



**BIPOLAIRE?**  
*Si tu savais...*



# Voyage, Nature et Santé Mentale

Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ?



**Document réalisé dans le cadre d'une randonnée organisée par l'association "Bipolaire ? Si tu savais..."**

*- Juillet 2021 -*



**Aurélie**

Psychologue  
de l'Education Nationale

**Mathieu CERBAI**

Neuropsychologue  
Président de l'Association  
Raptor Neuropsy



# Sommaire

**Introduction**

**Anticipation positive**

**Voyage et santé mentale**

**Le voyage comme thérapie ?**

**Thérapie par la nature**

**Randonnée et santé mentale**

**Sources**

**Lectures**



# Introduction

Les **bienfaits des voyages** ont été **démontrés** au sein de plusieurs populations (seniors, employés, universitaires, personnes souffrant d'un handicap, patients et leurs aidants...) et de nombreuses localisations géographiques.

Les chercheurs ont essayé de décortiquer un peu tout ça, et nous présentent 4 stades de l'impact des voyages (Chen et Petrick, 2013).



1

## Anticipation

On est plus heureux car une expérience positive est à venir.

2

## Expérience

On ressent du bonheur grâce à de nombreux facteurs (activités, émotions positives, challenges, aventure...)

3

## Bénéfices

La vie est perçue comme plus satisfaisante, la performance au travail est accrue, le stress diminue...

4

## Estompage

Malheureusement, ces puissants effets ne durent que deux ou trois semaines, voire quelques jours.

# Anticipation Positive

## Planifier un voyage

En 2014, des études de l'Université de Cornwall ont révélé que les personnes qui planifient un voyage à l'avance trouvent **plus positive** tant leur **situation sociale** que leur **niveau économique** ou encore leur **état de santé** et la **vie en général**.

La même année, Kumar et Killingsworth prouvent que **les expériences vécues** (argent dépensé pour « faire ») **tendent à rendre plus heureux que les achats matériels** (argent dépensé pour « avoir »).

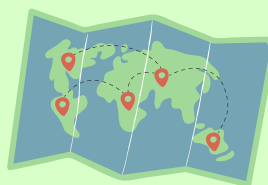


## Le plaisir de l'attente

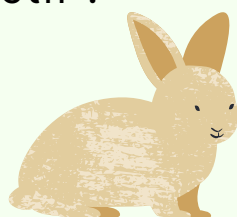
L'attente d'une expérience à vivre, emplie de **mystères** et d'**inconnu**, est beaucoup plus plaisante que l'attente de la possession d'un bien matériel, dont on connaît déjà les caractéristiques et qui n'apportent aucune surprise.

« En tant qu'êtres humains, nous passons une grande partie de notre vie à **s'imaginer le futur**. Notre capacité à se projeter peut être une source de joie si nous savons que de bonnes choses arrivent, et les voyages sont une des choses particulièrement positives à anticiper [...] Dans un sens, **nous commençons à "consommer" un voyage dès que nous commençons à y penser** ».

Killingsworth, 2014



Les psychologues ont remarqué que plus la date des vacances approchait, plus les employés concernés démontraient de l'**enthousiasme pour leur travail**. Ils **atteignaient aussi plus facilement leurs objectifs professionnels**. Quand on vous dit que travailler moins rend plus productif !



## Des bénéfices multiples

Une enquête réalisée en 2013 auprès de 485 adultes aux États-Unis relie également les voyages à une **augmentation d'empathie, d'attention, d'énergie et de concentration**.

# Voyage et Santé Mentale

## Ne pas prendre de vacances ?!



Ne pas prendre de vacances annuellement augmenterait de 20% la mortalité, chez les hommes, en plus d'augmenter de 30% les chances de mourir d'un infarctus.



Les femmes qui prennent des vacances tous les 6 ans ou moins sont beaucoup plus à risque de souffrir d'un arrêt cardiaque, par rapport à celles qui s'offrent des vacances 2 fois par an.



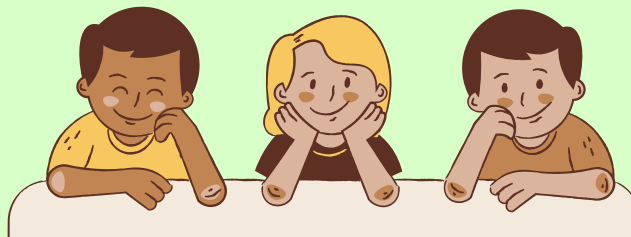
## Impacts positifs des voyages

Voyager procure déjà du **positif** pour notre **santé physique**, comme la réduction du risque de maladies cardiovasculaires. Mais notre santé mentale est également gâtée : **réduction** des **symptômes dépressifs**, réduction du risque de développer une **maladie d'Alzheimer** du fait de l'exposition à un environnement nouveau qui stimule, réduction du **stress**...

Voyager améliore notre ressenti subjectif : **repose le cerveau** et **déconnecte**, **améliore les relations sociales**, **ouvre l'esprit**, offre un **nouveau point de vue** et permet de **percevoir la vie comme étant plus satisfaisante** ! Le voyage permet de **se sentir libre** et de défier notre routine, de nous **sortir du quotidien**.



Ensuite, voyager **améliore notre productivité au retour au travail** : partir en vacances, c'est revenir avec un niveau d'énergie énorme qui se traduira presque systématiquement par l'amélioration de notre productivité.



Enfin, des recherches menées et financées par l'US Travel Association ont permis de constater que **les enfants** (âgés entre 12 et 18 ans) **qui s'expatrient de leur région** se voient **plus intéressés par l'école et les études**. Les chercheurs ont évalué ici des enfants issus d'un large éventail de classes sociales.

# Le voyage comme thérapie ?

## Voyages et vertus thérapeutiques



Une étude tout juste sortie du four (2020) a testé les voyages du point de vue de leurs vertus thérapeutiques.



Les chercheurs ont constaté de nombreuses expériences positives (**maintien du lien social**, opportunité d'**apprendre une nouvelle langue**, **souvenirs** chérissables, amélioration de l'**estime de soi**, **pause** dans les routines...).



## Attention tout de même...

Il y a toutefois des **effets négatifs à ne pas négliger** : idées suicidaires, augmentation de la symptomatologie (ex : face à des événements stressants comme un contrôle à l'aéroport)...

L'équipe souligne alors la nécessité de **former les médecins aux troubles psychiatriques liés aux voyages** (impact des troubles existants et possibilité d'apparition de nouveaux troubles).





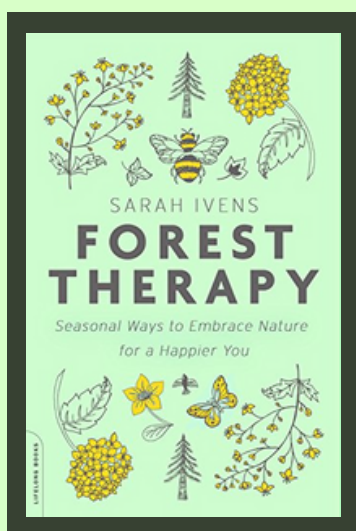
# Tourisme dédié à la santé mentale

Le tourisme dédié à la santé mentale se focalise sur le **bien-être** et la **réduction des troubles de l'humeur**.



Des expériences d'immersion lors de vacances peuvent ainsi améliorer les capacités de **concentration**, la **créativité** et la **productivité**. C'est un type de tourisme en plein essor, pour de nombreuses raisons : problème du tourisme de masse, changement dans la conception de la santé, grande diversité de valeurs...

Deux formes très connues sont la **thalassothérapie** et la « **Forest Therapy** », et là on entre dans le sujet du contact avec la nature, qui se révèle être d'une force incroyable.



# Thérapie par la nature

## Les routes thérapeutiques

### Japon, forêt d'Okutama (2h de route de Tokyo)



Ce village possède le plus grand nombre de grands arbres du Japon et dispose de 5 « routes thérapeutiques », validées par la Forest Therapy Society.

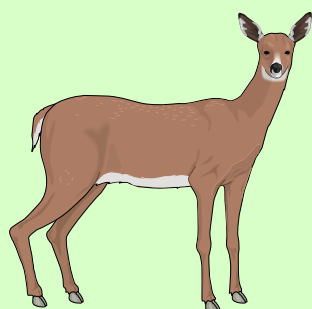
## Quels effets sur notre santé ?



Cortisol (l'hormone du stress)  
Sentiment subjectif de stress  
Pression sanguine et rythme cardiaque  
Activité du cortex préfrontal



Système immunitaire  
Bien-être



# La nature comme alliée

Lors de **balades** dans des **parcs** et **forêts**, 87,5 % des participants rapportent **être heureux**, 60 % **avoir vu leur stress diminuer**, et 20 % avoir connu une **nouvelle ouverture d'esprit** sur le monde et une fenêtre de réflexion sur de **nouvelles perspectives de vie** (Buckley, 2020).



Se reconnecter avec la nature permet une **amélioration du bien-être**, une **réduction du stress**, une **relaxation**, une **bouffée d'air frais**, améliore la **cohésion sociale**... (Hanna et al., 2019 ; Smith, 2017 ; Cox et al., 2017).



# La thérapie par horticulture

Prenons un autre exemple, plus près que le Japon cette fois : à Belgrade, en Serbie. Un programme de thérapie par horticulture, dans le **Jevremovac Botanical Garden** (Vujcic et al., 2017), a mis plein de choses en lumière !



Réduction du stress à long terme  
Amélioration des troubles de l'humeur

Planter, cueillir, pratiquer l'art-thérapie... améliore le **soutien social** et la **créativité** ! L'utilité de ce type de thérapie a été démontrée, notamment dans les zones urbaines.



# Randonnée et santé mentale

## Amélioration de la qualité de vie

Les touristes plus impliqués dans des activités de type randonnée sont **plus fortement connectés avec la nature**. Ils améliorent ainsi leur qualité de vie sur le plan social et des loisirs.



En plus de favoriser une **bonne santé physique**, la randonnée permet d'accéder aux **bénéfices immédiats** que procure le contact avec la nature sur la santé mentale...



...mais aussi aux **bénéfices à long terme**, comme une **diminution des symptômes dépressifs** !



# Sources

Buckley, R. (2020). Nature tourism and mental health: parks, happiness, and causation. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(9), 1409-1424.

Chen, C. C., & Petrick, J. F. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52(6), 709-719.

Cox, D. T., Shanahan, D. F., Hudson, H. L., Fuller, R. A., Anderson, K., Hancock, S., & Gaston, K. J. (2017). Doses of nearby nature simultaneously associated with multiple health benefits. *International journal of environmental research and public health*, 14(2), 172.

Crowne, K. A. (2013). Cultural exposure, emotional intelligence, and cultural intelligence: An exploratory study. *International Journal of Cross Cultural Management*, 13(1), 5-22.

Flaherty, G., Chai, S. Y., & Hallahan, B. (2020). To travel is to live: embracing the emerging field of travel psychiatry. *BJPsych Bulletin*, 1-3.

Hanai, T. (2016). Tourism meets psychology. *Journal of global tourism research*, 1(2), 89-92.

Hanna, P., Wijesinghe, S., Paliatsos, I., Walker, C., Adams, M., & Kimbu, A. (2019). Active engagement with nature: outdoor adventure tourism, sustainability and wellbeing. *Journal of Sustainable Tourism*, 27(9), 1355-1373.

Kroesen, M., & De Vos, J. (2020). Does active travel make people healthier, or are healthy people more inclined to travel actively?. *Journal of Transport & Health*, 16, 100844.

Kumar, A., Killingsworth, M. A., & Gilovich, T. (2014). Waiting for merlot: Anticipatory consumption of experiential and material purchases. *Psychological science*, 25(10), 1924-1931.

Lee, S. A., Manthiou, A., Chiang, L., & Tang, L. R. (2018). An assessment of value dimensions in hiking tourism: Pathways toward quality of life. *International Journal of Tourism Research*, 20(2), 236-246.

Mitten, D., Overholt, J. R., Haynes, F. I., D'Amore, C. C., & Ady, J. C. (2018). Hiking: A low-cost, accessible intervention to promote health benefits. *American journal of lifestyle medicine*, 12(4), 302-310.

Smith, M. (2017). Generation Y, nature and tourism. In *Nature Tourism* (pp. 58-68). Routledge.

Vujcic, M., Tomicevic-Dubljevic, J., Grbic, M., Lecic-Tosevski, D., Vukovic, O., & Toskovic, O. (2017). Nature based solution for improving mental health and well being in urban areas. *Environmental Research*, 158, 385-392.

# Lectures

