

# La santé psychique en manque d'expériences de nature

**Anne-Caroline Prévot**,  
directrice de recherches au CNRS,  
Centre d'écologie et des sciences  
de la conservation (Cesco),  
Muséum national d'histoire naturelle.

## L'ESSENTIEL

► Les expériences sensorielles et émotionnelles liées à une interaction régulière avec le monde naturel agissent sur le mental des individus, contribuent à la restauration de l'attention et à la diminution du stress. Elles jouent un rôle important dans le développement cognitif et social des enfants. Pourtant, le lien avec le vivant s'étoile au fil des générations. Pour lutter contre une forme d'amnésie environnementale, plusieurs leviers peuvent être actionnés, individuellement et collectivement.

Nous, êtres humains, sommes une espèce vivante, *Homo sapiens*, qui vit et qui se développe en interactions permanentes avec les autres espèces vivantes qui peuplent la Terre. Même dans des sociétés occidentales construites « contre nature » [1], nous sommes en relation constante avec le reste du vivant, nous faisons partie de la biodiversité : nous respirons, nous nous nourrissons, nous nous outillons, nous nous soignons grâce à la nature, nous hébergeons des microbiotes qui nous protègent, etc. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) établit clairement un lien entre le contact avec la nature et la santé [2]. La Plateforme internationale pour la biodiversité et les services écosystémiques (IPBES) va plus loin<sup>1</sup>, en expliquant que le bon fonctionnement écologique de la nature est directement relié à la qualité de vie des humains. La santé – et donc la santé mentale – est une des 18 composantes de cette qualité de vie.

Le chercheur R. Ulrich a été le premier à proposer en 1991 [3] une théorie de la restauration du stress (*stress restoration theory*), montrant que la nature diminue le stress et les tensions physiologiques associées. 120 étudiants volontaires ont visionné dix minutes de vidéo stressante, puis dix minutes d'une vidéo apaisante, soit en ville, soit dans un espace naturel ; les indicateurs physiologiques de stress ont tous augmenté pendant la première partie de l'expérience et ont tous diminué ensuite, mais plus fort et plus vite devant les scènes de nature que devant les scènes urbaines. De leur côté, les psychologues R. et S. Kaplan ont proposé en 1990 [4] une théorie de la restauration de l'attention (*attention restoration theory*), dans laquelle ils postulent que la nature peut réparer nos capacités d'attention – et plus généralement notre état mental. Ces deux théories ont été testées et enrichies par d'autres travaux [5 ; 6], conduisant au consensus scientifique actuel : l'accès à la nature améliore la santé mentale ; la nature est définie ici comme un espace avec des éléments vivants (faune et flore), plus ou moins aménagé par les humains, allant du parc urbain à une nature relativement « sauvage » [5].

Une revue récente de littérature publiée dans *Lancet Planet Health* a confirmé les effets positifs des prescriptions de nature sur la santé mentale, la dépression et l'anxiété [7]. De plus, être, agir ou jouer dans un espace naturel favorise la concentration et les relations sociales, et peut augmenter la confiance en soi [8].

### Une nature essentialisée et distante

Cependant, les travaux en santé environnementale se sont historiquement concentrés sur l'étude des effets

négatifs des environnements naturels (notamment pollués) sur la santé humaine et très peu sur les effets positifs du contact avec la nature. Cette façon de la considérer comme un danger, un réservoir à pathogènes – présente dans une partie de la médecine moderne – reflète aussi les normes dominantes actuelles des sociétés occidentales : ainsi, on ne va pas dans la nature par « manque de temps », même les enfants [9], par peur [10], et peut-être aussi par ignorance.

Cet état de fait peut s'expliquer par ce que l'écologue R. Pyle a appelé dès 1993 [11] l'« extinction de l'expérience » de nature. Reprise dans la communauté scientifique des biologistes de la conservation depuis une dizaine d'années, cette hypothèse propose que le recul de la nature près des lieux de vie et la diminution de l'envie d'y aller font que nous entrons de moins en moins « en expérience » avec celle-ci – avec des éléments aussi communs que les plantes poussant sur les trottoirs, les oiseaux des villes ou des campagnes, le bois ou le parc urbain près de chez soi, les jardins privés ou les espaces verts des habitats collectifs. Cette baisse des expériences de nature a des conséquences sur la santé, mais aussi sur les attitudes des individus et sur les politiques publiques envers l'environnement naturel. Actuellement, en France et dans le monde occidental en général, la nature et les liens que nous avons avec elle ne font pas partie de ce qui fait sens commun dans une société.

Ou plutôt, la nature fait bien partie de notre imaginaire collectif, mais de façon de plus en plus essentialisée (la « Nature » avec un *N* majuscule), symbole de pureté, d'insouciance, de fragilité, d'enfance, de bonheur... quelque chose d'immatériel et de flou, demeurant à distance. Cette simplification de la nature dans les

imaginaires se transmet de génération en génération. En France, les enfants jouent de moins en moins dehors [12]. Ils sont empêchés par des injonctions hygiénistes, de sécurité ou de protection contre des dangers, souvent fantasmés, mais aussi par leurs parents ou par les autres adultes autour d'eux, qui n'ont pas envie de sortir. C'est ce qu'a montré une équipe de recherche en pédiatrie emmenée par K. A. Copeland [13], qui a étudié pourquoi les enfants allaient si peu jouer dehors dans les centres de loisirs de la banlieue de Cincinnati (États-Unis) ; la cinquantaine d'éducateurs et d'éducatrices interrogées connaissent les bienfaits de l'activité physique de loisir à l'extérieur pour les enfants (notamment concernant les problèmes d'obésité, question originelle de cette étude), mais tous relativisent ces bienfaits par rapport aux désagréments que les sorties leur procurent à eux, adultes : peur des reproches des parents, parce que l'enfant a fait une chute ou est tombé malade, crainte du mauvais temps, sentiment d'un surcroît de travail (équiper les enfants, nettoyer l'intérieur s'ils reviennent sales), désagrément d'être eux-mêmes dehors.

Or, être actif dans la nature accélère le développement cognitif, émotionnel et social, participe à la construction des valeurs et de l'identité des

enfants [8]. Ceci est particulièrement vrai pour le jeu libre en nature, car les éléments y offrent une quantité infinie de sollicitations sensorielles et de potentialités d'actions, indique Gibson, cité par L. Chawla [8]. Patrick et Turnicliffe, cités par A. C. Prévot [14], estiment que le jeu en nature et à plusieurs permet un engagement réel et corporel de l'enfant, dans un « *apprentissage expérientiel* » enrichi par les relations qu'il développe avec les autres et avec le monde. Cet apprentissage peut se faire seul [8], avec un groupe d'enfants ou selon L. Chawla, cité par A. C. Prévot [14], en lien avec un adulte référent qui ouvre à des contextualisations.

Des expériences de nature, chez les enfants comme chez les adultes, peuvent aussi conduire à une prise de conscience, celle de vivre au sein d'un espace plus vaste de vivants, ce qui permet de changer de point de vue sur la place qu'on peut y occuper, individuellement et collectivement [14]. Les personnes ainsi « *connectées à la nature*<sup>2</sup> » se comportent parfois différemment des autres vis-à-vis de l'environnement [14]. Bien sûr, elles ne ressentent pas que des émotions positives à être dans la nature, certaines peuvent ressentir de fortes émotions négatives vis-à-vis des crises actuelles de la biodiversité ou du climat (*voir article Quand l'effondrement*

du vivant angoisse les individus *dans ce dossier*). Toutefois, parce qu'elles sont ancrées dans le monde vivant, elles sont aussi plus enclines à ne pas tomber en dépression ; au contraire, elles peuvent agir et dépasser leurs peur, tristesse ou colère [15]. Ce sont autant de mal-être et de maladies mentales évités.

### Faire évoluer les normes sociales

Quels sont les différents leviers possibles pour entrer en contact et en expérience avec la nature ? Certes, les envies et les comportements individuels sont des moteurs non négligeables ; aussi, et peut-être principalement, les normes sociales, ainsi que les possibilités pratiques et matérielles jouent un rôle essentiel.

Il est en effet de la responsabilité des pouvoirs publics de (re)mettre des éléments de nature à proximité des lieux de vie, dans les villes en particulier : des espaces de végétation doivent être accessibles aux habitants et aux habitantes, avec aussi peu de contraintes et de contrôles que possible, et également des espaces de végétation diversifiés en espèces vivantes et en types de gestion pour répondre aux différents modes de relations que les individus entretiennent avec la nature : ainsi, certains préfèrent les endroits bien



Dossier

tondus et taillés, alors que d'autres ressentent plus de liberté devant les herbes folles.

C'est également une responsabilité collective de rendre ces expériences de nature faciles et accessibles à tout le monde, par exemple, en co-construisant les espaces et les aménagements avec les usagers, dans une logique d'inclusion permettant de limiter les injustices environnementales (*voir article Faciliter l'accès aux espaces naturels pour tous les citadins dans ce dossier*). Une autre façon d'encourager ces expériences est de limiter les messages anxiogènes dans les communications publiques ou venant de personnes ayant autorité (enseignants, médecins) ou d'influenceurs. Les pouvoirs publics peuvent

être prescripteurs. En 2016, l'organisme public *Natural England* – qui a entre autres pour missions d'aider les gens à profiter de l'environnement naturel, à le comprendre et à y accéder – a proposé au gouvernement britannique des pistes pour améliorer la prise en charge de la santé mentale par des activités en nature [16].

De façon plus holistique, nous pouvons chacun, seul ou avec les autres, prendre un peu de temps chaque jour pour entrer en contact avec la nature, que ce soit par la contemplation, le jardinage, la randonnée ou toute autre activité à notre convenance. Peut-être faut-il également restaurer les capacités des individus à entrer en expérience de nature, par exemple, en les

(ré)éduquant à l'attention et aux approches sensorielles, émotionnelles, cognitives. Cela peut passer par l'ouverture à d'autres cultures et à la façon dont elles se représentent la nature, ou encore par la lecture d'histoires naturelles sur les espèces qui nous entourent, afin de nous rendre perméables à des savoirs, sensations et émotions disparus de nos vies sociales. Et ainsi réfléchir à la place que nous voulons occuper avec le reste du vivant sur la planète. ■

1. <https://www.ipbes.net/conceptual-framework>

2. Plusieurs échelles psychométriques fondées sur des déclarations existent pour mesurer le degré de connexion des personnes – par ex.: Environmental Identity (EID), Inclusion of nature in self (INS), nature-relatedness scale (NRS).

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] S. Moscovici. *La Société contre nature*. Paris : Union générale d'édition, 1972.
- [2] *Nature, biodiversité et santé : un panorama des interconnexions*. Bonn : Centre européen de l'environnement et de la santé de l'Organisation mondiale de la Santé, 2003 : 44 p. En ligne : <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/366448/9789289058872-fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [3] R. S. Ulrich, R. F. Simons, B. D. Losito, E. Fiorito, M. A. Miles, M. Zelson. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 1991, vol. 11, n° 3 : p. 201-230. En ligne : [https://www.researchgate.net/publication/222484914\\_Stress\\_Recovery\\_During\\_Exposure\\_to\\_Natural\\_and\\_Urban\\_Environments\\_Journal\\_of\\_Environmental\\_Psychology\\_11\\_201-230](https://www.researchgate.net/publication/222484914_Stress_Recovery_During_Exposure_to_Natural_and_Urban_Environments_Journal_of_Environmental_Psychology_11_201-230)
- [4] R. Kaplan, S. Kaplan. Restorative experience : the healing power of nearby nature. In M. Francis et R. T. Hester (éds.). *The meaning of Gardens: Idea, Place and Action*. Cambridge : The MIT Press, 1990 : p. 238-243.
- [5] G. Y. Bratman, J. P. Hamilton, G. C. Daily. The impact of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2012, 1249 : p. 118-136. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22320203/>
- [6] R. Russell, A. Guerry, P. Balvanera, R. Gould, X. Basurto, K. Chan et al. Humans and Nature: How knowing and experiencing nature affect well-being. *Annual Review of Environment and Resources*, 2013, vol. 38, n° 1 : p. 473-502. En ligne : [https://www.researchgate.net/publication/257984467\\_Humans\\_and\\_Nature\\_How\\_Knowing\\_and\\_Experiencing\\_nature\\_affect\\_well-being](https://www.researchgate.net/publication/257984467_Humans_and_Nature_How_Knowing_and_Experiencing_nature_affect_well-being)
- [7] P. Y. Nguyen, T. Astell-Burt, H. Rahimi-Arbadili, X. Feng. Effects of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review. *Lancet Planet Health*, 2023, vol. 7, n° 4 : e313-e328. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37019572/>
- [8] L. Chawla. Le soin de la nature chez les enfants et les adolescents. Expériences marquantes pour le développement. In *Le Souci de la nature. Apprendre, inventer, gouverner*. C. Fleury et A. C. Prévot (éds.) Paris : CNRS Éditions, 2017 : p. 181-205.
- [9] J. Loebach, M. Sanches, J. Jaffe, T. Elton-Marshall. Paving the way of outdoor play: examining socio-environmental barriers to community-based outdoor play. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, vol. 18, n° 7. En ligne : <https://doi.org/10.3390/ijerph18073617>
- [10] M. M. Kepper, A. E. Staiano, P. T. Katzmarzyk, R. S. Reis, A. A. Eyler, D. M. Griffith et al. Neighborhood influences on women's parenting practices for adolescents' outdoor play: a qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019, vol. 16, n° 20. En ligne : <https://doi.org/10.3390/ijerph16203853>
- [11] R. M. Pyle. The extinction of experience, in *The Thunder Tree. Lessons from an urban wildland*. Corvallis : Oregon State University Press, 1993 : p. 130-141 (trad. : M. Lefèvre, dans *Écologie et Politique*, 2016, vol. 53, n° 2 : p. 185-196). En ligne : <https://documents.tate.org.uk/doc/10.2307/j.ctt1gzb2.10>
- [12] A. Zeghnoun, F. Dor. *Description du budget espace-temps et estimation de l'exposition de la population française dans son logement*. Paris : Institut national de veille sanitaire, 2010 : 37 p. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/exposition-a-des-substances-chimiques/monoxide-de-carbone/documents/rapport-synthese/description-du-budget-espace-temps-et-estimation-de-l-exposition-de-la-population-francaise-dans-son-logement>
- [13] K.A. Copeland, C.A. Kendeigh, B.E. Saelens, H.J. Kalkwarf, et S.N. Sherman. « Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? » *Health education research* 27 (2012): 81100.
- [14] A. C. Prévot. *La Nature à l'oeil nu*. Paris : CNRS Éditions, 2021.
- [15] R. C. Edwards, B. M. H. Larson, S. Clayton. Navigating eco-anxiety and eco-detachment: educators' strategies for raising environmental awareness given students' disconnection from nature. *Environmental Education Research*, 29 novembre 2023. En ligne : <https://doi.org/10.1080/13504622.2023.2286929>
- [16] R. Bragg, G. Atkins. *A review of nature-based interventions for mental health care*. Natural England [Commissioned Reports], Number 204, 2016. En ligne : <https://publications.naturalengland.org.uk/publication/4513819616346112>