

7. ESPACES VERTS ET SANTE PSYCHIQUE : VERS UNE INTEGRATION DU LIEN A LA NATURE EN PSYCHOTHERAPIE

Philipp BAUMANN

*Psychiatre psychothérapeute FMH, pratique privée à Morges
Médecin agréée pour la recherche, Service de Psychiatrie Générale, DP-CHUV*

Nathalie FEHR FOUVY

*Psychologue spéc. en psychothérapie FSP, pratique privée à Morges
Formatrice au Cerfasy, Neuchâtel*

Un nombre croissant d'expériences de terrain et de recherches tendent à montrer les bienfaits de la nature sur la santé psychique. Diverses réflexions sont en cours sur la manière dont nous pouvons implémenter ces bénéfices dans la vie quotidienne de la population, au niveau de la promotion de la santé et dans les soins par les thérapies vertes. L'expérience de la nature est à la fois multisensorielle, immersive et affective. La dimension personnelle de notre rapport à la nature joue également un rôle.

Les bénéfices de la nature sont en fait connus de longue date en psychiatrie. Dans le cadre de ce séminaire, nous proposons de revisiter cette thématique, dans une perspective systémique. Nous développerons la dimension du lien avec l'environnement et plus spécifiquement les espaces verts. Nous faisons l'hypothèse que ce travail sur le lien avec l'environnement active également la question du lien à soi et aux autres. Cette mise en lien peut fonctionner comme un travail de stabilisation pour certains de nos patients ou permettre l'installation de ressources soutenant la suite du processus thérapeutique. Ce thème amène aussi la question de l'attachement à un lieu et l'ancrage d'un sentiment de sécurité.

Le séminaire va s'articuler autour de trois axes :

- Une partie théorique destinée à mieux comprendre les enjeux et les bénéfices du contact avec la nature au niveau de la santé psychique.
- Un moment expérientiel au cours duquel nous vous proposerons une immersion en forêt.
- Une réflexion à propos des pistes d'intervention que le thérapeute peut développer, avec la présentation, à l'aide de vignettes cliniques, d'un projet de groupe de marche intégré dans une prise en charge thérapeutique individuelle.

Le séminaire aura lieu au CEF sur le Site de Cery, le :

- **Vendredi 24 mai 2024 (9h00 – 17h00)**
- Les frais de participation s'élèvent à Frs 210.-, repas de midi compris (réduction de 50 % pour les collaborateurs du DP-CHUV, repas non compris) (*en cas de désistement se référer au point 1. des informations à la fin de la brochure*)
- L'inscription se fait auprès du CEF