante

À partir du projet *En Passant par les Calanques*

Mathieu Gervais et Alexandra Mathieu

GREEN LINK
FONDS DE DOTATION


**EN
PASSANT
PAR
LES
CALANQUES**
JUST INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES
PAR LA NATURE ET L'AVENTURE
(IPNA)



**Accéder à
la version
intégrale**

PRÉFACE

LE FONDS DE DOTATION GREEN LINK a pour mission de soutenir et accompagner des projets associatifs menés dans des milieux naturels en faveur de publics fragilisés.

Un postulat simple sous-tend cette mission : la nature sous toutes ses formes, sauvage, cultivée ou encore réintroduite en ville, constitue un lieu privilégié pour engager un processus de reconstruction personnelle et professionnelle.

Il est remarquable de constater que ces actions menées dans et avec la nature ont des effets bénéfiques sur toutes les vulnérabilités humaines, qu'elles soient physiques, psychiques ou sociales.

Le projet *En Passant par les Calanques*, conduit à Marseille et ses environs par l'association JUST, constitue un exemple particulièrement pertinent d'action psycho-sociale pouvant être menée dans des milieux naturels proches des centres urbains, avec des personnes vivant avec des troubles psychiques et/ou en situation d'exclusion sociale.

Cette action s'inscrit dans le cadre théorique des interventions par la nature et l'aventure (INA), devenu IPNA (Intervention Psychosociale par la Nature et l'Aventure) sous la plume de Sébastien Rojo et Geneviève Bergeron de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Ce cadre intellectuel remarquable et d'une grande plasticité, à la fois cohérent et ouvert aux adaptations, pourra inspirer utilement d'autres porteurs de projets et leurs financeurs ; il pourrait devenir le référentiel de tous ceux qui souhaitent mettre à profit les interactions avec les milieux naturels pour renforcer le pouvoir d'agir et les ressources des personnes en difficulté, à des fins thérapeutiques, éducatives ou sociales.

Le fonds Green Link est particulièrement honoré et fier de contribuer, à travers l'édition de ce livre, à la diffusion de pratiques vertueuses qui permettent à des personnes en difficulté de retrouver le chemin d'une vie plus épanouie grâce à la rencontre avec la nature et aux liens qui s'y tissent.

Dominique du Peloux,
Fondateur de Green Link

EN BREF

Qui a conçu ce livre ?

Ce livre a été initialement imaginé en 2024 par l'équipe salariée du projet *En Passant par les Calanques* (EPC) porté par l'association Justice et Union pour la Transformation Sociale (JUST) : Lucille Bechetoille, Mathieu Gervais, Alexandra Mathieu, fondatrice du projet, et Anne Ranise. Ses principaux rédacteurs sont M. Gervais et A. Mathieu.

Un comité de rédaction composé d'experts et de personnes ressources issus de divers horizons a été constitué début 2024. Situées à Marseille, à Paris ou au Québec, ces personnes mobilisent des approches et démarches complémentaires qui guident nos pas et nos pratiques. Elles ont été sollicitées pour leur expertise dans divers domaines : Sébastien Rojo (IPNA), Bernard Pissarro (santé communautaire et promotion de la santé), Anahita Grisoni (écologie, santé publique), Fabio Fioramanti (rétablissement), Laurence Nabitiz (facilitation, travail social). Un partenaire financier, le fonds de dotation Green Link, représenté par Emmanuelle Berthomier, directrice du développement, en a également fait partie. Animé par l'équipe du projet, ce comité a accompagné et soutenu cette équipe dans la co-création de ce livre. Deux personnes ont participé à la relecture du livre : Gilles Moullec, ancien administrateur de JUST et co-référent du projet, et Béatrice Bérenger, citoyenne solidaire et participante au projet. Une experte en facilitation visuelle, Johanna Reyer, a créé des illustrations visant à améliorer la compréhension et l'appropriation de ce livre par le plus grand nombre. Enfin, dans une perspective d'essaimage, l'ouvrage a été enrichi par Green Link avec d'autres exemples d'associations qui expérimentent des approches proches, comparables ou complémentaires à celles du projet EPC.

Ce livre fait l'objet de deux versions. Une version intégrale, au format numérique, libre de droits, est

téléchargeable sur la page dédiée au projet, sur le site de JUST : <https://just.earth/En-passant-par-les-calanques>. Une version abrégée a été imprimée en nombre d'exemplaires limité par Green Link et est également disponible en format numérique sur <https://www.green-link.org/publications/>

À qui s'adresse ce livre ?

- Personnes et acteurs intéressés par le projet EPC, ses approches et pratiques.
- Participants aux activités qui souhaitent faire connaître la démarche.
- Partenaires opérationnels de divers secteurs (santé, écologie, social, éducation, montagne...) à Marseille, en France et à l'étranger, notamment en Belgique et au Canada.
- Porteurs de projets intéressés par l'IPNA.
- Fondations et financeurs susceptibles de soutenir EPC et des projets similaires.

Mode d'emploi du livre

L'ouvrage peut être lu dans n'importe quel ordre, en fonction des priorités du lecteur ou de ses centres d'intérêt. Il est organisé en **cinq grandes parties**. Les deux premières ont pour objectif de partager les approches théoriques et les valeurs qui sous-tendent le projet EPC, parmi lesquelles l'IPNA. La troisième donne un aperçu des modalités pratiques du projet EPC. La quatrième donne la parole à des participant-es au projet EPC pour en donner à voir les principaux effets, et donner envie à d'autres acteurs de se saisir de ces propositions. La dernière partie met en lumière des modalités d'essaimage de l'IPNA en vue de favoriser sa reconnaissance au sein des pratiques et des politiques publiques.

SOMMAIRE

Introduction	6
---------------------	----------

Partie 1. S'appuyer sur les bienfaits de la nature et de l'aventure	8
--	----------

1.1 Les bienfaits de la nature	9
1.2 Familles des Interventions par la Nature et l'Aventure (INA)	12
1.3. De l'IPNA à l'IPNetceterA du projet <i>En Passant par les Calanques</i>	16

Partie 2. <i>En Passant par les calanques :</i> mobilisation d'autres approches et cadres de référence	18
---	-----------

2.1 La promotion de la santé et la démarche communautaire en santé	19
2.2 <i>Le care</i> comme posture commune	20
2.3 Le rétablissement en santé mentale	21
2.4 L'écologie : source de bien-vivre et d' <i>empowerment</i> pour les plus fragiles	22

Partie 3. Modalités pratiques de mise en œuvre de l'IPNA : l'exemple <i>En Passant par les calanques</i>	24
---	-----------

3.1 Une approche territoriale, une démarche partenariale, une gouvernance partagée	25
3.2 Entrer dans l'expérience : de la participation à l'implication	27
3.3 Vivre l'expérience	29
3.4 Donner du sens à l'expérience, accompagner son auto-évaluation et célébrer les réussites	31

Partie 4. Les effets du projet <i>En Passant par les Calanques</i>	34
---	-----------

4.1 Les ingrédients d'un projet vécu comme spécifique	35
4.2 Les effets vécus par les participants	37
4.3 Les limites aux effets vécus dans l'IPNA	45

Partie 5. Essaimage de pratiques et plaidoyer pour des transformations sociales et politiques	48
--	-----------

5.1 D'autres associations mobilisant la nature et l'aventure	49
5.2 La formation des professionnels et bénévoles aux actions fondées sur l'IPNA	57
5.3 La création et la facilitation d'une communauté de pratiques fondées sur l'IPNA	58
5.4 La recherche-action participative au cœur de nos réflexions	59
5.5 Plaidoyer pour des transformations sociales et politiques	60
5.6 À la recherche d'un modèle économique pérenne	61
5.7 Perspectives de développement	63

Conclusion	65
-------------------	-----------

INTRODUCTION

DANS UN CONTEXTE DE CRISE environnementale et de creusement des inégalités, l'intervention sociale a un rôle à jouer dans la mise en œuvre d'une transition juste. Non seulement les inégalités environnementales sont nombreuses, mais elles recouvrent en outre fréquemment les inégalités sociales : défaut d'accès à des espaces naturels, environnement pollué, logement dans des zones reléguées, exposition aux risques climatiques... Les populations les plus affectées par les risques environnementaux sont de manière systématique les plus pauvres.

Notre objectif est de faire connaître des approches qui, mêlant écologie, santé et accompagnement social au service du pouvoir d'agir des personnes et des collectifs, contribuent au développement et à la transformation de la société. Les pistes de travail sont nombreuses et les théories existent. Cependant, les modalités concrètes de leur mise en œuvre sur le terrain sont encore mal connues.

Lier intervention sociale, écologie et justice, c'est d'abord donner une place particulière à l'environnement. En effet, **l'intervention sociale peut se définir comme l'attention et le soutien à la transformation de l'environnement d'une personne au sein de la société**. Le prisme est alors restreint à l'environnement social. Les enjeux écologiques nous invitent cependant à élargir la définition de ce qui est social pour **y inclure les dimensions naturelles ou non-humaines de nos environnements**.

Comment ouvrir l'intervention sociale à l'environnement naturel ? On ne part pas de zéro sur ce sujet. D'une part, les bienfaits de la nature sur la santé physique et psychique sont démontrés depuis longtemps et, d'autre part, l'intervention sociale contemporaine peut s'appuyer sur des décennies de réflexions pédagogiques, psychologiques et sociologiques relatives à des accompagnements qui s'appuient sur l'environnement extérieur et la nature. Depuis les déambulations propices à la réflexion des philosophes jusqu'aux séjours dans la nature de jeunes en difficultés, en passant par la médiation animale¹ ou encore les jardins dans les prisons², de nombreuses propositions existent. Toutefois, elles restent souvent méconnues et sont encore peu utilisées en France.

Œuvrer pour une transition juste, c'est aussi réfléchir de façon concrète et avec les personnes concernées, à la dimension démocratique de nos manières d'habiter, d'avoir des loisirs, de se soigner et d'aller vers ce qui nous procure la santé. Là aussi, il y a un besoin de pouvoir lier, à partir des pratiques d'intervention, les enjeux démocra-

1. Voir, par exemple, le livre blanc *Médiation animale en prison*, Evidance et ministère de la Justice, avec le soutien de Green Link, 2020.

2. Voir *Des Jardins pour les prisons*, ANDVP et Green Link, 2018. Nouvelle édition à paraître.

tiques – l’inclusion, le pouvoir d’agir, la participation – et les enjeux environnementaux. Un nouveau champ de pratiques d’intervention doit donc être valorisé et partagé. Des pratiques qui mettent les personnes concernées au centre des dispositifs, en réfléchissant en permanence à leur environnement ainsi qu’aux relations sociales qu’elles peuvent et veulent tisser avec les autres et avec le vivant.

L’Intervention Psychosociale par la Nature et l’Aventure (IPNA) fait partie de ce champ de pratiques toujours en mouvement. Elle plonge ses racines dans des réflexions déjà anciennes sur le lien entre changement, milieu naturel et expérience partagée. Elle se concrétise notamment dans le projet *En Passant par les Calanques* (EPC) qui l’expérimente depuis 2022 à Marseille.

Ce projet porte l’ambition de rendre accessible cette approche, en réfléchissant ensemble et en continu aux inégalités environnementales, sociales et de santé, afin d’en prévenir les effets et de contribuer à les réduire.

Le projet *En Passant par les Calanques*

La ville de Marseille compte 57 kilomètres de côtes, englobe un parc naturel national, est entourée de collines au sein d’une région qui compte treize parcs naturels... Cette richesse naturelle côtoie la pauvreté économique : 300 000 personnes habitent dans des quartiers dits « prioritaires de la politique de la ville » (QPV) et 26 % des habitants sont impactés par la pauvreté.

Depuis 2022, le projet *En Passant par les Calanques* (EPC) propose à des personnes concernées par des troubles psychiques et/ou l’exclusion sociale, de vivre des expériences partagées en nature, principalement de la randonnée, en s’appuyant sur l’Intervention Psychosociale par la Nature et l’Aventure (IPNA). À travers cette modalité d’intervention, les expériences sont préparées, vécues et évaluées collectivement. Le sens qu’on leur donne est travaillé, afin de soutenir le bien-être autant que l’auto-détermination des participant-es.

En Passant par les Calanques offre également aux professionnels et bénévoles des espaces pour se former, échanger, être accompagnés, partager et découvrir des ressources. Une attention particulière est accordée à la constitution de communautés de pratiques et à l’inscription dans un réseau ouvert qui s’inscrit dans une dynamique (inter)nationale. La recherche-action participative et l’auto-évaluation accompagnée, partagée et continue, constituent également un processus qui soutient l’essaimage de nos pratiques et la promotion de l’IPNA en France.

De 2022 à 2025, le projet a rassemblé près de 1 500 participations cumulées, en lien avec 130 rencontres en plein air et une centaine de journées fondées sur l’IPNA. Près d’une cinquantaine de personnes ont aussi été formées à l’IPNA.

L’aventure EPC, c’est l’adaptation de l’intervention psychosociale par la nature et l’aventure (IPNA) à la réalité marseillaise, avec ses spécificités : la recherche d’une mixité sociale, l’approche territoriale et partenariale, le croisement avec d’autres démarches, méthodes et outils probants, l’accent mis sur l’auto-détermination, le développement du pouvoir d’agir, le rétablissement, la santé globale et la réduction des inégalités sociales de santé.

PARTIE 1.



S'APPUYER SUR LES BIENFAITS DE LA NATURE ET DE L'AVEVENTURE

1.1 Les bienfaits de la nature

La philosophie et les bienfaits de la nature

Dans nombre de sociétés traditionnelles et de cultures non-occidentales, la nature n'est pas une réalité séparée de la réalité sociale mais fait partie intégrante d'un environnement avec lequel les individus et les groupes entretiennent un lien de familiarité. Au contraire, dans nos sociétés modernes, la nature rassemble des lieux, des êtres, des entités, à distance de notre quotidien. En 2024, 58 % de la population mondiale habitait en ville. En France, il s'agissait de 84 % de la population³. **Cette urbanisation illustre la coupure grandissante entre la nature et la société.** Cette séparation puise ses racines dans nos représentations philosophiques, religieuses et culturelles.

La représentation occidentale de la nature opposée à la culture a entraîné deux visions antithétiques : d'une part, la nature considérée comme **une menace**, un aléa duquel se défend et s'affranchir ; d'autre part, la nature vue comme **une source de vitalité, d'harmonie et de bienfaits**. Aujourd'hui, cette dichotomie occupe une place renouvelée dans les imaginaires, entre amplification des catastrophes naturelles liées au changement climatique, et recherche de modes de vie plus écologiques.

L'association entre nature et bienfaits remonte à l'origine de la philosophie. Dans la pensée grecque, chez Aristote entre autres, la nature commande à notre santé. Il existe un lien direct entre la nature extérieure et la nature intérieure de l'Homme, et donc une certaine harmonie à trouver entre les deux. Toutefois, c'est à la période des Lumières puis au 19^e siècle que l'idée des bienfaits de la nature tend à se développer, en réaction à une organisation sociale qui s'en éloigne de plus en plus. Jean-Jacques Rousseau annonce la conception romantique de la nature qui la célèbre comme un modèle, une ressource pour notre liberté et notre développement, à l'encontre d'un monde qui se mécanise et enferme l'individu dans un carcan. La nature fait du bien car elle stimule la réflexion, permet de se nourrir spirituellement, et donc aussi d'apprendre et

3. Données de la Banque mondiale.

d'éduquer. Elle permet de respirer le bon air et de s'affranchir de l'environnements vicié des grands pôles urbains. Elle ressource, car elle propose un modèle idéalisé de société naturelle. Ainsi, **la philosophie loue les bienfaits de la nature et invite à repenser la distance problématique qui s'est creusée entre elle et nous.**

Synthèse des bienfaits de la nature sur la santé physique et mentale

En 1984, la revue *Science* publiait un article qui a fait date. Les auteurs y démontraient que les patients disposant d'une chambre avec vue sur la nature se remettaient plus vite et mieux d'une opération chirurgicale⁴. Les études de ce type se sont ensuite multipliées, permettant de documenter de manière scientifique un certain nombre de bienfaits de la nature sur notre santé. Des chercheurs canadiens ont établi une synthèse de ces effets, en les triant selon leur degré de preuve scientifique⁵.

L'interaction avec la nature produit des effets physiologiques et psychologiques bénéfiques scientifiquement avérés : réduction de la fréquence cardiaque, réduction de la pression artérielle, diminution de l'activité nerveuse sympathique (impliquée dans la réponse au stress), augmentation de l'activité nerveuse parasympathique (impliquée dans la relaxation), réduction des niveaux de cortisol (indicateur de stress), réduction de l'anxiété.

La même équipe relève aussi **des effets positifs présumés** qui disposent d'indices solides en leur faveur mais qui doivent encore être démontrés et consolidés à travers d'autres études : sensation réparatrice, diminution de la dépression et d'émotions négatives, amélioration de l'humeur, augmentation de la vitalité, amélioration des fonctions cognitives, restauration de l'attention, réduction de la fatigue mentale et de la confusion.

Ces derniers aspects plus cognitifs soulignent **le lien entre nature et éducation** : « Passer du temps dans la nature durant l'enfance permet de développer l'imagination, la créativité, le sens critique et la capacité à résoudre des problèmes. Par ailleurs, une plus grande proximité et accessibilité à des espaces verts au quotidien favorise les interactions sociales et la cohésion. Chez les enfants, les expériences en extérieur favorisent la motivation pour apprendre, l'enthousiasme, ainsi que le calme, la maîtrise de soi et les compétences relationnelles. Ces effets contribuent au développement de comportements prosociaux et à une atmosphère de coopération.⁶ »

Un dernier niveau de bienfaits est mentionné par l'étude canadienne, **avec un niveau de preuve scientifique encore faible** : amélioration du bien-être spirituel, renforcement de la cohésion sociale et du soutien social, sensibilisation et comportement positif en matière d'environnement et de durabilité.

4. Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 420-421.

5. Institut de cardiologie de Montréal. (2021). *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*. SEPAQ.

6. Cosquer A. (2022). Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ? *Rhizome* 2022/1 N° 82, p. 13-14.

Globalement, **la littérature scientifique insiste sur les bienfaits de la nature en termes de santé mentale**⁷. Le contact avec la nature et/ou des activités spécifiques en contexte naturel entraînent la réduction du stress et de l'anxiété, la diminution des symptômes dépressifs et de la rumination mentale, et une amélioration de la qualité de sommeil.

Défis méthodologiques pour mesurer ces bienfaits

Les effets ici synthétisés reposent sur des compilations d'études d'origines et de méthodologies très diverses : études des effets positifs des bains de forêts au Japon ; études concernant le lien entre le fait d'habiter plus ou moins près d'un parc et les risques de dépression en Grande-Bretagne ; sur le fait d'avoir une vue sur mer en Australie ; de pratiquer une activité en extérieur au Canada ; études auprès d'enfants, de personnes concernées par la dépression, de personnes qui se remettent d'une opération, etc.

Dès lors, **des défis méthodologiques** importants se présentent pour comparer ces études entre elles :

- **De quelle « nature » parle-t-on exactement ?** Est-ce le fait d'habiter près d'un parc, de sortir régulièrement en forêt, de profiter d'un air non-pollué, de fréquenter des animaux ?
- **Quelles populations sont concernées par ces études ?** Tout le monde ? Les personnes affectées par certaines pathologies, et si oui, lesquelles ? Comment comparer des études concernant des populations aux caractéristiques différentes ? Comment isoler la nature comme facteur-clé des bénéfices étudiés ?
- **Comment s'assurer que l'on mesure le lien entre nature et bien-être ?** Et non pas celui entre confort et bien-être (lorsqu'on a une vue sur mer par exemple) ou entre socialisation et bien-être (lorsque l'on pratique une activité de nature en groupe), etc.
- **Comment décrire les mécanismes par lesquels se produisent les effets de la nature sur le bien-être ?** Quelles théories permettent-elles d'expliquer le lien entre nature et bien-être ?

Ces difficultés méthodologiques peuvent venir fragiliser le plaidoyer en faveur de pratiques orientées vers la nature.

7. Entre autres: Frumkin, H. et al. (2017). Nature contact and human health: a research agenda. *Environmental Health Perspectives*, 125(7); Nilsson, K., Bentsen, P., Grahn, P. et Mygind, L. (2019). De quelles preuves scientifiques disposons-nous concernant les effets des forêts et des arbres sur la santé et le bien-être humains ? *Santé publique*, 1(HS), 219-240 ; Mercure, C. et M.-E. Langelier (2022). L'intervention par la nature et l'aventure au service de la santé mentale, *Rhizome*, 2022/1 N° 82, p. 16.

Deux grandes séries de réponses peuvent être apportées à ces objections.

- **Le développement de la recherche** : les études sur ces sujets se multiplient, avec des ambitions académiques de plus en plus élevées. On peut donc espérer la consolidation des preuves scientifiques disponibles, à travers la standardisation des enquêtes et les comparaisons entre leurs résultats. Notons aussi que l'intrication entre pratiques d'intervention et recherche académique se renforce dans de nombreux pays. Elle accélère la constitution d'une communauté épistémique (c'est-à-dire une communauté de praticiens et de chercheurs partageant les mêmes préoccupations) sur ce sujet, et en conséquence la légitimité de ces recherches.
- **La remise en cause d'une séparation stricte entre nature et culture** : ces défis méthodologiques révèlent aussi la quasi-impossibilité de séparer les facteurs naturels des facteurs sociaux dans la plupart des contextes. On verra par exemple que les Interventions par la Nature et l'Aventure (INA) reposent sur l'intrication entre effets du groupe et effet du contexte naturel. Le contexte naturel est actif à travers des situations qui sont aussi socialement construites. Il est donc important de valoriser des concepts et des théories qui permettent de démontrer des bienfaits, sans forcément isoler un facteur naturel mais en décrivant un environnement riche et complexe, constitué à la fois de la nature et d'autres éléments⁸.

1.2 Familles des Interventions par la Nature et l'Aventure (INA)

Une variété de dénominations

Un certain nombre de bienfaits liés à la nature sont donc scientifiquement avérés. Ces bienfaits sont mobilisés à travers **des modalités d'interventions nombreuses et diverses**, apparues pour les plus anciennes dans les années 1960. Elles connaissent un nouvel essor depuis les années 2000.

De manière non exhaustive, on peut citer :

- **l'adventure therapy ou thérapie par l'aventure** : forme de psychothérapie menée par des professionnels de la santé mentale, apparue dans les années 1960 aux États-Unis et qui s'appuie sur le contexte naturel et l'exposition à des situations aventureuses ;
- **la wilderness therapy ou thérapie en milieu sauvage** : déclinaison de la thérapie par l'aventure qui a pour particularité de se dérouler en milieu sauvage ;

⁸ Gervais, M. (2024). Quel travail social et quelle écologie ? Revenir sur la division nature/culture pour une écologie comme capacité à nouer des liens, *Le Sociographe*, 2024/2 (n° 86), p. XVII à XXXII.

- **les nature/outdoor therapies ou thérapies par la nature** : thérapies qui s'appuient sur la construction d'une familiarité avec des espaces naturels (écothérapie), des animaux (zoothérapie) ou des plantes (hortithérapie, sylvothérapie). Parmi les déclinaisons de la sylvothérapie, on peut mentionner **les bains de forêt japonais** ou *Shinrin-Yoku*, qui revêtent une importance culturelle et sanitaire importante et au sujet desquels il existe une littérature fournie ;
- **les « prescriptions sociales fondées sur la nature »** rassemblent l'ensemble des activités en lien avec la nature pouvant être sources de bienfaits. Pour rompre l'isolement social en milieu urbain, un ambitieux programme de recherche international, le projet RECETAS, étudie depuis 2021 les effets de ces prescriptions dans huit villes du monde, dont Marseille.

L'expression **Intervention en contexte de Nature et d'Aventure** (INA) permet de regrouper l'ensemble de ces pratiques d'intervention à partir d'une définition large : « L'INA correspond à **une modalité d'intervention axée sur l'amélioration du bien-être général des personnes par le recours à des activités structurées qui sont réalisées en milieu naturel**⁹ »

Théories fondant les INA

Les INA reposent sur un corpus de théories au carrefour de la psychologie, de la psychologie sociale et du travail social. Ces théories convergent pour penser la centralité de la personne comme agent de sa vie, et le changement à travers des expériences significatives.

- **La centralité de la personne comme agent de sa vie.** L'idée que la personne est au centre de sa vie et de ses décisions, quels que soient sa situation, ses vulnérabilités et les handicaps liés à sa situation, repose sur une transformation générale à l'œuvre dans notre représentation du handicap et du travail social : le passage d'une approche centrée sur le déficit (la personne vulnérable comme personne à qui il manque quelque chose) à une approche fondée sur les forces (la personne vulnérable comme personne compétente et experte de sa situation). Ce changement de vision accompagne la place prise par **les théories de l'auto-détermination** dans les INA, en tant que corpus de théories qui permet de réfléchir à la manière dont la personne peut être maîtresse de ses choix, quelle que soit sa situation. L'auto-détermination peut se définir comme les « habiletés et aptitudes requises chez une personne lui permettant d'agir directement sur sa vie et effectuant librement des choix non influencés par des agents externes indus ». Elle repose sur quatre dimensions : « autonomie, auto-régulation, *empowerment*, auto-réalisation¹⁰ ».

9. Gargano, V. et D. Turcotte (2017). L'intervention en contexte de nature et d'aventure : une application de l'approche centrée sur les forces, *Canadian Social Work Review-Revue canadienne de service social*, 34/2, 2017, p. 187-206.

10. Wehmeyer, M.L. et Y. Lachapelle (2006). Autodétermination : proposition d'un modèle conceptuel fonctionnel, dans H. Gascon (dir.), *Déficiência intellectuelle*, Québec, EPIU, p. 69.

- **Le changement à travers des expériences significatives.** Dans les INA, les théories qui placent la personne au centre de sa vie sont complétées par des théories qui pensent le changement. Selon ces théories, la probabilité de changement et de développement de l'auto-détermination est plus grande hors de l'environnement quotidien des personnes, face à ce qu'on appelle des « occasions », c'est-à-dire des activités nouvelles et non familières qui nécessitent une prise de risque dans un environnement naturel : des moments où l'on partage un vécu, des espaces de réflexion et d'introspection.

Ainsi, selon **les théories de la dissonance adaptative**, l'individu a une tendance à construire des significations qui lui permettent de mettre en cohérence ce qu'il pense et ce qu'il fait. Dans un environnement où il est amené à faire et penser différemment de ses habitudes, il expérimente une « dissonance » qu'il va dépasser en s'adaptant, c'est-à-dire en modifiant sa manière d'agir, de se percevoir et de percevoir la situation. Si ce travail d'adaptation est bien accompagné et sécurisé, la situation d'aventure présente un cadre extraordinaire d'apprentissage. Cet aspect s'appuie également sur l'idée plus générale d'**apprentissage expérientiel**, méthode didactique théorisée par David Kolb selon un modèle d'apprentissage en quatre temps qui souligne que l'on apprend mieux en faisant, en vivant les choses et les situations de façon concrète.

APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL

Expérience concrète → Observation réflexive → Conceptualisation abstraite →
Expérimentation active

Principes communs aux INA

À partir de ce socle théorique, les INA partagent quelques grands principes communs.

- **L'aventure prévue et planifiée / une facilitation pensée et structurée.** L'intervention est conçue et réfléchie comme un support de changement, selon une méthodologie précise. L'idée d'aller dans la nature ne se suffit pas à elle-même. Afin de rechercher les effets associés à la dissonance adaptative et à l'apprentissage expérientiel, les interventions anticipent un niveau de risque qui exclut le danger. Elles construisent l'articulation et la succession de moments d'action et de moments de réflexion. Elles mettent en œuvre des postures de facilitation cohérentes avec leurs objectifs.
- **La formation d'un groupe restreint.** L'intervention et son efficacité reposent sur l'intrication entre changement personnel et dynamique de groupe. Cette dynamique de groupe est recherchée, accompagnée et soutenue. Elle repose en premier lieu sur le dimensionnement adéquat du groupe.

- **Une mise en contexte extérieur/naturel.** L'intervention recherche la rupture avec le quotidien des participant·es afin d'expérimenter la dissonance. Le contexte extérieur/naturel est recherché pour les occasions qu'il présente en termes de dépaysement, de décontextualisation, de situations de risque mais aussi de stimulations cognitives et sensorielles. C'est un espace propice où expérimenter ses liens à un environnement complexe et où sentir-penser¹¹.
- **Le transfert de l'expérience.** L'intervention pense une manière de transférer ses effets au sein de la vie des participant·es, en dehors du temps de l'expérience vécue. Elle a donc l'ambition de produire des changements au-delà de sa temporalité propre. À cette fin, elle réfléchit avec les personnes et les personnes importantes de leur vie, aux manières de transférer ses enseignements.

Débats et pratiques différenciées

À côté de ses traits et principes communs, le champ des INA est traversé de débats qui se traduisent par **des pratiques différenciées**.

- **Les objectifs recherchés.** Certaines interventions se présentent d'emblée comme « thérapeutiques » voire comme des « thérapies ». On parle parfois d'iTna. Si elles sont des thérapies, ces interventions vont organiser, en plus de la recherche de changement par l'expérience, la recherche d'une connaissance sur les causes des façons d'agir des participant·es. Si elles sont à dimension thérapeutique affirmée, elles seront souvent menées par des professionnel·les du soin à destination des personnes concernées par la maladie. D'autres interventions se présentent comme « éducatives », on parle parfois d'iEna. Plus que le bien-être général ou le soin, elles visent l'apprentissage direct (apprendre quelque chose) ou indirect (apprendre des compétences qui permettent d'apprendre). Elles seront le plus souvent menées par des professionnel·les de l'éducation et à destination d'apprenants, souvent jeunes.
- **Les modalités mises en œuvre.** Les modalités d'intervention peuvent considérablement varier : depuis des activités proposées à la journée, proches des bassins d'habitation, jusqu'à des camps d'aventure dans la nature sauvage.
- **Les professionnel·les impliqués.** Les formations dédiées aux INA se développent, notamment au Canada, et plus récemment en Belgique. Ces interventions restent largement mises en œuvre par des professionnel·les aux profils et parcours divers : soin, éducation (spécialisée), activités de nature... Il existe un débat et des recherches sur la manière dont le profil des facilitateur·trices des interventions en modifie les effets.
- **Les publics concernés.** Là encore, les INA se différencient largement, en s'adressant à des jeunes, adultes, personnes en situation d'exclusion sociale, personnes concernées par des troubles psychiques, par l'addiction, par la maladie, etc.

11. Le concept de sentir-penser (sentirpenser) a été créé par le sociologue Orlando Fals-Borda pour décrire une manière de vivre permettant au cœur et à la raison de construire conjointement le rapport au monde.

Effets des INA

Des études de plus en plus nombreuses documentent **les effets positifs des INA** sur : la conscience de soi ; l'estime et la confiance en soi ; le sentiment d'auto-efficacité ; la résilience ; la diminution des symptômes relatifs à des problématiques psychosociales ; la diminution des symptômes dépressifs ; une plus grande stabilité de l'humeur ; la diminution de la consommation de drogues ; une moindre récurrence criminelle ; le développement des habiletés psycho-sociales ; la communication intrafamiliale¹².

1.3. De l'IPNA à l'IPNetceterA du projet *En Passant par les Calanques*

L'IPNA

Dans le continuum des INA qui vont des iTna aux iEna, Sébastien Rojo et Geneviève Bergeron, associés à l'université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), ont proposé l'expression **Intervention Psychosociale par la Nature et l'Aventure**. Le terme « psychosocial » renvoie à l'inscription des changements recherchés dans la perspective d'un **bien-être global, ni strictement thérapeutique, ni strictement éducatif**.

Ce modèle est basé sur des modalités d'intervention qui se déclinent principalement en séjours d'aventure dans la nature sauvage, avec des groupes constitués en amont à partir de caractéristiques homogènes. Les professionnel·les qui le promeuvent se situent au croisement des sciences de l'éducation, de la psychologie, de l'intervention sociale (éducation spécialisée) et de l'expertise dans les activités de nature.

Dans leurs travaux, les promoteurs de l'IPNA insistent sur : la notion de risque, la dynamique collective, la construction/facilitation d'une expérience partagée.

L'IPNetceterA

Inspiré par les approches québécoises et surtout par les travaux de Sébastien Rojo sur l'IPNA, le projet *En Passant par les Calanques* se présente comme un promoteur d'IPNA. Toutefois, dans la mise en œuvre concrète de l'IPNA, le projet invente son propre modèle – **l'IPNetceterA** – dont le nom fait écho à la diversité de ses **références théoriques** (voir partie 2). Le projet est porté par des professionnel·les de l'intervention sociale : coordinateur·rices de projet et éducateurs spécialisés, avec une expertise marquée dans les champs de la santé mentale, de la santé communautaire et de l'écologie.

Par rapport à la définition de l'INA évoquée dans cette partie, l'IPNetceterA du projet *En Passant par les Calanques* propose les variations suivantes.

12. Gargano, V. et D. Turcotte (2017), *op. cit.*

- **La nature comme environnement.** Dans l'IPNetceterA, la nature n'est pas conçue comme un simple contexte d'intervention. Les éléments non-humains de l'environnement sont intégrés à la mise en œuvre d'une dynamique collective : comment le renforcement de nos liens à notre environnement soutient-il nos capacités individuelles et collectives ?
- **Des modalités accessibles pour une « aventure au coin de la rue ».** L'IPNetceterA réfléchit en continu aux modalités d'intervention en fonction d'un objectif d'accessibilité : quels sont les freins psychosociaux à la participation aux INA ? Comment proposer ces interventions aux personnes les plus vulnérables ? **L'accès est pensé à partir de la capacité à exprimer l'envie de participer et à éprouver du plaisir, et non à partir d'une catégorisation a priori.** Les interventions sont diverses dans leurs modalités : séjours, journées entières et journées courtes. On y retrouve la dimension aventureuse, mais pas systématiquement dans une nature sauvage et/ou des activités de type « aventure » (escalade, rafting). La notion d'aventure est conçue plutôt dans un rapport avec la richesse de notre environnement proche et le potentiel de dépaysement que peut offrir une expérience différente dans un environnement connu souvent mal connu. Le cadre exceptionnel des environs de Marseille (Parc national des Calanques, massifs de l'Étoile, de la Sainte-Baume, de la Sainte Victoire, Côte bleue...) permet ce travail sur la nature dans le proche, sur les liens entre l'expérience quotidienne de l'habiter et l'expérience extraordinaire de l'arpentage de son environnement. La marche dans un environnement moins urbanisé mais proche est donc la modalité privilégiée par EPC. Moins aventureuse sur le papier, elle permet de travailler la dissonance dans ce contexte particulier.
- **Une dynamique de groupe basée sur la mixité.** L'effort porté sur l'accessibilité entraîne une mixité marquée des participant·es. Ils et elles sont, pour la plupart, concerné·es par les troubles psychiques et/ou l'exclusion sociale, mais sans qu'il s'agisse des seuls critères de participation. Cette mixité produit des effets très positifs en termes d'inclusion et de rupture de l'isolement, mais elle présente un défi concret. Il faut faciliter une dynamique de groupe entre des personnes très différentes, le jour même de l'intervention, sans que les personnes ne se connaissent toutes auparavant.

PARTIE 2.



EN PASSANT PAR LES CALANQUES : MOBILISATION D'AUTRES APPROCHES ET CADRES DE RÉFÉRENCE

Le projet *En Passant par les Calanques* promeut et organise des actions fondées sur l'IPNA, en se basant sur les bienfaits démontrés de la nature et sur le potentiel extraordinaire de changement, contenu dans ces modalités d'intervention.

En lien avec son contexte et les convictions de ses membres, sa conception de l'IPNA se nourrit d'autres approches importantes, parmi lesquelles : la promotion de la santé et la démarche communautaire en santé ; le *care* ; le rétablissement en santé mentale ; l'écologie. C'est de ces influences entremêlées qu'est née notre approche de l'IPNetcerA.

2.1 La promotion de la santé et la démarche communautaire en santé

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : « La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la "santé" comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi donc, la promotion de la santé (...) dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être.¹³ »

« Les concepts de promotion de la santé et de santé communautaire permettent aux personnes d'assurer un contrôle sur leur santé et ses déterminants. Dans ces conditions, assurer le contrôle, c'est être citoyen sur sa santé. Il ne s'agit nullement d'imposer à chacun, (...) des comportements stéréotypés, mais bien de leur donner les moyens et la possibilité de faire des choix qui soient les moins inadaptés possibles » déclarait le professeur Bernard Pissarro dans un entretien pour la revue *Recherche & formation*¹⁴.

13. Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, OMS, 1986.

14. Éducation à la santé : rôle et formation des personnels de l'éducation, *Recherche & formation*, 1998 (28), pp. 113-123.

Selon l'Observatoire créé par le Secrétariat européen des pratiques en santé communautaire (Sepsac) (2005-2009), la démarche communautaire en santé¹⁵ est caractérisée par un faisceau de repères interdépendants et complémentaires : relatifs à une approche en promotion de la santé (avoir une approche globale et positive de la santé ; agir sur les déterminants de la santé ; travailler en intersectorialité pour la promotion de la santé) ; spécifiques à la stratégie communautaire (concerner une communauté ; favoriser l'implication de tous les acteurs concernés dans une démarche de co-construction et d'*empowerment* individuel et collectif ; favoriser un contexte de partage de pouvoir et de savoir ; valoriser et mutualiser les ressources de la communauté) ; et un repère méthodologique (avoir une démarche de planification par une évaluation partagée, évolutive et permanente).

Ces repères guident nos pratiques dans le cadre du projet EPC et sont pris en compte, autant que possible, dans le cadre des interventions. L'évaluation partagée est au cœur de nos actions, notamment à l'occasion des rencontres pré- et post-expériences. L'appui sur les repères de la promotion de la santé se traduit par la création de conditions favorisant l'implication de personnes et d'acteurs issus de divers milieux et secteurs (social, sports, santé, écologie, formation, recherche...) : des habitants, des citoyens solidaires, des bénévoles, des professionnels, des élus, des institutions... Les repères spécifiques à la stratégie communautaire sont mis en musique. Le projet a permis la création d'une véritable communauté de pratiques fondées sur l'IPNA, avec un fort sentiment d'appartenance, ressenti par de nombreux participants au projet. Cette communauté est facilitée par une équipe attentive au partage et à la valorisation des ressources de ses membres et du groupe.

2.2 Le care comme posture commune

Le concept de « care » est issu de la pensée féministe et de la philosophie morale de Carol Gilligan¹⁶. Cette penseuse a souligné que la définition de ce qui est bien (l'éthique) s'ancre toujours dans l'expérience vécue et sensible des personnes. Contre l'idée que la définition du bien est universelle, elle souligne que le bien est toujours la recherche sensible, en même temps que rationnelle, d'une manière de résoudre des questions concrètes qui impliquent des personnes prises dans des relations. Les femmes sont les premières actrices de cette recherche active et située du bien, dans le cadre de l'exercice quotidien du soin aux autres : enfants, hommes, malades. En valorisant la vie concrète et l'intelligence comme association du sensible et du rationnel, cette approche insiste sur **ce qui est important plutôt que sur ce qui est juste**. La réflexion morale ne se limite pas au « je dois », mais s'exerce en termes de « je ressens, je peux, je fais ».

15. *Action communautaire en santé, un outil pour la pratique*, Fédération des maisons médicales, Santé Communauté Participation (SACOPAR), Centre local de promotion de la santé de Charleroi-Thuin (CLPSCT), décembre 2013.

16. Gilligan, Carol, *Une voix différente : La morale a-t-elle un sexe ?* Paris, Flammarion, 2019 (1986). Nurock, Vanessa (dir.), *Carol Gilligan et l'éthique du care*, Paris, PUF, 2010.

En particulier, le *care* insiste sur le fait que l'humanité se définit par l'interdépendance des personnes les unes envers les autres. Cette interdépendance se base sur la vulnérabilité de tous : celle-ci n'est pas une faiblesse mais la condition même de l'être humain et de ses relations aux autres. Nous sommes tous-tes vulnérables. Dès lors, la condition de notre existence est le soin que l'on s'apporte les uns aux autres. Le monde est vivable grâce à ces milliards d'actes quotidiens qui permettent de soutenir les relations. Une autre penseuse, Joan Tronto, distingue dans le *care* quatre phases « analytiquement distinctes mais intimement liées » : se soucier de... (*caring about*) ; prendre en charge (*taking care of*) ; prendre soin (*care-giving*) ; recevoir le soin (*care-receiving*)¹⁷.

Au sein du projet *En Passant par les Calanques*, la fragilité et la vulnérabilité ne sont pas vues comme des handicaps qui empêchent de savoir ce qui est bon pour soi, mais comme des conditions pour ressentir et partager. Il ne s'agit donc pas de faire pour l'autre, de vouloir le transformer, de le juger, mais de prendre soin. Notre méthodologie d'intervention s'appuie sur l'interdépendance et la superposition de moments où l'on prend soin de l'autre et de moments où l'on reçoit ce soin, dans une attention sensible à ce, celles et ceux, qui nous entourent.

2.3 Le rétablissement en santé mentale

Les troubles mentaux ont longtemps été considérés comme chroniques et caractérisés par une inéluctable détérioration de l'état de santé des personnes. En lien avec ces *a priori*, leur prise en charge associait de différentes façons le soin et le placement dans des institutions spécialisées.

Dans les années 1970 et 1980, des études importantes ont démontré au contraire que la chronicité des troubles mentaux n'est pas une vérité absolue : après plusieurs années de troubles, même sévères, de nombreuses personnes recouvrent une vie normale. À la même époque et dans de nombreux pays s'est affirmée la critique de « l'institutionnalisation », c'est-à-dire de la relégation des personnes concernées par les troubles mentaux dans des institutions spécialisées, séparées de la société. Enfin, aux États-Unis notamment, un mouvement des usagers de la psychiatrie s'est structuré, qui milite pour que l'on accorde plus de droits aux patients, que l'on reconnaisse leur expertise sur leurs troubles et leur pouvoir sur les décisions qui les concernent.

De ce contexte particulier a émergé une nouvelle compréhension de ce que peut vouloir dire « aller mieux » lorsque l'on est concerné par des troubles mentaux. Selon le psychologue William A. Anthony, le rétablissement¹⁸ est « un processus profondément personnel et singulier de transformation de ses attitudes, de ses valeurs, de ses sentiments, de ses buts, de ses compétences et de ses rôles. C'est une façon de vivre une vie satisfaisante,

17. Tronto, Joan, *Un monde vulnérable. Pour une politique du care*, Paris, La Découverte, 2009 (1993).

18. Voir Jean-François Pelletier, *Se rétablir en santé mentale : fondements et pratiques du rétablissement par la pair aidance*, Issy, Elsevier Masson, 2021. Arveiller, Jean-Paul, Bernard Durand et Brice Martin (dir.), *Santé mentale et processus de rétablissement*, Nîmes, Champ social, 2017.

prometteuse et utile, en dépit des limites causées par la maladie. Le rétablissement implique l'élaboration d'un nouveau sens et d'un nouveau but à sa vie en même temps que l'on dépasse les effets catastrophiques de la maladie mentale ».

Ce chemin singulier de rétablissement peut passer par la réduction, voire la disparition, des symptômes (la guérison) mais s'en distingue par le fait que la personne ne se réduit pas à sa maladie, quelle que soit sa gravité. Cette vision met au centre la personne concernée, son pouvoir d'agir, sa capacité à espérer et à donner du sens à sa vie, ses compétences. Pour les institutions et toutes les personnes qui soutiennent les personnes concernées, développer une « approche axée rétablissement » signifie entre autres : respecter la volonté de la personne et sa capacité à se fixer ses propres objectifs ; partager des ressources en faveur de son auto-détermination ; valoriser son expertise, ses forces et le soutien de l'espoir ; prêter attention à son contexte de vie et aux moyens de le faire évoluer ; soutenir sa capacité à expérimenter, à essayer, à échouer et à repartir ; relativiser la centralité du soin.

En Passant par les Calanques adopte cette perspective, en proposant un espace de loisir inclusif et déstigmatisant. La participation relève du choix de chaque personne, accueillie de manière bienveillante. L'IPNA propose un cadre d'expérimentation pour sortir des rôles que le quotidien ou la maladie peuvent assigner. Le savoir et les compétences de chacun-e sont valorisés et les ressources du bien-être, mises en commun, dans une perspective de renforcement du pouvoir d'agir. Le rôle du groupe et des pairs y est central. L'objectif du projet consiste à soutenir la capacité à nouer des liens, à soi, aux autres et à son environnement, et à en éprouver du plaisir, soit autant de ressources pour un parcours de rétablissement.

2.4 L'écologie : source de bien-vivre et d'empowerment pour les plus fragiles

Selon le chercheur catalan Joan Martinez Allier¹⁹, il existe au moins trois polarités dans l'écologie :

- **Le culte de la nature sauvage**, qui se rapproche de ce qu'on appelle parfois le « naturalisme » ou même « l'écologie profonde ». Cette polarité insiste sur l'importance de préserver la nature pour elle-même. La nature a une valeur intrinsèque, elle revêt une dimension sacrée et il s'agit au maximum de la préserver dans un état sauvage, à distance de l'influence humaine. La création de réserves et de parcs naturels s'inscrit dans cette tendance.
- **La recherche de « l'éco-efficacité »**, ou la quête d'un « développement durable », insiste sur le lien entre les ressources naturelles et l'épanouissement des sociétés humaines. Selon cette polarité, la nature ne doit pas être mise à distance mais plutôt gérée de manière durable, afin de préserver l'intérêt des générations futures. Les technologies vertes, les écotaxes, le marché des quotas d'émissions carbone... sont autant de propositions allant dans ce sens.

19. Martinez Allier, Joan, *L'écologisme des pauvres : une étude des conflits environnementaux dans le monde*, Paris, Les Petits Matins, 2014 (2011).

- **La justice environnementale et « l'écologisme des pauvres »** est la troisième polarité identifiée par Allier. Elle tranche avec les deux autres car elle ne conçoit pas la nature et la société humaine comme étant *a priori* distinctes, mais réfléchit à la manière dont la vie concrète des personnes les plus pauvres se trouve impactée par les évolutions économiques et environnementales²⁰. De l'installation des usines toxiques ou des décharges dans des quartiers populaires à la destruction de l'agriculture et de l'aquaculture traditionnelles, cette polarité critique les façons néfastes d'associer nature et société, qui remettent en cause la subsistance et la qualité de vie des plus précaires.

Le projet *En Passant par les Calanques* s'inscrit dans cette dernière approche. Il déploie une vision de l'écologie qui part de la vie concrète des personnes pour la valoriser et pour questionner collectivement l'habitabilité du territoire²¹. Cette vision qui critique les inégalités environnementales, la ségrégation spatiale, sociale et « validiste » (centrée sur l'expérience des personnes dites « valides ») des espaces et des activités de nature, s'appuie sur la dimension sensible de nos liens²².

L'accès à ces espaces et ces activités permet précisément de vivre de nouvelles expériences et de réfléchir à notre immersion et notre engagement au sein de l'environnement. En partant de ces expériences et de nos façons d'habiter, puis en les partageant collectivement, il s'agit de trouver des manières d'associer nature et société qui soient les plus justes et libératrices possibles, sources de bien vivre et de pouvoir d'agir.

20. Larrère, Catherine (2013). « Minorités et justice environnementale ». In Bolzman, Claudio, Libois, Joëlle et Tschopp, Françoise (dir.), *Le Travail social à la recherche de nouveaux paradigmes*, Genève, IES, 43-60.

21. Centemeri, Lisa (2013). « Crise écologique et dynamique locale. Un avenir pour les métiers du social ? ». In Bolzman, Claudio, Libois, Joëlle et Tschopp, Françoise (dir.), *Le Travail social à la recherche de nouveaux paradigmes*, Genève, IES, 123-143.

22. Morizot Baptiste, *Manières d'être vivant*, Arles, Actes Sud, 2020.

PARTIE 3.



MODALITÉS PRATIQUES DE MISE EN ŒUVRE DE L'IPNA : L'EXEMPLE *EN PASSANT PAR* *LES CALANQUES*

3.1 Une approche territoriale, une démarche partenariale, une gouvernance partagée

S'ancrer dans un territoire et nouer des liens avec une galaxie de partenaires

Dans le modèle d'IPNA mis en œuvre par le projet *En Passant par les Calanques*, l'implantation dans le territoire à travers le développement de liens partenariaux forts est importante. Cette implantation permet le développement du projet en tant qu'offre complémentaire aux offres de droit commun et médico-sociales existantes. Elle doit aussi permettre de faire connaître et de légitimer l'IPNA, en créant des liens entre des partenaires internationaux experts de ce type d'intervention et des partenaires locaux qui ne la connaissent pas. Le réseau s'élargit ainsi à la manière de rhizomes : chaque participant·e, chaque partenaire renvoie à ses ressources et aux ressources d'autres partenaires. Les relations au territoire et aux partenaires doivent aussi permettre de garder le projet en mouvement, en lien permanent avec les besoins des personnes concernées et de la communauté des personnes et des professionnel·les qui les soutiennent. Dans le cas d'EPC, le réseau local noué autour du projet est fortement teinté d'une couleur particulière, celle de la santé mentale, avec l'engagement fort d'acteurs promouvant des pratiques orientées vers le rétablissement.

Favoriser une gouvernance partagée : le groupe de soutien et de réflexion stratégique

Dès la création du projet, l'équipe a fait le choix de ne pas constituer un comité de pilotage, mais de créer un groupe de soutien et de réflexion stratégique. L'équipe de coordination a gardé la main sur le pilotage du projet, tout en recherchant l'appui d'une instance de gouvernance inclusive et mixte composée des différents acteurs

impliqués dans le développement et l'essaimage du projet. L'implication dans cette instance de participant-es au projet aux côtés des partenaires opérationnels et financiers est l'occasion pour ces acteurs de se rencontrer, d'échanger, de construire et d'évaluer ensemble. Rares sont les espaces où ces acteurs ont l'opportunité d'être ensemble pour apprécier le chemin parcouru et contribuer aux choix d'orientation.

GALAXIE DES DIVERS ACTEURS



3.2 Entrer dans l'expérience : de la participation à l'implication

Créer les conditions de l'implication des partenaires et participants

Dans le cadre du projet, il s'agit pour l'équipe de créer les conditions permettant aux personnes concernées et aux partenaires non seulement de participer mais surtout de s'impliquer. Soutenir la participation sans l'imposer, c'est permettre à chacun de décider librement d'y participer et d'avoir une place reconnue dans le projet. Dans un souci démocratique, l'équipe est attentive à la création d'un contexte inclusif qui permet aux personnes et aux partenaires de pouvoir, si elles le souhaitent, contribuer à son développement.

Au départ, ce sont des partenaires (professionnels ou bénévoles) identifiés et contactés par EPC ou d'autres ayant eu connaissance du projet, qui orientent une ou des personnes vers le projet, soit en 2025 une trentaine de partenaires locaux. Le bouche-à-oreille fonctionnant bien, ce sont aussi d'anciens participant·es qui en orientent de nouveaux vers le projet.

Co-construire le programme annuel dans le cadre d'une rencontre

Au début de chaque année, l'un des temps forts du projet est la rencontre dédiée au lancement d'une nouvelle saison. Il s'agit de se retrouver, présenter les objectifs du projet, l'agenda annuel et co-construire le programme des journées et séjours fondés sur l'IPNA, à partir de dates prédéfinies. Cette rencontre rassemble toutes les personnes concernées par le projet, qu'elles soient déjà venues ou non : que souhaite-t-on découvrir ou faire découvrir ? Sur quoi souhaitons-nous échanger ? Quelle implication souhaitée dans la gouvernance du projet ? Ce temps fort est organisé, en soutenant et valorisant les liens des participant·es au territoire et à l'environnement : mise en commun des savoirs, des espoirs, des rêves de chacun·e, dans un objectif de participation au sens fort.

Concevoir des itinéraires adaptés

Le A de IPNA se réfère à Aventure. Ce terme est à comprendre comme la recherche d'un dépassement de soi, du « pas proximal », c'est-à-dire celui qu'on ne ferait pas sans le soutien du groupe et l'occasion proposée. Chacun·e doit relever son défi personnel : se réveiller, être à l'heure au rendez-vous, prendre un transport en commun, être dans un groupe, échanger avec ses membres, marcher dans la nature, franchir une difficulté du terrain... L'expérience partagée ne recherche pas la performance, il ne s'agit pas d'accomplir un exploit mais d'être content de soi, satisfait de l'objectif atteint et du moment vécu. Il s'agit avant tout de pouvoir vivre une réussite.

L'hétérogénéité des groupes est une ressource et un défi collectif : on part ensemble, on arrive ensemble. Concevoir un itinéraire adapté, c'est respecter cette hétérogénéité, tout en proposant un défi à tous·tes et à chacun·e. L'intérêt de l'itinéraire sera donc de confronter les participant·es à de l'inconnu, de l'inattendu, du risque, mais jamais du danger.

Accueillir les (nouveaux) participants et faciliter les rencontres pré-expérience

EPC a fait le choix d'accueillir en plein air. Toute nouvelle personne intéressée par le projet, professionnelle ou non, est invitée à participer à la prochaine rencontre qui se déroule dans un parc du centre-ville de Marseille.

La « rencontre du jeudi », véritable porte d'entrée dans le projet, est maintenant bien repérée par les participant·es et les partenaires. Ce temps fort hebdomadaire (hors vacances scolaires) permet de rencontrer d'autres participant·es, et pas seulement un ou des membres de l'équipe. Il offre la possibilité à chacun·e de se préparer à vivre une aventure collective, et offre un cadre de réassurance pour certain·es. Les questions des uns croisent les suggestions des autres. Le groupe est invité à répondre aux questions, et contribue à créer un climat de confiance, indispensable à la projection sereine dans l'aventure. La participation à ces rencontres n'est cependant pas obligatoire pour permettre à chacun de décider de son utilité.

Se préparer collectivement à participer à un séjour

Le projet EPC propose surtout des IPNA à la journée, proches de Marseille. Toutefois, il organise trois à quatre fois par an des séjours de trois jours plus loin de la ville, souvent dans les Alpes. Ces séjours se rapprochent plus de la modalité « camp d'aventure » évoquée en première partie de cet ouvrage. Ils requièrent une logistique et une préparation particulières.

Vivre un séjour fondé sur l'IPNA, c'est être en collectif pendant deux à trois jours. Il s'agit concrètement de partager un véhicule, puis un lieu de vie et ses espaces collectifs. Cette dimension collective ne va pas forcément de soi. La promiscuité des espaces (véhicule, dortoir) et l'intensité des relations sont parfois une source d'inquiétude. Pour que le groupe soit un soutien, un support à l'expérience et aux changements personnels, il doit être constitué en amont du séjour. EPC propose deux rencontres préparatoires. Elles sont présentées comme obligatoires, mais l'équipe s'adapte nécessairement aux contraintes des uns et des autres.

3.3 Vivre l'expérience

Sessions d'IPNA

Un groupe peut être composé de 4 à 25 participant-es, âgé-es de 6 à 76 ans. Une grande majorité des participant-es vivent avec des troubles psychiques et/ou en situation d'exclusion sociale

Les parcours se veulent accessibles à tous, mais nécessitent de consentir un effort physique : de 2h30 à 5 heures de temps de marche, de 6 à 12 kilomètres et de 50 à 400 mètres de dénivelé selon les journées, parfois plus en montagne. Plusieurs types de journées sont proposées : journées courtes (10h-15h), avec le plus souvent une difficulté moindre, sur des sentiers urbains en vue d'une accessibilité pour le plus grand nombre ; journées entières (9h-17h) pour prendre le temps d'aller à la rencontre de soi, des autres et de la nature, et de vivre une expérience partagée ; journées plus aventureuses pour ceux qui souhaitent et peuvent gravir un sommet ou s'essayer à des terrains plus techniques ; découvertes alternatives lors des journées en kayak.

Lors de ces journées, les temps statiques sont ceux de l'accueil du matin, de la pause du midi et de la « boussole » en fin de journée (voir ci-après 3.4). Les autres temps se font en marchant ou lors d'arrêts ponctuels, fidèles aux principes de « marcher ensemble » et de « réfléchir en marchant ». Des temps d'échanges libres ou guidés par des outils et méthodes d'intelligence collective alternent avec des temps en solo, silencieux, qui peuvent être guidés (à partir d'une question ouverte) ou libres (chacun-e avec soi-même et son environnement), et qui sont suivis par un retour d'expériences en grand groupe sur le vécu de ce temps individuel.

Relever le défi collectif : partir ensemble, arriver ensemble

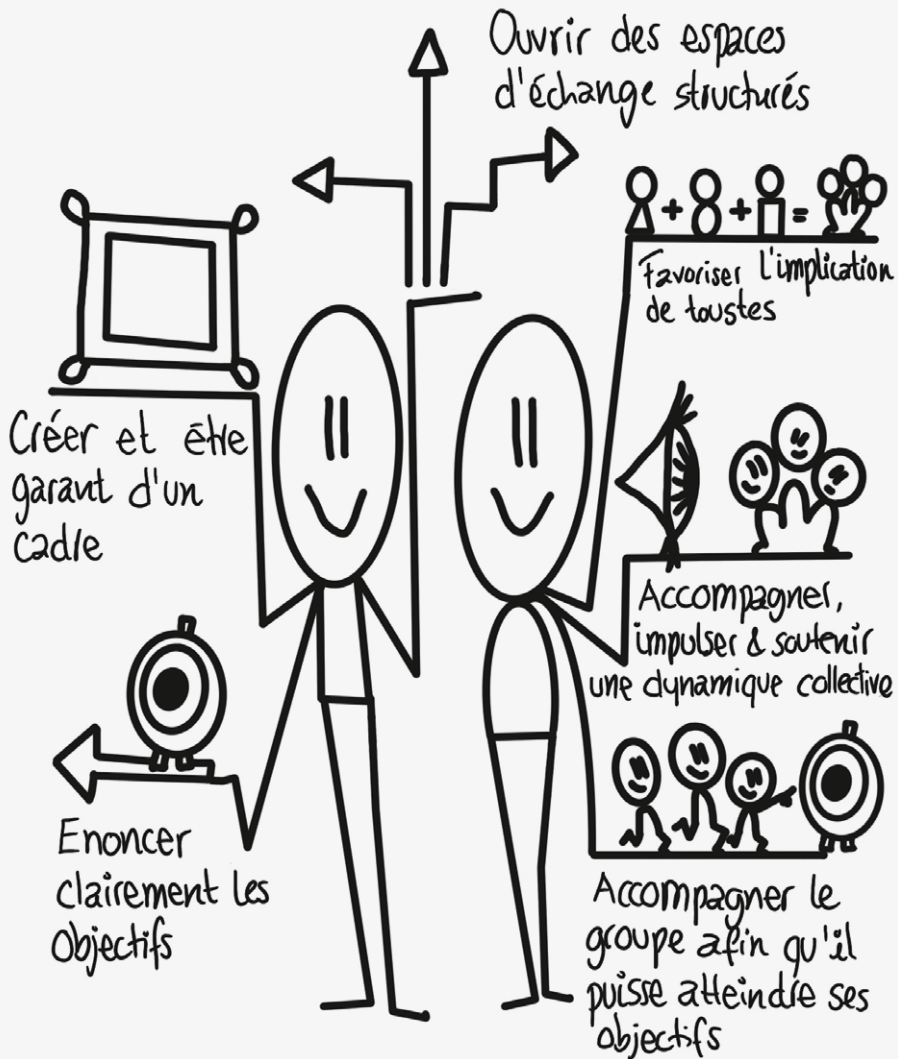
Certains mouvements sociaux ont pris comme slogan le fait de « marcher au pas du plus lent pour être tous ensemble », le projet applique cette idée concrètement. L'aventure vécue repose sur l'hétérogénéité du groupe. Les capacités physiques et les ressources mentales sont différentes pour chaque participant-e. Dès lors, il s'agit de mobiliser une dynamique de groupe accueillante, bienveillante, non-stigmatisante et inclusive, qui soit source d'*empowerment*. Chacun-e est tour à tour aidé-e et aidant-e. L'expérience de la dynamique de groupe permet l'apprentissage et la valorisation de compétences spécifiques. Elle fournit des ressources pour les expériences futures.

Co-faciliter en équipe les actions

La facilitation est au cœur des pratiques d'EPC. Sur le plan étymologique, le mot « faciliter » vient du latin *facilitas* qui signifie « ôter les difficultés ». La facilitation permet à des personnes de transformer leurs manières d'être, de penser et de vivre ensemble afin d'atteindre un objectif commun. Il s'agit d'accompagner le groupe

où il souhaite aller, en créant un cadre d'intervention solide, évolutif et partagé, qui permet au groupe d'atteindre ses objectifs. Cela passe par une réflexion sur la posture de facilitation qui accompagne les processus d'intelligence collective : « artisan d'un contexte », « architecte des interactions ».

CO-FACILITER LES ACTIONS



Dans le projet EPC, les missions confiées à l'équipe requièrent la maîtrise de plusieurs compétences, dont celles reliées aux activités d'aventure, aux dynamiques de groupe, à la gestion des risques, ainsi qu'à l'aisance en milieu naturel. Des compétences en coordination de projet sont aussi nécessaires. La capacité des membres de l'équipe à adopter une posture de facilitation et à enrichir ses pratiques constitue cependant une priorité. Il s'agit de prendre soin des personnes et du groupe, sans se substituer aux accompagnements sociaux, médicaux, psychologiques qui existent par ailleurs. L'objectif principal est de permettre au groupe de devenir un espace permettant à tous·tes de partager une expérience significative. Les membres de l'équipe ont des profils variés : formateur, chercheur, éducateur spécialisé, facilitateur, infirmier...

3.4 Donner du sens à l'expérience, accompagner son auto-évaluation et célébrer les réussites

Donner du sens à l'expérience grâce à la boussole de l'expérience

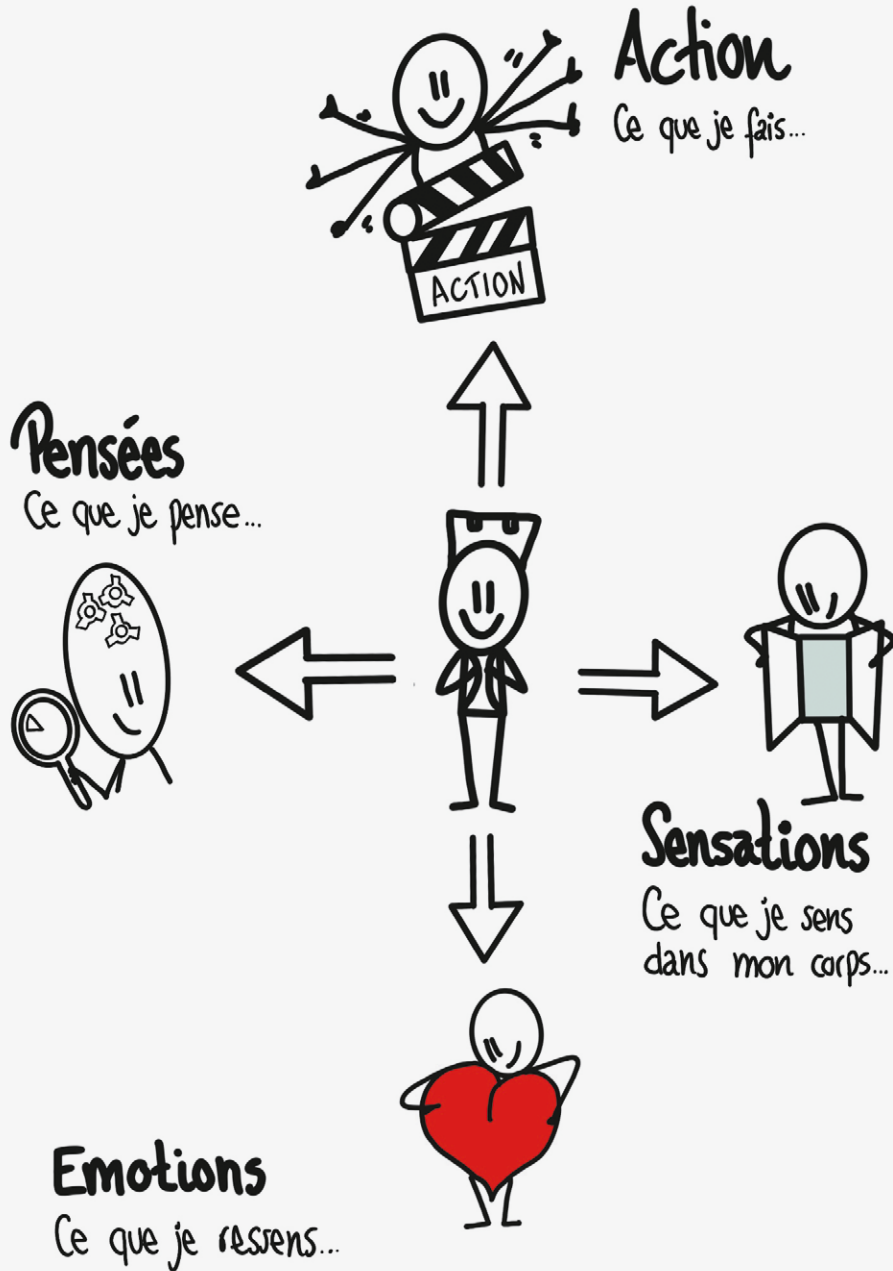
À la fin de chaque journée ou séjour, un temps dédié à la « boussole de l'expérience » est systématiquement proposé. Il s'agit d'abord d'un temps d'ancrage, après une journée plus ou moins exigeante. Cet outil permet de donner individuellement puis collectivement du sens à l'expérience vécue et partagée. C'est un support de réflexion sur les conditions favorisant le transfert des apprentissages de cette expérience.

Les participant·es sont invité·es à mettre à l'écrit leurs comportements, pensées, émotions et sensations pendant l'expérience, de part et d'autre des quatre quadrants de la boussole (voir ci-après). Les personnes ne maîtrisant pas bien la langue française ou l'écrit sont soutenues par l'équipe de facilitation ou par un·e autre participant·e. Chacun·e peut décider de ne pas la renseigner.

Ensuite, les participant·es sont invité·es, tour à tour, à partager à l'oral au moins l'un des quatre items de sa boussole. Il se trouve que la plupart des participants se plaisent le plus souvent à partager l'ensemble de leur boussole.

Lors des rencontres post-expérience, une synthèse anonymisée des boussoles de l'expérience est partagée par l'équipe pour une mise en commun. Dans la pratique, la rencontre pré- et post-expérience a lieu le même jour, car les journées d'IPNA se succèdent d'une semaine à l'autre. Ces rencontres ont l'avantage et l'inconvénient d'être proposées de manière hebdomadaire, pour revenir sur la ou les expériences précédentes et se préparer aux suivantes. La participation à ces rencontres de personnes n'ayant pas vécu l'expérience précédente leur permet de poser un regard sur ce qui s'y produit et de constater les réussites de chacun. Cela contribue à la reconnaissance sociale. L'inconvénient réside dans le fait de ne jamais pouvoir réunir l'ensemble des participants à une journée pour donner du sens ensemble à cette expérience, à distance de l'événement.

LA BOUSSOLE DE L'EXPÉRIENCE



Accompagner l'auto-évaluation des effets de l'expérience, de façon partagée et continue

L'auto-évaluation peut être définie comme le fait de « pouvoir juger son propre projet à partir de ses propres critères, définis collectivement par les acteurs mêmes de la démarche²³ ». L'auto-évaluation des effets de l'expérience individuellement et en commun participe à la construction d'un sens partagé et donc à l'objectif de résorption de la dissonance adaptative.

Dans les faits, certains indicateurs transversaux sont proposés. On parle alors de co-évaluation qui permet d'apprécier de façon à la fois quantitative et qualitative : la participation au projet (nombre et types de participants, niveau d'investissement et satisfaction des participants) ; les effets du projet (analyse des impacts au niveau des participant-es en termes de santé, de participation sociale, de bien-être, de compétences soutenues ; analyse des impacts au niveau de l'environnement en termes de constitution et d'implication du réseau). Les données évaluatives sont valorisées chaque année dans deux rapports : l'un rend compte des principales réalisations et données quantitatives ; l'autre documente les effets du projet à partir du vécu et des retours d'expériences des participant-es. Ces documents préparés par l'équipe sont discutés lors d'ateliers et approuvés par les participant-es lors de nos événements festifs et de co-évaluation.

Créer un contexte favorisant la prolongation des effets de l'expérience

L'expérience partagée lors des IPNA vise un objectif de changement pour aller vers un mieux-être pour la personne. Les effets associés à cette expérience ont donc vocation à perdurer et à infuser la vie quotidienne de la personne concernée, hors de la temporalité de l'IPNA. Cet objectif de transfert s'appuie en premier lieu sur la force du sens donné à l'expérience par la personne elle-même. Ce sens se construit lors des moments d'auto-évaluation accompagnée et de célébration à l'intérieur du projet. Il s'appuie aussi sur la mobilisation de l'expérience par les professionnel·les qui sont au plus proche de la vie quotidienne des participant-es.

Dans la méthodologie proposée par l'IPNA, les temps de célébration sont essentiels. Ils permettent de se remémorer les actions vécues ensemble, à distance du moment où elles ont été vécues. Ils fixent ainsi des souvenirs partagés, mobilisables comme autant de ressources dans la vie de chacun. Célébrer le projet, c'est célébrer ses participants, valider les réalisations, petites et grandes. Ces moments de célébration sont aussi des moments de co-évaluation : se souvenir des IPNA réalisées ensemble, c'est pouvoir en dire quelque chose, c'est pouvoir se positionner *a posteriori* par rapport à elles et donc en évaluer les effets sur soi.

Ces deux dimensions de célébration et d'évaluation sont complémentaires. Elles soutiennent le fait de prolonger les effets de l'expérience, entretiennent l'existence du collectif constitué autour de cette expérience partagée et proposent une façon festive et bienveillante de se retrouver et d'inviter proches et partenaires à être témoin de nos réussites et à partager nos horizons.

23. Institut Renaudot, *Guide pratique d'auto-évaluation*, 2012.

PARTIE 4.



LES EFFETS DU PROJET EN PASSANT PAR LES CALANQUES

Plutôt que de simplement décrire les effets du projet *En Passant par les Calanques*, nous avons souhaité donner à entendre la voix de quelques participant·es, à travers leurs témoignages²⁴. Les entretiens font ressortir l'importance des ingrédients spécifiques à l'IPNA dans la production et le ressenti de ces effets.

4.1 Les ingrédients d'un projet vécu comme spécifique

L'accueil

Les participant·es relèvent spontanément la spécificité du projet. Cette spécificité ressort dès le premier contact et l'accueil, tels qu'ils et elles l'ont vécu. Un accueil qui se vit lors de réunions dans des parcs, en extérieur : « *Le fait d'être assis par terre. Je me suis dit : ça me rappelle deux ou trois ans avant, quand je faisais des randos. Ça m'a projeté différemment. J'ai aimé. J'ai aimé cette rencontre au parc. D'ailleurs, c'était plus près de chez moi.* » raconte Ni. Un accueil qui se fait aussi selon le rythme de chacun·e, au moment opportun. Par exemple, bien qu'ayant connaissance depuis un moment du projet, N. explique qu'il a attendu de sentir le bon moment : « *J'ai choisi ce moment particulier de septembre 2022* ».

La posture des facilitateurs

En lien avec l'accueil et au-delà, les participant·es relèvent le rôle du cadre instauré par les salariés du projet. B. explique par exemple qu'il s'est senti tout de suite bien, en lien avec le fait qu'« *A. est accueillante, avenante, elle met les gens en empathie* ».

Le mouvement comme objectif partagé

Le fait d'être accueilli dans un cadre sécurisant et d'emblée en extérieur rappelle aux participant·es l'objectif partagé : marcher ensemble. B. revient sur ce qui l'a mené au projet : « *Je voulais bouger, j'avais dû me forcer un peu parce que j'avais du mal à sortir dans la ville tout seul, tu vois, j'étais un peu angoissé. Donc là j'avais un objectif. Je savais*

24. Tous les verbatim des participant·es sont en italiques.

pourquoi je sortais, quoi. » Ni souligne que la première chose qu'elle a aimée a trait à la mise en mouvement : « *J'ai aimé me remettre en marche, marcher en groupe, prendre le train.* » N. va dans le même sens quand il explique : « *Ce qui m'a plu aussi c'est le fait que le projet était toujours en mouvement, nous arpentons la montagne, la colline, nous prenons le train. Parfois c'est des sorties à portée de bus avec des bénévoles du CAF, parfois il faut prendre une voiture, en tout cas il y a de la débrouille et tout...* »

De la marche mais dans un cadre spécifique

Ce mouvement « *physique, qui libère des toxines* » (B.) est apprécié de tous-tes et se raconte aussi par comparaison avec ce qui est vécu dans les clubs de randonnée. Pour Ni., « *c'est complètement différent [du club de rando que je fréquentais]. Déjà, il y a le chemin avec les autres, qui est différent. On attend, on ralentit quand on voit quelqu'un derrière. Cela permet de faire ralentir le groupe ou de s'arrêter.* » N. souligne lui aussi cette spécificité : « *Je savais pas ce que c'était, je me disais 'des randonnées pour aller dans les calanques ?' Je savais pas que c'était pas que ça.* » Les participants mettent en avant le fait de s'attendre, de marcher au rythme du groupe, et non selon des niveaux d'endurance : « *C'était sympa parce que si tu veux, non seulement on allait se balader en groupe, mais c'était pas de la marche forcée. Parce que moi j'ai fait un club... C'est chiant, tu pars à 50, tu marches d'un point A, tu vas à un point B...* » (B.)

De la marche durant laquelle on parle, on échange et on réfléchit

La différence avec des clubs de randonnées tient aussi à la place de la parole et de la réflexion : « *C'était sympa, parce qu'on nous faisait un peu parler... Parce que les gens finalement, soit tu vas voir un psychologue, soit tu fais l'IPNA, et puis tu faisais les pétales quoi [les pétales sont un outil de discussion grâce à la médiation de l'écrit]. Un psychologue, tu sais comment ça se passe : t'es comme ça, tu parles et à la fin merci, au revoir* » (B.). N. apprécie également ces espaces de réflexion en marchant : « *C'est très intéressant de se poser, pendant pas forcément une journée entière mais une demi-journée, pour prendre en compte la matière, pour réfléchir aux futures désirables et voir quels sont les freins et tout ; ça, c'était très intéressant.* »

Ni souligne pour sa part le fait que ces moments partagés lui permettent des prises de paroles différentes : « *Oui, quand il y a des thèmes, on en parle mais je ne les aborderais jamais toute seule. Ce n'est pas des choses qu'on peut demander aux gens. Enfin je ne pense pas ! Je n'ose pas le faire.* » Cela lui permet d'aborder « *des sujets spécifiques* » et de pouvoir « *les approfondir* » grâce aux outils et au cadre proposés « *en écrivant après sur les petits papiers, en écoutant ce que les autres disent, on peut s'orienter différemment.* »

La circulation de la parole, la réflexion en marchant, partagée de façon horizontale, sans « *sachant* », a une dimension thérapeutique selon B. : « *Là, t'as l'écoute, ça permettait de parler. Ça faisait du bien, quoi. Mieux vaut aller se soigner en groupe que se soigner par des psychologues ou des psychiatres ou des infirmiers.* »

Un projet que l'on partage

Le mouvement est également plébiscité par certains comme dimension de la gouvernance du projet, en évolution et en réflexion constante, afin de rester ouvert aux participant·es. C'est N. qui parle le mieux de cette intelligence collective : « *Le mouvement, le projet qui évolue, c'est pas 100 % démocratique, c'est sûr, mais le projet se fait avec les participants quand même. On prend en compte le rêve du printemps pour le programme de toute l'année, les rêves de destinations et les besoins concernant les rêves, l'envie... Donc c'est basé sur l'intelligence collective dans tous les cas.* »

Dans la nature, hors du quotidien

Finalement, ces ingrédients convergent pour faire dire aux personnes concernées que le projet constitue pour elles et eux un espace à part, spécifique, hors de leur quotidien : « *une bulle de bonheur et de bien-être* » pour Ni, une « *colonie de vacances, des capsules d'entraide, de rigolade* » pour N. qui ajoute : « *J'aime bien partir seul en montagne mais le côté centre aéré, atelier créatif, croiser les savoirs avec d'autres personnes, c'est vraiment vivre l'entraide, la santé communautaire, c'est intéressant.* »

D'une manière différente, L. exprime la même idée, en expliquant que lorsqu'il vient marcher avec son fils, « *ça me sort de mon quartier de m*. Moi je suis content, ça nous fait faire quelque chose. Tous les jours, on joue au ballon, là, on fait autre chose. Après, on ira à la piscine, à la mer, à la pêche...* »

4.2 Les effets vécus par les participants

Dans leurs témoignages, les participant·es interrogé·es parlent, à travers leurs parcours, des effets du projet dans leur vie.

L'effet le plus évident est lié au fait d'être ensemble, de rencontrer des gens, de rompre un isolement souvent prégnant. Une deuxième série d'effets est liée au fait de connaître et d'apprendre : développement de compétences pratiques, à propos de soi et des autres. Enfin, on note dans les discours les effets thérapeutiques du projet, qui permet d'aller mieux, pas nécessairement dans une perspective classique de soin, mais en lien avec la définition du rétablissement que nous avons évoquée plus haut.

Rencontrer des gens, être ensemble

Nombreux·ses sont les participant·es à être concerné·es par l'isolement social. Cet isolement peut être général : le fait de ne voir et de ne parler à personne. Il peut aussi être lié à la qualité ressentie des relations. C'est ce qu'exprime L. quand il explique : « *Moi, parfois, je suis tout seul chez moi, je m'ennuie...* » Alors qu'il a de nombreuses relations sociales, il les associe à des relations par défaut, dans le quartier, avec « *des fatigués* » (des mauvaises relations). *A contrario*, dans le projet, il a pu rencontrer « *des amis* ». On peut voir ainsi illustrées les notions d'étendue mais aussi d'intensité des relations sociales, qui sont des critères assez classiques lorsqu'on cherche

à évaluer la nature du réseau social des personnes. L. ajoute à propos de sa situation : *« Je rencontre des gens. Moi, je suis seul, je parle tout seul. Ici [au sein du projet], tu peux rencontrer des gens, [la manière dont on est invité à parler tous ensemble] ça t'ouvre un peu, ça te donne confiance en toi. »*

L'isolement est associé par N. au fait d'être sédentaire, qu'il oppose au mouvement trouvé dans le projet : *« J'ai tendance à rester sédentaire et à remettre à plus tard. Alors que là, ça me permettait de passer une journée entière avec un groupe que je ne connaissais pas, mais avec qui ça a marché tout de suite. »* Très vite, la spécificité du projet s'est pour lui ancrée dans cette dimension collective : *« Le projet, ce n'était pas que des promenades dans les calanques, mais des journées entières basées sur la rencontre entre des personnes qui n'étaient pas censées se rencontrer, qui échappent au bitume, au béton, à la précarité, à la solitude, aux troubles psy, à la crise psychique, avec la quête de sens, la soif de vivre autre chose que leur vie actuelle. Elles peuvent aussi être heureuses dans leur vie – mais elles avaient besoin de se relier, de vivre la robustesse dans la nature, de vivre des aventures, d'être libres, de pouvoir déposer leur pensée, de pouvoir marcher ensemble et tout. »*

Cet extrait concentre une idée commune à tous les interviewés : le collectif créé dans le projet permet la rencontre de personnes qui nous ressemblent (*« J'étais content de voir qu'il y avait des gens comme moi »* dit B.) ou au contraire qui sont différentes. Cette rencontre authentique fonctionne grâce au fait que les différences sont incarnées par des personnes avec qui l'on partage une expérience significative. N. explique encore que le projet *« [lui] a permis de rompre avec une certaine solitude. Ça [lui] a permis de rencontrer des personnes éprouvées, abîmées, qui avaient des failles en fait, et donc d'être avec elles »*. La diversité des profils, la mixité sociale, les différences d'âges et de situations constituent pour plusieurs participant-es le sel de ces rencontres : *« J'ai connu des personnes passionnées par la théologie, une chose qui n'était pas du tout mon truc. Des gens qui étaient aussi dans les sciences humaines, c'est intéressant. J'ai pu connaître des personnes qui vivaient avec l'alcool et c'était pas évident. »* (N.)

Ni témoigne de la même chose, en insistant sur l'aspect inattendu, saisissant et édifiant des rencontres vécues : *« Faire connaissance avec d'autres [...] Cela m'a fait découvrir des choses que je ne connaissais pas comme l'addiction à l'alcool en particulier, des problèmes de perturbation de la mémoire. J'ai vu qu'il y en avait beaucoup. Du coup, on se sent plus léger après, moins embêté dans notre situation. On se dit que ce qu'on a, c'est moins grave. Moins perturbant du moins. Tant qu'on ne se rend pas compte, qu'on ne touche pas de près des gens qui sont comme ça, ceux qui n'ont pas d'appartement, ceux qui... Y'a plein de problèmes. Je les entends, les gens, les autres. Je trouve que c'est énorme. »* Elle continue en donnant l'exemple de sa rencontre avec une personne condamnée à porter un bracelet électronique, loin des réalités dont elle a l'habitude : *« C'est un garçon qui avait un bracelet à la cheville. [...] Cela m'avait frappée. Il était très gentil. À un moment, pendant la randonnée, il m'avait même donné la main pour m'aider à franchir un passage. Ça surprend. On n'a pas l'habitude de fréquenter des personnes comme ça. Cela donne une idée du monde. En fait, c'est le monde, c'est ça le monde. »*

« Être ensemble » et « connaître le monde » pour ce qu'il est, sont autant de façons d'exprimer la puissance des rencontres et du collectif instauré dans le projet : « *Vivre l'instant présent avec des personnes, et résoudre des problèmes et vivre des expériences à plusieurs, vivre des choses hors du temps, être dans la nature.* » (N.) Ces rencontres authentiques permettent de découvrir les problèmes des autres, de voir les points communs et les différences. Ces rencontres font naître un sentiment d'« *amitié* » (L.) et l'envie de se revoir, lors des réunions, lors des journées en nature et même à l'extérieur du projet : « *C'est fou ça. Quand on a pris l'habitude de se voir aux randos, on a envie de se revoir.* » (Ni.)

Connaître et apprendre

La dimension collective qui ressort de ces témoignages soutient un intérêt pour connaître et apprendre. Il s'agit, par exemple, de compétences pratiques, telles que « *faire son sac* » pour N. : « *J'ai appris à faire mon sac. J'ai appris à être plus sérieux dans 'comment faire mon sac', 'le packaging', à savoir quoi prendre (une cape de pluie, de bonnes chaussures), à savoir quoi manger le matin.* »

Il s'agit également de connaissances nouvelles, comme la découverte de lieux et de ressources : « *Ça m'a permis de faire un chemin que je ne connaissais pas.* » (N.) ; « *Cela permet de connaître des endroits comme la gare Saint-Charles où il y a des TER. Je n'y étais jamais allée.* » (Ni.) Ces connaissances pratiques se nourrissent de l'échange : chacun amène sa connaissance des espaces-ressources (lieux de soin, espaces récréatifs, services sociaux, associations...), des bons plans (activités culturelles), mais aussi de recettes de cuisine. Cela s'ajoute aux compétences propres à l'exercice de la randonnée : marcher ensemble en file indienne, économiser son énergie, s'entraider, se servir de bâtons...

La diversité des profils nourrit la richesse de ces connaissances partagées, sans hiérarchie *a priori* entre savoir légitime et illégitime. Tout le monde, par son vécu propre, est porteur de connaissances, d'autant plus disponibles pour l'autre qu'elles sont incarnées. C'est le principe des « *bibliothèques vivantes* » dont parle N. : « *J'ai compris l'intérêt des bibliothèques vivantes. Avec tous les participants d'EPC, il y aurait tellement d'histoires à raconter.* »

Les connaissances et compétences soutenues par le projet concernent aussi des manières d'être : apprendre à écouter, à laisser de la place aux autres, à ralentir... « *Des fois, je ne me regarde pas, donc je ne sais pas si je saoule les gens ! Mais en tout cas, ça s'accélère dans le bon sens du terme, ça accélère ma créativité, mon envie d'être dans le fun, donc ça me fait du bien, ça me régénère, ça me ressource, c'est très bien de vivre ces capsules !* » (N.) ; « *Tu vois, quand t'as une pathologie, un truc comme ça, ça fait du bien d'aider et de pas laisser les gens à la traîne.* » (B.).

Aller mieux

Le mouvement, le collectif et la mobilisation de compétences partagées amènent souvent un mieux-être. Le projet produit des effets thérapeutiques dont parlent les participant·es. Ces effets rejoignent la définition du rétablissement (voir Partie 2), comme manière de vivre une vie plus épanouissante, nonobstant ses fragilités, ses troubles, ses vulnérabilités. Ainsi, à côté des effets en termes de santé physique (perdre du poids, se sentir plus musclé, mieux respirer), le projet permet de documenter des effets en termes de regard porté sur soi-même, de façon de se raconter de manière positive, hors d'une narration qui serait réduite à sa maladie, son trouble, sa difficulté. Par exemple, ils et elles sont nombreux·ses à souligner comment leur participation au projet active des souvenirs positifs, inscrivant ainsi ces activités partagées dans une trame heureuse. Ils et elles soulignent aussi les effets valorisants du regard bienveillant des autres, qui permet de se voir sous un jour positif.

Les effets thérapeutiques du projet s'observent donc à différents niveaux. Plusieurs participant·es, tel N., témoignent d'une amélioration de leur sommeil : *« Ruminations anxieuses depuis longtemps, j'avais déjà des insomnies et de la clinophilie, le fait de rester au lit. J'avais déjà des problèmes relationnels, des soucis avec le web surtout. J'avais besoin d'être en mode avion, de me déconnecter pour me connecter à moi, aux autres, à la nature, et de bien dormir le soir. »* Plusieurs personnes concernées évoquent aussi les effets du projet sur les addictions. Addiction aux écrans pour N. : *« Quelque chose que je rêve de faire depuis des années mais que j'ai du mal à faire, c'est couper avec les écrans. Pas totalement, mais couper. À chaque fois que j'étais avec vous, j'ai un peu coupé et ça m'a fait du bien en fait »*. À l'alcool pour L. : *« Je bois moins avec vous [...]. Tu secrètes de l'endorphine quand tu marches. Tu fumes un paquet par jour. Tu vas marcher, tu vas fumer 4 cigarettes. C'est ton corps, il n'en demande pas »*.

Une autre dimension de l'envie de faire, nourrie par le projet, s'exprime dans la volonté de certain·es participant·es de s'y investir davantage et différemment. C'est le cas de toutes les personnes citées ici. N. a représenté l'association deux années de suite et s'investit encore dans la gestion du groupe WhatsApp. B. a participé à plusieurs réunions avec des financeurs et a orienté beaucoup de personnes proches et moins proches vers le projet. Pour L., *« c'est mettre en avant le projet, ça veut dire déjà participer, essayer de faire entrer des personnes »*.



L. : SE RACONTER DIFFÉREMMENT

Le témoignage et le parcours de L. illustrent parfaitement les aspects narratifs des effets de l'expérience. Au moment de sa rencontre avec le projet, L. « *n'avai[t] pas de revenu, pas d'appartement, [il] n'avai[t] rien* ». Son isolement social était aussi accentué par la rupture de liens familiaux importants, avec son père surtout. Au sein du projet, L. raconte : « *J'ai tout fait, moi. J'ai marché, j'ai fait la cuisine, j'ai ramené mon fils, j'ai fait du kayak, j'ai fait les raquettes, j'ai monté les plus hauts pics des Calanques [...]. On s'est baignés, on a rencontré beaucoup de personnes bienveillantes, de toutes classes sociales. Ça veut dire que tu peux rencontrer une personne qui a 73 ans et ne boit pas, l'autre qui travaille à l'ONU, l'autre retraité, l'autre, il travaille dans des prisons... On rentre encore dans la santé mentale [...]. Moi, ça me fait du bien. Je suis un mec, je bois beaucoup. Quand je vais en randonnée, je sais que je bois la moitié. Après, j'avoue, quand je rentre j'essaie de me freiner pour ne pas rattraper ce que j'ai pas bu l'après-midi.* »

Si les effets des randonnées sur son addiction à l'alcool et son isolement social sont ceux qui reviennent, ils sont soutenus par la manière de se percevoir et d'être perçu. Dans une chanson qu'il a écrite sur sa participation au projet, il parle d'« *une porte qui s'est ouverte* », il explique : « *La porte de l'ouverture vers soi. Au lieu d'être enfermé, de voir que tes collègues qui sont fatigués.* » Il explique trouver du soutien : « *Y'a de bonnes personnes [...]. Et le truc qui me touche, c'est les classes sociales. [Ces bonnes personnes, les autres participants] vont voir que je fume un pétard, que je bois une bière. Dans la rue, avec une canette, ils [crieraient], je ne [pourrais] pas les voir [les fréquenter]. Mais après [au sein du projet], ils apprennent à te connaître, dans une autre optique. Ils commencent à réfléchir, à se dire, c'est pas parce qu'il fume et qu'il boit que c'est un [imbécile]. Et il est peut-être plus intelligent que moi. [...]. ils me connaissent, alors ils savent que je suis pas un mauvais garçon* ».

Le projet ne résout pas ses problèmes, mais lui apporte un espace de ressourcement hors de son quotidien. Un espace où il se sent reconnu différemment et de manière plus positive et valorisante que dans ses relations quotidiennes. Là, à travers le regard des autres, il se raconte en lien avec des souvenirs positifs : « *Parce que moi j'ai toujours été nature. Quand on était petits, on faisait des cabanes dans les arbres. [...]. Plus grande que chez moi, la cabane* ». Il construit avec les autres une relation basée sur sa passion pour le grand air et ses compétences naturalistes : avec son fils qu'il emmène régulièrement marcher avec le groupe et avec les autres participant-es.



N. : RETROUVER DE L'ENVIE

À côté de cet aspect narratif du mieux-être, l'approche centrée sur le rétablissement souligne également l'importance pour chacun de pouvoir s'appuyer sur ses rêves pour construire un chemin vers la mise en œuvre des projets qu'on se choisit. Le parcours de N.

donne bien à voir cette dimension.

« J'avais perdu ma santé, mon emploi, mon moral, ma destinée [...] parce que [...] le harcèlement moral de ma cheffe [...] cassé [...] burn-out, dépression, retour à l'emploi, mi-temps thérapeutique, agression... [...] j'avais beaucoup trop de problèmes psychosomatiques, de douleurs, de soucis de sommeil, j'étais pas du tout bien. [...] j'ai perdu 25 kg [...] j'ai fini à l'HP contre mon gré, j'étais en décompensation anxio-maniaque... [11] y a eu beaucoup beaucoup de fréquentation de CATTP, CMP, hôpital de jour, beaucoup de médication aussi... Et à l'époque je me confondais beaucoup beaucoup à ma maladie. En fait j'étais devenu... Je pensais qu'il n'y avait pas de futur, que j'étais ma maladie, bipolaire, et que ça serait ma vie et que ma vie était totalement foutue. »

Sa rencontre avec le projet est intervenue à un moment où il se sentait mieux. Elle n'a pas tout changé mais a permis de nourrir la cohérence de son rétablissement : *« J'étais pas non plus – et je ne le suis toujours pas – épanoui dans ma vie de tous les jours. Ça m'a permis de voir que c'était pas forcément une impasse. Voilà. Déjà, EPC, ça m'a permis de reprendre un emploi, c'est en marchant que j'ai repris un emploi. Alors, bien sûr, mon employeur, mon formateur, ma couveuse, c'est EsperPro, mais c'est en fréquentant les randonneurs, les arpenteurs à EPC, que j'ai repris le chemin de l'emploi. Cela faisait onze ans que je ne travaillais pas. Ça été vraiment un facilitateur d'insertion professionnelle, d'inclusion. »*

La participation au projet crée un mouvement avec des envies qui étaient déjà présentes mais qui demandaient à être stimulées : *« J'avais eu plus de dix ans hors statut, j'étais en marge et là je suis revenu, mais c'est devenu l'évidence que je voulais être dans l'entraide. Et en marchant, ça m'a donné envie aussi de reprendre un emploi et de croiser les savoirs, d'être lié à la santé communautaire [...] ça m'a donné encore plus envie de défendre la santé communautaire et l'éducation populaire. Moi, je lie les deux et même l'écologie. L'écologie, l'éducation populaire, l'intelligence collective, la santé communautaire, tout va ensemble, la nature et l'aventure, tout va ensemble. L'aventure, c'est au coin de la rue. »*

Ainsi, le parcours de N. illustre le lien entre l'aspect limité et modeste du projet EPC et la manière dont il nourrit et soutient les rêves des personnes, leurs propres projets, petits et grands. Si N. explique que le projet a participé à sa reprise d'emploi et à la cohérence qu'il trouve aujourd'hui dans sa vie, tout cela est parti du plaisir à y prendre part, au présent : *« C'est pas un projet magique, ça peut pas marcher pour tout mais au moins ça me permet de vivre des parenthèses enchantées, de me dépasser, d'arpenter, de découvrir, de remplir ma boussole en étant content de la remplir. »*

Prendre soin de soi

Ni, participante régulière, est aidante de son mari malade. Elle témoigne avec d'autres du fait que le projet représente pour elle un espace en rupture avec son quotidien : « *C'est vrai que je n'ai rien fait pendant trois ans. Je ne me suis occupée que de lui. Je commençais à avoir un problème de moral. Ça m'a fait du bien [...] Cela m'a fait revenir en arrière, du temps où je faisais des randonnées.* »

Ces moments rien que pour elle lui permettent d'aller mieux : « *Le plus grand changement dont j'ai pu m'apercevoir, c'est que malgré la fatigue, je supporte mieux mon devoir, et ma santé mentale est bien meilleure, car il me tarde un vendredi sur l'autre de refaire la rando avec ce bon groupe.* » Ce mieux-être est attesté par le regard que ses proches portent sur elle : « *Je me sens plus apaisée [...] Oui, j'en ai parlé avec deux voisines [...] Elles me disent des choses du genre : 'on dirait que tu es mieux maintenant'. Je dis : 'pourtant [mon mari] est plus mal'. Ça fait drôle de dire ça, de faire deux choses opposées.* » Ce lien entre s'occuper de soi et s'occuper des autres n'est pas propre à Ni. On le retrouve aussi de façon centrale chez les femmes d'origine maghrébine qu'a rencontrées Valérie Calviac, participante au projet, dans le cadre d'un travail de recherche.



PARTICIPATION AU PROJET EPC DE FEMMES ISSUES DE L'IMMIGRATION MAGHRÉBINE

Dans le cadre d'un Diplôme Inter-Universitaire « Santé, société et migration » porté par l'Orspere-Samdarra (Observatoire santé mentale, vulnérabilités et sociétés) et basé à l'hôpital du Vinatier à Lyon, Valérie a étudié la participation de femmes issues de l'immigration maghrébine au projet.

Elles ont plus de 50 ans et, à l'instar de nombreuses femmes issues de l'immigration, elles exercent (ou ont exercé) des métiers du *care* : aides à domicile, auxiliaires de vie, aides-soignantes, cantinières dans les écoles... Elles ont en commun d'avoir découvert les Calanques et la nature environnant Marseille, à l'occasion de leur première marche avec le projet.

Très investies dans leur travail, souvent exercé auprès de personnes dépendantes dans des conditions difficiles (horaires décalés, impact physique et psychologique, faible rémunération et reconnaissance, discrimination raciale), elles sont également des « piliers » dans leur sphère privée ou dans leur quartier (éducation des enfants, accompagnement au vieillissement des parents et de la fratrie, implication dans des projets de proximité d'aide aux plus défavorisés...). Certaines ont été exposées à d'importants risques psychosociaux et à des violences conjugales, auxquels s'ajoutent des situations administratives et financières précaires, sources de vulnérabilités (absence de logement, papiers, ressources...). Ainsi,



à un certain âge, elles connaissent de multiples problèmes de santé (douleurs musculaires, dorsales, neurologiques, problèmes cardiaques, fatigue morale, dépression...) qui motivent leur désir d'aller mieux, de vieillir en bonne santé et de prendre enfin soin d'elles-mêmes.

Le projet est une ressource adaptée à leurs parcours et désirs et contribue à leur mieux-être, à la fois physique et mental. Il leur permet de s'approprier le territoire et de se reconnecter à la nature.

R. explique : « *J'ai toujours voulu aller dans les Calanques, mais toute seule, je ne serais pas partie, on est stimulé, encouragé et ça enlève la peur* ». Elle ajoute : « *À chaque randonnée, j'apprécie la vraie nature, la nature propre, sauvage, le vent, le bruit de la mer sur les rochers [...] je me sens libérée et j'ai plus de force, plus d'énergie pour surmonter les problèmes de la vie [...] je vide le stress de la semaine, de la routine, je mets mes idées au clair.* » Marcher ensemble devient un acte de liberté et de résistance face aux contraintes structurelles et aux rôles sociaux assignés. K. affirme : « *C'est là que je m'occupe de moi* », tandis que Z. précise : « *On se défoule, on a besoin de s'enlever toute la charge mentale, ni maison, ni enfants, ni rien.* » D. confie : « *[...] je pense beaucoup plus à moi [...] je ne me sens plus obligée [...] depuis que je participe au projet.* »

Les femmes interrogées dans le cadre de ce travail ont toutes mentionné l'importance de la rencontre et du lien créé. Spontanément, elles parlent également de l'aide qu'elles peuvent apporter aux autres participants, mettant en avant leur écoute, patience, compréhension des difficultés, mais aussi leur légèreté, autant de « compétences douces » et de savoirs expérientiels. R. souligne : « *Je parle avec les personnes qui ont des problèmes, je les écoute, je leur donne aussi des conseils s'ils les acceptent, je compatis [...]. Et je suis heureuse qu'ils viennent marcher une journée, qu'ils oublient leur souffrance.* ».



B. : UNE MANIÈRE DE SE SOIGNER ALTERNATIVE À LA PSYCHIATRIE

L'approche axée sur le rétablissement se présente comme une alternative à une psychiatrie hospitalo-centrée qui promeut l'idée de retour à une « normalité » définie par le savoir des professionnels. Le rétablissement en santé est centré sur l'extérieur, les activités, la vie sociale, et non sur l'hôpital et le soin. Le projet EP, et l'IPNA en général, n'ont pas l'ambition de remplacer l'offre de soin, mais plutôt d'y apporter un complément, une ressource additionnelle pour permettre à des personnes concernées par des troubles psychiques d'aller mieux.

On retrouve les effets de ce positionnement sur le parcours des participant·es, notamment de B. Il raconte ainsi sa situation au moment où il a connu le projet : « *La situation, elle est banale. J'avais juste fait une dépression quoi* ». À l'époque, hospitalisé à domicile, il est largement insatisfait des soins qu'il reçoit : « *J'avais l'impression d'être avec des gens qui voulaient juste me bourrer de médicaments. C'est ça le problème* ». À l'inverse, avec sa participation au projet, il cesse de subir le soin : « *Là [dans le projet], c'était la liberté. Et puis, ce qui est bien, c'est que j'ai rencontré d'autres personnes qui étaient un peu comme moi.* »

A posteriori, B. vit sa participation au projet comme « *un passage* » qui « *psychologiquement [lui] a fait du bien* ». Aujourd'hui, il raconte : « *Je suis sevré complètement de tous ces médicaments. Je suis comme avant, je suis zen. Parfois, je vais faire des balades avec des gens que je connais... J'ai plus besoin d'aller en groupe, de faire des balades et tout.* »

Pour « *laisser la place* », il ne participe plus aux activités d'EPC, mais en garde le souvenir précieux d'une étape importante de son rétablissement.

4.3 Les limites aux effets vécus dans l'IPNA

À côté des effets positifs, les témoignages recueillis parlent aussi des limites du projet.

La problématique de la pérennité des effets

Si l'IPNA se fonde sur la conviction que les effets positifs de l'expérience vécue alimentent un mieux-être dans la vie des personnes, le transfert des effets de l'expérience vers la vie de tous les jours demeure un défi : « *En fait, dès l'instant où l'aventure est passée, je suis bien le soir même, mais l'effet est temporaire. J'aimerais que cet effet dure plus longtemps sur mes humeurs, en fait...* » dit N.

La frustration de ne pas mobiliser davantage

Un indice de la satisfaction des participant·es au projet est leur propension à le recommander à d'autres personnes. Ce bouche-à-oreille fonctionne bien, mais il peut parfois être source de frustration, lorsque les participant·es, malgré leur conviction, ne parviennent pas à entraîner ceux auxquels ils et elles ont parlé du projet.

Constatant que nos canaux de communication fédèrent plusieurs centaines de personnes, N. s'interroge : « *Est-ce qu'on est vraiment une communauté d'entraide de 300 personnes ou pas ?* ». Plusieurs participant·es ressentent l'envie de réussir à mobiliser les personnes rencontrées dans le projet pour d'autres activités ou d'autres projets. Cette envie ne

se réalise pas nécessairement et peut également engendrer de la frustration. Cela fait, par exemple, craindre à B. que le projet puisse « figer » certaines personnes dans leur situation, en leur proposant un cadre sécurisant et confortable : « Là, j'ai l'impression qu'il y a des gens qui ont pris leurs petites habitudes », nous dit-il.

Les difficultés de l'auto-gestion

La dernière limite évoquée dans les interviews est celle liée aux difficultés de l'auto-gestion. La modération communautaire des groupes de discussion peut produire de l'insécurité, et confronte à des dilemmes entre soutien aux personnes en difficultés et modération de contenus ou d'expressions trop directes.

SYNTHÈSE DES EFFETS



PARTIE 5.



ESSAIMAGE DE PRATIQUES ET PLAIDOYER POUR DES TRANSFORMATIONS SOCIALES ET POLITIQUES

Si le projet EPC est connu pour ses interventions fondées sur l'IPNA, il a également pour ambition de promouvoir en France ces pratiques et de contribuer à des transformations sociales et politiques. Il n'est pas seul à proposer des interventions par la nature et l'aventure (INA). D'autres associations dans toute la France mobilisent déjà des approches pouvant s'apparenter à ce mouvement, avec des publics, des méthodes et des références parfois différentes ou moins formalisées.

Au-delà des actions de proximité mises en œuvre à Marseille et dans la région, des actions de formation, de recherche et de plaidoyer sont développées au niveau national par EPC. Ces deux axes du projet EPC se nourrissent mutuellement. Ils ont pour résultat la professionnalisation des intervenants IPNA, la coopération et l'échanges de pratiques entre ces acteurs, la coproduction de connaissances issues de l'expérience.

Le chemin pour une reconnaissance plus soutenue de l'IPNA par les partenaires institutionnels et financiers est encore long. Nous espérons que ce livre y contribuera.

5.1 D'autres associations mobilisant la nature et l'aventure

Notre partenaire Green Link soutient des associations qui mettent en œuvre, à différents niveaux et pour différents publics, des pratiques directement inspirées des interventions par la nature et l'aventure. Sans prétendre à une quelconque exhaustivité, nous donnons ici à voir certaines de ces expériences, permettant de comprendre les similitudes et différences par rapport au projet EPC.



« UNE PETITE COLLINE TE FAIT ARRIVER À UNE GRANDE », PROVERBE AFRICAÏN

Créé en 2022, Colina propose des **marches itinérantes** en petits groupes en milieu naturel, à destination de **jeunes adultes vivant avec des troubles psychiques** (schizophrénie, bipolarité, etc.) **et leurs proches**. Ces marches ont une durée d'une semaine, et se déroulent principalement en Bretagne, dans le Massif central ou les Cévennes. La nature est considérée comme un espace de soin (éco-thérapie) et de déstigmatisation, loin du cadre hospitalier : l'identité passe de patient ou d'aidant à celle de marcheur.

L'activité dans la nature a pour but de favoriser le rétablissement en santé mentale, restaurer du pouvoir d'agir, rompre l'isolement social et renforcer les relations avec l'entourage. Les marches se font en groupes de 5 binômes, un jeune et un proche (parent, frère ou sœur, ami). Un duo de bénévoles formés par l'association accompagne le groupe. Leur posture est celle de « tiers bienveillants » qui gèrent la logistique, l'animation et la médiation, afin de décharger les binômes de toute charge mentale. Un travail de rencontre et de préparation est systématiquement effectué en ligne entre les binômes et les bénévoles.

Ce sont le plus souvent des réseaux de santé mentale (Hôpitaux, Centres Médico-Psychologiques - CMP), des associations de familles (UNAFAM) ou de personnes concernées (La Maison Perchée) qui orientent les jeunes et leurs proches vers l'association. Comme dans le projet EPC, le partage d'expérience y revêt une grande importance, pendant et après l'activité. Chaque soir, pendant l'itinérance, un temps de partage est prévu à partir du carnet de route de chaque participant. Le dernier jour, les accompagnants prennent un temps de bilan plus approfondi. Lors des Rencontres d'Automne de l'association, tous les marcheurs de l'année sont conviés. Plus de la moitié fait généralement le déplacement pour le week-end, ce qui représente un indicateur fort du besoin de se retrouver et de connaître d'autres participants.

www.colina-asso.org



SE FORMER À LA VIE ACTIVE ET DEVENIR AUTONOME GRÂCE À L'ÉCOLE DU VIVANT

L'association IRVIN s'adresse à des **jeunes adultes de 18 à 30 ans, en quête de repères, parfois en situation de décrochage**, parfois simplement désireux de se préparer plus solidement à leur entrée dans la vie active et citoyenne. Leur venue repose avant tout sur une démarche volontaire, souvent encouragée par les Missions Locales, France Travail, ou via un partenariat avec le ministère de la Justice pour des stages spécifiquement destinés à des jeunes suivis par la Protection Judiciaire de la Jeunesse (PJJ). L'objectif est de développer chez les jeunes les compétences relationnelles, le savoir-être, l'autonomie et le sens de l'engagement à travers l'effort partagé et la vie collective.

Le cœur de l'expérience repose sur l'**immersion en pleine nature**, entre bivouac en forêt, vie à la ferme et chantiers en milieu naturel, principalement autour de Redon, en Bretagne. Ces stages intensifs ont une durée de deux à trois semaines, dont le parcours phare appelé « Parcours ROC ». Le cadre est structuré, collectif et volontairement hiérarchisé pour encourager la discipline personnelle, la cohésion et la responsabilité individuelle au sein du groupe.

L'encadrement est assuré par une équipe aux profils atypiques, composée notamment d'anciens militaires, d'ingénieurs, de naturalistes ou de professionnels du paysage. Leur posture n'est pas celle de formateurs classiques mais de mentors : ils ne s'intéressent pas au passé des jeunes, mais à leur capacité d'action dans l'instant présent. Le droit à l'anonymat est respecté afin de permettre à chacun de repartir d'une « page blanche », sans que son histoire sociale ou judiciaire n'affecte le regard du groupe.

Le 3 octobre 2025, la ferme Irvin a été détruite par un incendie accidentel. Un appel aux dons est en cours pour assurer sa reconstruction.

www.irvin.fr

LA FABRIQUE
DE L'AVENTURE

PROMOUVOIR L'ESPRIT D'AVENTURE POUR TOUS

Fondée en 2015, La Fabrique de l'Aventure accompagne des **personnes en situation de vulnérabilité issues du champ de l'action sociale**, qu'il s'agisse de jeunes en difficulté issus de quartiers prioritaires (QPV), de personnes en situation de handicap ou d'exclusion sociale, toujours orientés par des structures médico-sociales partenaires. À travers ses dispositifs Rebond et Rayonne, l'association utilise **l'aventure en pleine nature comme outil socio-éducatif**, capable de renforcer l'estime de soi, l'auto-détermination et la qualité du lien social.

Dans le dispositif Rebond, les parcours se construisent sur quatre mois avec les équipes éducatives et les participants, mêlant préparation progressive et activités de pleine nature comme la randonnée itinérante, le bivouac, l'escalade ou les sorties équestres, principalement dans le Jura. Le séjour final, d'une durée de quelques jours, vient concrétiser ce cheminement. L'encadrement repose sur un binôme associant un professionnel de l'aventure et un éducateur référent issu de la structure d'origine, garantissant à la fois sécurité technique et continuité éducative. L'accompagnant se positionne comme un facilitateur d'expérience, laissant à chacun la possibilité de se révéler par l'action et la coopération.

Le dispositif Rayonne propose une forme d'itinérance à vélo, sur une à trois semaines, en immersion complète dans les paysages jurassiens et les régions limitrophes. Sans préparation physique préalable, les participants avancent en autonomie avec leurs sacoches et leur matériel de bivouac, rythmés par la vie collective et des rencontres inspirantes. Selon les profils, l'encadrement peut être partagé avec les référents sociaux ou assuré par l'équipe de l'association dans une logique de rupture.

L'évaluation de l'impact se fait avant tout par l'observation directe, les bilans de fin de séjour et des temps de restitution conviviaux organisés quelques mois après les projets, où familles, professionnels et participants partagent souvenirs, photos et récits. Ces moments permettent de valoriser les réussites et de prolonger les effets de l'expérience.

www.rdv-aventure.fr/la-fabrique-de-laventure/

Remob'



ARBRES ET CHEVAUX POUR SE REMOBILISER

Remob', installée à l'Auberge Tilcara en Limousin, s'adresse à **des jeunes de 16 à 25 ans dits NEET²⁵**, souvent isolés et en manque de confiance face à leur avenir professionnel. Orientés principalement par les Missions locales, France Travail ou des structures d'insertion de proximité, ces jeunes viennent vivre un séjour d'une semaine pensé comme un temps de remobilisation, de découverte de soi et de clarification de leur projet d'orientation.

Le cadre de la **ferme pédagogique et équestre** joue un rôle central dans cette expérience. Les activités de pleine nature, la médiation animale avec les chevaux et les ateliers sportifs et ludiques créent un environnement propice au lâcher-prise et à la reconnexion à soi. Le groupe, composé de 10 à 12 participants, est encadré en continu par une équipe pluridisciplinaire d'au moins trois personnes, réunissant coachs, moniteurs d'équitation, éducateurs spécialisés et professionnels de l'orientation. La posture adoptée est celle du facilitateur : l'adulte accompagne sans juger, en s'appuyant sur le jeu, l'éducation populaire et le défi physique pour faire émerger les talents et les ressources personnelles de chacun. L'impact est évalué à travers la levée des freins à l'emploi, le retour vers un parcours de formation ou la concrétisation d'un projet professionnel à l'issue du séjour.

Un soin particulier est apporté au partage d'expérience. Les participants repartent avec leurs « pépites du séjour », souvenirs marquants qu'ils ont choisi de consigner, complétés par un questionnaire d'évaluation et un entretien individuel permettant de recueillir leurs ressentis. Beaucoup évoquent le bienfait d'être plongés dans la nature, le sentiment de faire partie d'un collectif, l'attachement aux animaux et la sensation de se reconnecter à eux-mêmes loin du quotidien.

www.remob.fr

²⁵. Neither in Education, Employment or Training : ni en emploi, ni en études, ni en formation.



MARCHER POUR S'EN SORTIR : UNE MESURE ÉDUCATIVE ALTERNATIVE

SEUIL accompagne des **jeunes de 14 à 18 ans confiés par la Protection Judiciaire de la Jeunesse (PJJ) ou l'Aide Sociale à l'Enfance (ASE)**, souvent marqués par de profondes ruptures familiales, sociales ou des parcours de délinquance. Leur participation ne relève pas d'un choix personnel mais d'un mandat judiciaire ou social, qui ouvre un temps de rupture avec les routines toxiques ou délinquantes. Une trentaine de jeunes, filles et garçons, sont accueillis annuellement par l'association.

Le cœur du dispositif repose sur une **marche itinérante de très longue durée**, près de trois mois et environ deux mille kilomètres parcourus, le plus souvent sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, au départ du Puy-en-Velay ou d'Arles vers l'Espagne, l'Italie ou le Portugal. Le jeune marche en binôme exclusif avec un adulte accompagnant, dans une relation simple et exigeante où chacun partage les mêmes conditions, les mêmes efforts, les mêmes intempéries et la même fatigue. Cette marche quotidienne devient un cadre structurant, un rythme qui favorise l'introspection, la persévérance et l'apprentissage concret de l'autonomie.

L'adulte n'est pas nécessairement un éducateur diplômé mais un volontaire formé par l'association, dont la posture est celle d'un véritable compagnon de route. À distance, un référent salarié assure un suivi quotidien pour veiller à la logistique, à la sécurité et soutenir psychologiquement l'accompagnant. Ce double regard permet de sécuriser l'expérience tout en laissant toute sa place à la relation de confiance qui se construit pas à pas sur le chemin.

Véritable outil éducatif et de réinsertion, l'impact du dispositif est mesuré à travers le taux de non-récidive, le retour vers la scolarité ou l'entrée en formation à l'issue du périple, mais aussi par la transformation plus discrète qui s'opère chez ces jeunes, façonnée par la lenteur, l'effort et la distance prise avec leur quotidien.

www.assoseuil.org/association



VOILE POUR TOUS-TES

L'association Tous en Mer propose à des personnes fragilisées, pour des raisons sociales, économiques ou liées au handicap, une expérience rare : prendre le large à bord d'un voilier habitable et découvrir **la navigation comme un espace de reconstruction**. Les séjours sont co-construits avec des structures partenaires, principalement des associations des quartiers prioritaires ou des structures sociales ou de santé. Le temps en mer est pensé comme une parenthèse hors du quotidien, propice à l'apaisement psychique, à la reprise de confiance et à l'apprentissage d'une vie collective différente. Les participants sont presque toujours éloignés de toute pratique nautique.

Ces navigations itinérantes, d'une durée de trois à sept jours, se déroulent principalement sur la façade atlantique en Bretagne, entre la baie de Quiberon, le golfe du Morbihan et les ports du littoral. À bord, la vie s'organise en équipage restreint, où chacun trouve naturellement sa place. Un moniteur diplômé garantit la sécurité nautique, tandis qu'un accompagnateur issu de la structure partenaire assure le lien éducatif. Très vite, la hiérarchie habituelle s'efface pour laisser place à une dynamique d'équipiers : chacun a une tâche indispensable, chacun participe à la marche du bateau. Des apprentissages divers s'opèrent : hisser les voiles, relever la météo, lire et se repérer sur une carte marine, maîtriser les nœuds marins...

La promiscuité à bord, la force du vent, le mouvement des vagues et l'attention permanente qu'exige la navigation obligent à s'adapter, à coopérer et à se rendre disponible aux autres. Les participants évoquent souvent la magie de la mer, les complicités qui naissent dans les gestes quotidiens, les rires partagés et la sensation de vivre intensément l'instant présent, loin des écrans et des repères habituels. Ce temps en mer laisse des souvenirs forts, parfois décrits comme un moment suspendu, revigorant et profondément humain.

Un bilan à chaud est réalisé avec l'équipage à la fin du séjour, puis un retour est organisé quelques mois plus tard avec la structure partenaire. L'association propose également des temps à terre, ateliers nautiques ou événements, permettant aux anciens participants de rester en lien avec l'association.

www.tous-en-mer.org



IMMERSION EN MONTAGNE

Au cœur du Luberon, l'association Un Pas de Côté accueille des **jeunes confiés à l'Aide Sociale à l'Enfance (ASE)**, dont les parcours sont souvent marqués par des difficultés sociales, familiales ou comportementales. Orientés uniquement dans le cadre d'un placement administratif ou judiciaire, ils viennent vivre un séjour de rupture d'environ trois semaines dans un Lieu de vie et d'accueil²⁶ expérimental, pensé comme un espace pour prendre du recul, trouver de nouveaux repères et s'initier à la protection de l'environnement.

L'immersion en montagne constitue le fil conducteur de l'expérience. Alpinisme, via ferrata, randonnée avec bivouac et vie en refuge ne sont pas seulement des activités sportives, mais des supports éducatifs puissants. La nature devient un terrain de confrontation aux réalités physiques, un lieu d'apprentissage du respect de soi, des autres et du vivant, et un cadre propice aux échanges authentiques. La vie s'organise en petit groupe, avec une présence constante des adultes, dans une proximité quotidienne qui favorise la confiance.

L'encadrement est assuré par des éducateurs spécialisés et des professionnels de la montagne, réunissant compétences éducatives et expertise technique. La posture adoptée est celle d'un éducateur-guide, présent jour et nuit, partageant les efforts, les risques et les moments de vie avec les jeunes. Cette implication renforce le lien et permet d'instaurer un cadre clair, sécurisant et structurant.

À la fin de chaque session, un conseil de la vie sociale²⁷ permet de recueillir la parole des jeunes : les moments vécus en pleine nature sont souvent évoqués comme particulièrement marquants. L'impact se mesure à la capacité des jeunes à respecter un cadre, à l'apaisement des comportements violents et à la stabilisation de leur parcours scolaire ou éducatif après le séjour.

www.updc.fr/

26. Les Lieux de vie et d'accueil (LVA) sont des structures sociales ou médico-sociales, généralement associatives, qui offrent un accueil personnalisé à des enfants, adolescents ou adultes en difficulté familiale, sociale ou psychologique.

27. Le conseil de la vie sociale (CVS) figure parmi les principaux outils destinés à garantir le droit effectif à la participation des personnes accompagnées sur toute question intéressant le fonctionnement de leur structure d'accueil.

5.2 La formation des professionnels et bénévoles aux actions fondées sur l'IPNA

Les textes officiels qui encadrent le travail social et médico-social invitent à des pratiques centrées sur le pouvoir d'agir, le soutien par les pairs, les approches communautaires et l'écologie. Toutefois, la mise en œuvre de ces ambitions passe par des propositions concrètes qui font parfois défaut. La méthode originale déployée par *En Passant Par Les Calanques* constitue une telle proposition. Dans un souci de professionnalisation des acteurs et de changement de paradigme dans les postures professionnelles, EPC accompagne les professionnel·les et bénévoles dans l'acquisition de nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être pour faciliter des actions fondées sur l'IPNA. Depuis 2022, une formation est proposée une à deux fois par an à Marseille pour permettre aux acteurs et actrices concerné·es de s'approprier une démarche, une posture, des méthodes et des outils enrichissant leurs pratiques.

État des lieux de la formation sur l'IPNA en France, en Belgique et au Québec

L'équipe s'est formée en Belgique, où le Centre de Formation Continue de la Haute École de Vinci propose depuis 2022 des formations courtes (deux modules de 3 jours), en partenariat avec Ex Situ Experience, centre d'expertise en IPNA au Québec, et des associations belges. L'université du Québec à Chicoutimi propose un Diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) « Intervention par la nature et l'aventure » visant à « préparer des spécialistes de l'éducation, des relations d'aide et du management à développer et actualiser d'une manière autonome des programmes d'intervention en contexte de plein air ». En France, il n'y a actuellement pas d'équivalent en termes de formation continue ou initiale.

EPC à l'initiative d'une offre de formation à l'IPNA en France

Depuis 2022, le projet propose une journée d'initiation à l'IPNA, en marchant dans les calanques à Marseille, pour permettre aux professionnel·les et bénévoles d'acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour mettre en œuvre une action fondée sur l'IPNA dans des contextes variés. Cette journée se présente comme une journée de découverte des ingrédients de l'IPNA, de méthodes et d'outils de facilitation appropriables, de réflexions sur les postures soutenant l'auto-détermination. Une cinquantaine de personnes se sont formées. Les résultats de l'évaluation sont très positifs. Parmi les exemples concrets d'apports de la formation pouvant être mis en application immédiatement, les participant·es évoquent notamment la co-construction, la posture de facilitation, des méthodes et outils d'intelligence collective, les séquences d'intervention, la boussole de l'expérience, le silence, la prise en compte des attentes, les principes du « Loisir d'abord » (non-jugement de la capacité des personnes à marcher), l'auto-évaluation accompagnée et partagée, etc.

À côté de cette journée de formation, le projet déploie en 2026 une offre enrichie de formation pour approfondir les pratiques associées à l'IPNA, au rétablissement, à la santé communautaire, à l'écologie juste, à la recherche-action participative, en marchant. Cette formation approfondie est proposée à Marseille, mais aussi ailleurs sur demande.

Développer en marchant une posture de facilitation d'IPNA

En 2024, 20 % des participant·es au projet étaient des professionnel·les du social et du médico-social. Ils et elles trouvent à *En Passant Par Les Calanques* un espace d'expérimentation pour vivre une façon différente d'entrer en lien avec des personnes en situation de vulnérabilité. À travers l'IPNA, la relation asymétrique propre à l'accompagnement social et médico-social se vit autrement : il n'y a plus de soignant·es et de soigné·es, d'accompagnant·es et d'accompagné·es, mais des participant·es qui marchent ensemble et s'entraident. Ainsi les professionnel·les qui marchent avec EPC y trouvent un espace de respiration dans leur pratique professionnelle, des méthodes complémentaires des leurs sur lesquelles s'appuyer et des ressources vers lesquelles orienter certaines personnes.

5.3 La création et la facilitation d'une communauté de pratiques fondées sur l'IPNA

Le projet EPC a intégré dans ses objectifs la création d'une communauté de pratiques (Copra) fédérant les personnes formées à l'IPNA (une cinquantaine) à Marseille, les bénévoles et professionnel·les mis·es à disposition impliqué·es dans les rencontres et journées IPNA, et les participant·es désirant s'impliquer dans un espace privilégié coopératif de partage de connaissances et de ressources.

Des communautés de pratiques naissantes à Marseille et en France

Au sein du projet, trois communautés de pratiques co-existent :

- **la Copra des pratiquant·es de l'IPNA**, personnes concernées et, dans une moindre mesure, autres participant·es au projet, s'est constituée par elle-même, pour répondre aux envies des participant·es d'interagir, de partager des bons plans, des ressources... Le groupe de discussion WhatsApp qui réunit ses membres est un espace auto-géré d'échanges quasi quotidiens ;
- **à l'initiative des formateurs de l'équipe**, la Copra des personnes formées à l'IPNA se structure progressivement à travers la mise en place d'un atelier trimestriel d'échanges de pratiques, pour soutenir les personnes formées et toute autre personne intéressée par le développement d'actions fondées sur l'IPNA ;

- **depuis la création du projet**, s'est constituée la Copra des personnes impliquées dans le soutien à la pérennisation et à l'essaimage des pratiques, notamment à travers leur engagement dans le groupe de soutien et de réflexion stratégique et/ou le comité de rédaction de ce livre, dans le soutien financier et la participation active au plaidoyer.

Ces Copra s'appuient chacune sur un ou des espaces favorisant une culture commune, le partage de savoirs, d'expériences et de ressources. Ces communautés d'acteurs prennent part à une réflexion qui prend pour objet les réalités qu'ils vivent et/ou les pratiques qui sont les leurs. Elles se croisent ponctuellement, notamment à l'occasion des journées fondées sur l'IPNA, ouvertes à tous·tes, et des rencontres festives et évaluatives.

Des communautés de pratiques francophones structurées

Parallèlement à ces communautés de pratiques facilitées par EPC, se développe une communauté de pratiques francophone née d'un partenariat entre Ex Situ Experience au Québec et la Haute Ecole Léonard de Vinci à Bruxelles. En Belgique, la Haute Ecole soutient le lancement récent d'une fédération IAPNA (Intervention et Accompagnement Psychosociaux par la Nature et l'Aventure), qui est le fruit du partenariat avec D'une cime à l'autre, le SAS (Service d'Accrochage Scolaire) du Brabant wallon, La Trace et XP-Nature. Ces acteurs ont en commun de valoriser la nature et l'aventure comme leviers puissants d'accompagnement psychosocial. Depuis sa création, EPC cherche autant que possible à nourrir les liens entre les porteurs de cette dynamique partenariale francophone et à s'impliquer dans des réseaux internationaux œuvrant à une meilleure reconnaissance de l'IPNA.

5.4 La recherche-action participative au cœur de nos réflexions

Dans le cadre du livre publié par l'Unesco sous le titre explicite de *Domination ou partage*, Budd L. Hall²⁸ préconise les principes suivants : « [Le] concept de recherche fondée sur la participation vise à faire intervenir activement ceux qui sont censés en être les "bénéficiaires" [...] À cet effet, certains axes de réflexion se dégagent d'emblée ». Le premier est suggestif : « **Il est important et possible que la population ou la communauté elle-même tire profit non seulement du résultat, mais aussi du processus de recherche** ».

Cet objectif est poursuivi dans le cadre de la démarche de recherche-action participative (RAP) promue dans le cadre du projet EPC. Une attention particulière est accordée au renforcement du pouvoir d'agir des porteur·ses de savoirs expérientiels, liés à leur vécu avec des troubles psychiques et/ou en situation d'exclusion sociale, mais aussi à celui des aidant·es, naturel·les ou professionnel·les.

28. Budd L. Hall, Créer la connaissance, briser un monopole. In *Domination ou partage*. Unesco, Paris, 1980, pp. 67-70

À l'origine du projet, il y a une expérience en facilitation de recherche-action participative, qui est enrichie grâce à l'implication dans l'équipe d'un chercheur qualifié et convaincu de l'intérêt de pratiquer la recherche avec et pour les personnes directement concernées. Une attention est accordée à la formulation de questions de recherche partagées avec le groupe. En juin 2025, au cours d'une journée caniculaire, le groupe a été accompagné pour explorer en marchant les liens entre exclusion sociale et précarité, à partir du vécu et des représentations de chacun·e. Les résultats de ce type de recherche collective sont partagés avec les autres participants au projet, via le groupe WhatsApp et la rencontre post-expérience.

De nombreuses données qualitatives et quantitatives collectées depuis 2022, le plus souvent en marchant, soutiennent la valorisation scientifique de l'expérience comme en témoigne la richesse des évaluations qualitatives annuelles.

Il reste encore du chemin à parcourir pour créer les conditions d'une démarche de recherche-action participative renforcée, utile aux personnes concernées, grâce au soutien des professionnel·les et chercheur·ses impliqués·es. La création d'un comité scientifique en 2024 répond au souhait d'une instance de gouvernance dédiée à la recherche, support à un comité de pilotage où savoirs académiques, savoirs expérientiels et savoirs professionnels se croisent et s'enrichissent.

En 2025, une réponse à un appel à projets de recherche « Précarité et santé mentale : rompre le cercle vicieux » a permis à EPC de se donner un objet de recherche : « Comment l'IPNA favorise-t-elle le rétablissement de personnes concernées par l'exclusion sociale ? » Les réponses à cette question pourraient être explorées à partir de trois hypothèses principales à tester : l'IPNA permet la mobilisation de ressources individuelles ; l'IPNA permet la mobilisation de ressources collectives et partagées ; l'IPNA nourrit une dynamique de rétablissement et agit sur l'exclusion sociale.

Cette étude pourrait nourrir la connaissance générale des fonctions clés et des mécanismes concrets par lesquels les marqueurs de l'exclusion sociale des personnes sont impactés positivement à travers l'IPNA. Cette connaissance pourrait être utilisée pour mieux comprendre le fonctionnement des actions fondées sur l'IPNA et évaluer sa contribution au rétablissement des personnes.

5.5 Plaidoyer pour des transformations sociales et politiques

À l'origine du projet EPC, il y a le souhait d'expérimenter de nouvelles manières d'agir sur les déterminants de la santé, mais aussi celui de donner envie à d'autres de s'approprier ces pratiques et de contribuer aux transformations sociales et politiques, en agissant sur l'environnement social et politique. L'articulation entre actions de proximité et actions plus structurelles permet à ces dimensions de s'enrichir réciproquement : « agir local, penser global ». Capitaliser nos connaissances et notre expérience pour en faire un savoir accessible et partageable, valoriser nos pratiques et leurs résultats, médiatiser nos actions et plaider pour de nouvelles pratiques et politiques font partie intégrante de la stratégie d'EPC. Les supports utilisés sont variés : lettres, articles scientifiques, articles de presse, interventions, photographies, publications, films.

QUELQUES EXEMPLES D' ACTIONS DE PLAIDOYER

L'équipe mène des actions de plaidoyer mais soutient également les participant·es au projet pour porter ce plaidoyer directement auprès des acteurs et actrices concerné·es.

- **Sur une idée d'une participante**, écriture par les participant·es de lettres aux responsables des politiques publiques (ministères concernés, direction de l'ARS Paca, de l'AP-HM, élus des collectivités territoriales...) en réponse à la question : « pourquoi le projet devrait perdurer selon eux ? ». L'équipe a proposé un temps d'écriture pendant la rencontre festive et évaluative estivale, transmis les lettres aux destinataires et partagé les réponses reçues. À la suite de l'envoi de ces lettres, une rencontre avec un député a eu lieu, à laquelle la personne à l'initiative de cette action et un autre participant au projet ont été associés.
- **Promotion** du projet par un participant à l'occasion d'une journée d'échanges et de rencontre de Psycom²⁹ au ministère de la Santé.
- **Communication** d'un membre de l'équipe au Congrès annuel de la Société française de santé publique (SFSP) pour valoriser les effets du projet auprès des acteurs de la santé publique.
- **Médiatisation** du projet dans des revues spécialisées (Rhizome, Les Others, Santé libre), des médias alternatifs (Reporterre, La Relève et La Peste) mais aussi dans des journaux grand public (La Provence).
- **Implication** de participant·es au projet dans les rencontres avec les partenaires institutionnels.
- **Soutien** de participant·es au projet pour accorder des entretiens à des médias : présentation des enjeux, mise en confiance, ré-assurance, valorisation...

5.6 À la recherche d'un modèle économique pérenne

Le projet EPC cherche encore un modèle économique durable. À la croisée de divers domaines et secteurs (social, santé, sport, handicap, écologie, démocratie, formation, recherche...), il est parfois qualifié de « projet complexe » ou de « projet hybride » par des partenaires financiers. Pour certains, il n'est « pas assez » santé, et pour d'autres, « trop santé ». Certains aimeraient qu'il s'adresse à un public mieux identifié (en termes d'âge, de handicap, de lieux de vie). La mixité des publics, volontairement recherchée par EPC, nuit parfois à son financement.

29. Organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale.

C'est le plus souvent **un financement hybride** qui permet de soutenir les actions fondées sur l'IPNA.

La vente de prestations

Plusieurs associations qui proposent des actions fondées sur l'INA ou l'IPNA fonctionnent grâce à la vente de prestations à divers commanditaires. Des institutions, des grandes associations, parfois des entreprises, les sollicitent afin de co-organiser des INA, le plus souvent sur plusieurs jours, pour des groupes constitués.

Cette modalité n'est pas la nôtre pour le moment. *En Passant par les Calanques* développe le concept de « Loisir d'abord », promeut la mixité sociale et valorise le fait que chacun puisse librement participer aux IPNA, quelles que soient ses ressources. Il n'y donc actuellement pas de vente d'IPNA à des institutions ou associations pour des groupes déjà constitués. Les membres de ces groupes sont invités à participer aux actions, avec parfois le soutien financier d'une association.

Les subventions privées

Il existe de nombreuses fondations privées qui financent des initiatives telles que celle d'EPC. Le projet compte surtout parmi ses partenaires financiers des fondations et des fonds de dotation œuvrant dans le champ de la santé, de l'écologie et de la randonnée.

Les subventions publiques

Les institutions publiques à tous les niveaux territoriaux sont susceptibles de s'intéresser à des projets qui soutiennent la santé, l'inclusion, les solidarités, l'écologie, le handicap... EPC s'est adressé aussi bien à la Ville de Marseille, à la Métropole, au Conseil départemental, aux services déconcentrés de l'État et aux agences régionales et nationales. Les difficultés budgétaires publiques peuvent venir freiner le soutien aux associations.

Réflexion en cours sur notre modèle

La recherche de partenaires financiers est extrêmement chronophage. La dépendance aux subventions publiques et/ou privées le plus souvent annuelles crée une fragilité structurelle. La pérennisation financière se trouve sans doute dans des modèles mixtes : subventions publiques et privées, vente de prestations d'actions fondées sur l'IPNA, dons d'associations et de particuliers, contractualisation avec des institutions publiques, vente de prestations de formations et d'accompagnements à des institutions et d'autres organismes souhaitant développer des pratiques fondées sur l'IPNA.

5.7 Perspectives de développement

L'IPNA et l'action du projet EPC participent au mouvement général des initiatives en faveur d'une transition socio-écologique juste. Elles sont en affinité avec d'autres approches, telles que « une seule santé », la justice environnementale ou encore le travail social vert. Toutes ces approches partagent l'ambition d'aborder ensemble questions sociales, sanitaires et environnementales au profit d'une société plus juste.

Si notre proposition reste modeste, elle est cependant complète et solide : elle met en œuvre ces ambitions selon des modalités réfléchies en continu et avec des résultats documentés en marchant. Ainsi, elle présente un fort aspect innovant et des solutions concrètes pour tous·tes les professionnel·les partageant nos valeurs et désireux·ses de les incarner dans leurs pratiques ou leur recherche.

Ces convictions nous donnent envie de continuer à nous investir en approfondissant certains axes :

- **développer** la formation pour susciter la multiplication d'initiatives ancrées dans d'autres territoires et mobilisant nos approches, méthodes et outils ;
- **faciliter** la co-construction en France d'une communauté de pratiques fondées sur l'IPNA qui interagit avec des partenaires francophones pour partager des connaissances et des expériences et apprendre ensemble ;
- **s'engager** encore davantage en faveur du « Loisir d'abord » dans la continuité des politiques publiques de « Logement d'abord » et « Emploi d'abord », pour faire connaître à tous, décideurs en tête, les potentialités d'une politique qui se base sur l'accès inconditionnel à des espaces de ressources, où le fait d'éprouver du plaisir s'ouvre sur la rupture de l'isolement, une meilleure santé, la participation sociale et « l'encapacitation » ;
- **œuvrer** à des modalités concrètes et plus pérennes pour mettre en œuvre ce type d'innovations, par exemple en promouvant la création de Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) « nature » ;
- **contribuer** à des recherches sur le cercle vertueux entre IPNA et santé mentale, entre intervention sociale et écologie, entre efficacité et efficience de ces interventions (quels coûts de santé évités grâce à l'IPNA ? quelle place pour ce type d'approche dans les politiques publiques ?).

CONCLUSION

À TRAVERS CE PREMIER LIVRE SUR L'IPNA publié en Europe, nous avons voulu partager les expériences tirées du projet *En Passant par les Calanques* développé à Marseille. Ce projet a accumulé un savoir propre à la fois pratique et théorique sur la mobilisation des bienfaits de la nature au profit de tous·tes et, en particulier, pour les personnes en situation de vulnérabilité.

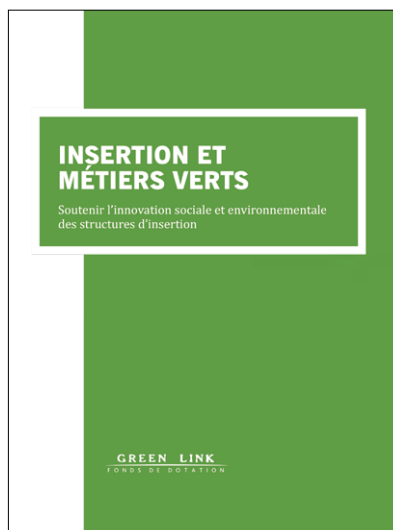
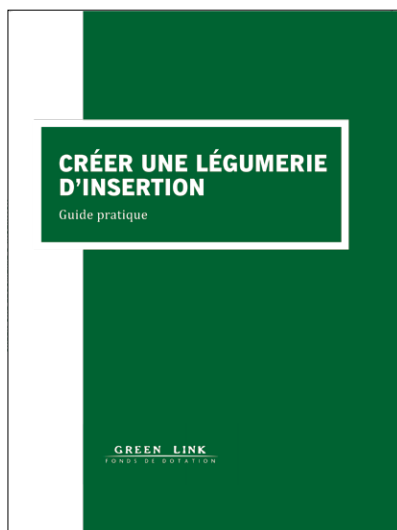
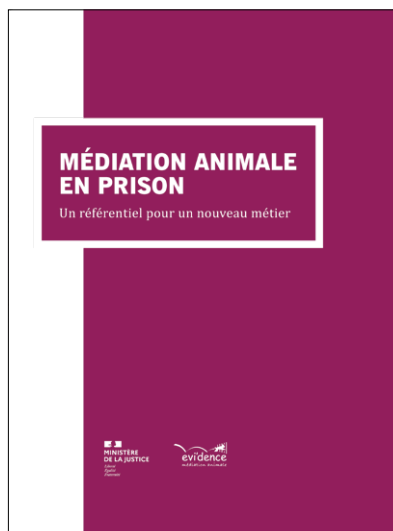
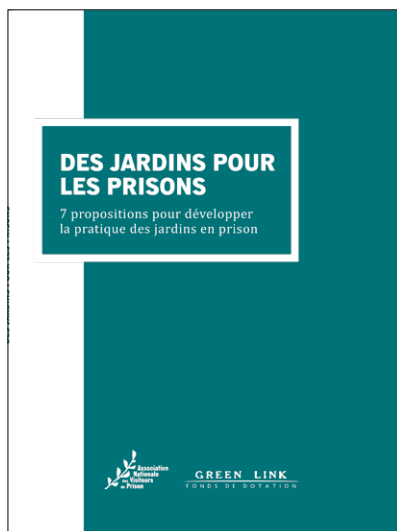
Depuis 2022, notre équipe de professionnel·les et bénévoles ressent toujours le même étonnement, lors des journées fondées sur l'IPNA que nous co-facilitons : cela fonctionne et produit des effets ! Des personnes très diverses, en majorité des personnes vivant avec des troubles psychiques et/ou en situation d'exclusion sociale, qui ne se connaissent pas le matin même, se rencontrent, échangent, se soutiennent et apprennent ensemble.

Au-delà des termes que nous utilisons (INA, IPNA, IPNetceterA...), notre vécu démontre la force de l'expérience partagée comme vecteur de mieux-être. Cette expérience, pensée sur le mode de « l'aventure » à la fois individuelle, collective et partagée avec son environnement, est une manière puissante de soutenir « l'encapacitation » de tous·tes. Elle offre donc un grand potentiel pour tous·tes les acteurs et actrices de la santé (mentale) et de l'intervention sociale, mais aussi pour celles et ceux qui agissent dans d'autres domaines : écologie, sports, loisirs...

Cette expérience puise sa singularité dans son rapport à l'environnement et aux milieux naturels dans lesquels elle prend place : les bienfaits de la nature, de mieux en mieux documentés, sont mobilisés à travers l'engagement du corps et de l'esprit dans l'aventure partagée. Cela produit des effets tangibles et nourrit la légitimité d'approches qui réconcilient les liens entre les humains et leur environnement. C'est là un autre enseignement clé de notre engagement : l'environnement est un enjeu démocratique. Il n'y aura pas de transition juste sans placer au centre, les personnes concernées, leurs savoirs et leurs actions. Les personnes les plus vulnérables incarnent plus que les autres les liens systémiques qu'entretiennent les inégalités environnementales, sociales et de santé. C'est en valorisant leur capacité à nouer des liens émancipateurs avec elles-mêmes, avec les autres et avec leur environnement que la transition juste devient concrète, incarnée et vécue. Dans ce but, l'IPNA fournit une matrice féconde ; elle rend possibles des moments de vie authentiques et des expériences significatives à partir desquels se déploient des effets documentés et des perspectives enthousiasmantes sur les déterminants sociaux de la santé, les inégalités environnementales et l'inclusion sociale.

Ces pratiques sont porteuses d'espoir et demandent un engagement de toutes les parties prenantes, notamment celui des acteurs et actrices des politiques publiques.

LES LIVRES BLANCS DE GREEN LINK



CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES :

p. 8 © Un Pas de Côté ;
p. 18, 24, 34 © En Passant par les Calanques ;
p. 48 © Tous en mer.

Édition :

Cahier&Co www.cahierandco.com

Direction artistique :

Laëtitia Lafond

Illustrations p. 26, 30, 32, 47 :

Johanna Reyer

© Green Link, 2026

Tous droits de reproduction, d'adaptation, de traduction et d'exécution réservés pour tous les pays.

Achevé d'imprimer en 2026

NATURE ET AVENTURE COLLECTIVE

Au cœur d'une intervention psycho-sociale innovante

À partir du projet *En Passant par les Calanques*

L'Intervention Psychosociale par la Nature et l'Aventure (IPNA) associe les bienfaits de la nature et de l'aventure collective pour soutenir le mieux-être des personnes, notamment celles en situation de vulnérabilité.

Encore peu connue en Europe, cette modalité d'intervention met à profit des apports issus de la psychologie, des sciences sociales, des sciences de l'éducation et de l'écologie. Développée au Canada, cette approche génère des retombées positives en termes de santé et d'inclusion sociale. C'est aussi un puissant levier de transformation sociale et d'émancipation des personnes.

À partir de l'expérience concrète du projet En Passant par les Calanques, menée depuis 2022 à Marseille, ce livre est le premier ouvrage sur l'IPNA publié en Europe. Il propose à la fois un cadre théorique accessible, des repères méthodologiques et un guide pratique pour concevoir et déployer des projets fondés sur l'IPNA, ancrés dans les territoires. Il vise à favoriser un essaimage d'approches participatives et de pratiques croisant promotion de la santé, pouvoir d'agir des individus et des collectifs, justice sociale et environnementale.

Destiné aux acteurs du social, de la santé et de l'écologie, aux porteurs de projets, chercheurs et décideurs, cet ouvrage s'adresse aussi à toutes les personnes qui souhaitent participer à ces projets, en utilisant le fabuleux potentiel de nos liens renforcés au vivant. Il se veut un support au plaidoyer pour des pratiques innovantes et inclusives, au service d'une transition juste.