

# Récit de pratique d'un projet visant à favoriser le bien-être et la santé des mères et de leurs enfants en contexte pandémique

Mireille Malaket et Anne-Marie Bellemare

Numéro 157, 2023

Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure en travail social : perspectives pratiques et scientifiques

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1105591ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1105591ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (OTSTCFQ)

ISSN

2564-2375 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Malaket, M. & Bellemare, A.-M. (2023). Récit de pratique d'un projet visant à favoriser le bien-être et la santé des mères et de leurs enfants en contexte pandémique. *Intervention*, (157), 61–71. <https://doi.org/10.7202/1105591ar>

Résumé de l'article

*Sous la forme d'un récit de pratique, cet article présente un projet mené en 2020-2021 à la Maison Bleue de Parc-Extension (LMB-PX) visant à favoriser le bien-être et la santé des mères et de leurs enfants dans le contexte de la pandémie de COVID-19. Le projet, composé de deux initiatives appelées Club de marche et Projet Plantes, a mobilisé des pratiques centrées sur la nature et l'aventure (PCNA) dans le cadre de rencontres de groupe axées sur la santé de la famille. Ce projet a permis une reprise de pouvoir collective des participant-e-s sur leur santé par la création de nouveaux liens sociaux, l'adaptation au territoire ainsi qu'un rapprochement avec la nature. Ce récit de pratique vise à inspirer l'introduction des PCNA au sein de nouveaux milieux d'intervention. Il met de l'avant le rôle des travailleur-euse-s sociaux-ales (TS) afin d'agir sur la santé globale des individus, des groupes et des communautés en prescrivant des sorties en nature et en luttant pour un accès égal à la nature et aux espaces verts urbains.*



# Récit de pratique d'un projet visant à favoriser le bien-être et la santé des mères et de leurs enfants en contexte pandémique

**Mireille Malaket**, Candidate à la maîtrise, École de travail social, Université de Montréal  
mireille.malaket@umontreal.ca

**Anne-Marie Bellemare**, T.S., Maison Bleue affiliée au CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal  
annemarielbellemare@hotmail.com

---

## RÉSUMÉ :

*Sous la forme d'un récit de pratique, cet article présente un projet mené en 2020-2021 à la Maison Bleue de Parc-Extension (LMB-PX) visant à favoriser le bien-être et la santé des mères et de leurs enfants dans le contexte de la pandémie de COVID-19. Le projet, composé de deux initiatives appelées Club de marche et Projet Plantes, a mobilisé des pratiques centrées sur la nature et l'aventure (PCNA) dans le cadre de rencontres de groupe axées sur la santé de la famille. Ce projet a permis une reprise de pouvoir collective des participant-e-s sur leur santé par la création de nouveaux liens sociaux, l'adaptation au territoire ainsi qu'un rapprochement avec la nature. Ce récit de pratique vise à inspirer l'introduction des PCNA au sein de nouveaux milieux d'intervention. Il met de l'avant le rôle des travailleur-euse-s sociaux-ales (TS) afin d'agir sur la santé globale des individus, des groupes et des communautés en prescrivant des sorties en nature et en luttant pour un accès égal à la nature et aux espaces verts urbains.*

61

## MOTS-CLÉS :

*Espaces verts urbains, plantes, pratiques centrées sur la nature et l'aventure, santé, mères et enfants, COVID-19*

---

## INTRODUCTION

De récentes recherches soulèvent les bienfaits des pratiques centrées sur la nature et l'aventure (PCNA) sur la santé globale des individus, des groupes et des communautés (Gargano, 2022). Dans le contexte de la pandémie de COVID-19 venue bousculer les pratiques d'intervention se déroulant en présentiel, les PCNA ont permis de maintenir la réponse aux besoins des dyades mère-enfant vivant des situations d'isolement social, de stress et d'anxiété à la Maison Bleue de Parc-Extension (LMB-PX). À ce titre, une expérience d'intervention sociale alternative auprès de ces dyades – mettant de l'avant l'activité physique au sein des espaces verts urbains (EVU) et la présence de plantes – a été intégrée aux services offerts à l'automne 2020 afin de favoriser le bien-être et la santé.

Cet article se veut un récit de pratique portant sur la première année d'implantation de cette expérience à laquelle les deux auteures ont participé respectivement à titre de travailleuse sociale à LMB-PX et de bénévole étudiante à la maîtrise en travail social. Ce récit de pratique a pour

objectif d’inspirer et de favoriser la mise en place de PCNA en travail social au sein de nouveaux milieux de pratique. En premier lieu, le contexte entourant la mise en œuvre de cette expérience d’intervention sera présenté ainsi que la définition des concepts mobilisés dans le cadre de ce récit de pratique s’appuyant sur une brève revue de la littérature. En second lieu, la démarche sous-jacente au projet comprenant les objectifs, les approches et les étapes de sa réalisation sera détaillée. La présentation d’observations issues de l’expérience d’intervention et d’analyses émergeant de la revue de la littérature réalisée quant aux bienfaits sur la santé globale de ce type d’intervention pour les participant·e·s sera ensuite exposée. Enfin, la dernière section consistera en une discussion sur le rôle des travailleur·euse·s sociaux·ales afin de favoriser la mise en place des PCNA dans leur champ de pratique.

## 1. Contexte de mise en œuvre de l’intervention

### 1.1 Les rencontres de groupe sur la santé de la famille

L’expérience d’intervention a pris place à LMB-PX, l’une des quatre Maisons Bleues établies à Montréal. Cet OBNL, affilié au CIUSSS du Centre-Ouest-de-l’Île-de-Montréal, offre des services de périnatalité sociale aux familles vivant dans un contexte de vulnérabilité. À travers son approche de périnatalité sociale, LMB soutient le développement d’un réseau social autour des familles tout en leur offrant les ressources dont elles ont besoin afin de favoriser leur résilience face aux défis auxquelles elles se heurtent. Ces défis comprennent des situations de pauvreté, d’abus, de violence, de négligence, de toxicomanie, de statut migratoire précaire, de problèmes de santé mentale, etc. (La Maison Bleue, 2022). Notons que de très nombreuses familles fréquentant LMB ont un parcours migratoire récent et vivent des situations de précarité reliées à ce dernier (Aubé et al., 2019). Dans ce contexte, les recherches d’Aubé et al. (2019) révèlent les obstacles au bien-être mis de l’avant par les mères migrantes et leurs enfants de 0 à 5 ans fréquentant LMB, dont l’isolement social, y compris la séparation de la famille et la perte de soutien face aux expériences entourant la maternité. En plus des contraintes financières et de logement, les mères mentionnent les barrières linguistiques ainsi que les chocs culturels et environnementaux, tels que le temps froid et la neige, qui peuvent aller jusqu’à freiner les sorties de plusieurs d’entre elles.

Le modèle d’intervention de LMB repose sur une approche interdisciplinaire valorisant la complémentarité des services médicaux, psychosociaux et éducatifs. Parmi les services offerts aux familles de LMB, les intervenantes ont développé un groupe intitulé *Santé de la famille* destiné aux parents et à leurs enfants de 0 à 5 ans, dans lequel différents sujets sont abordés selon l’expertise de l’intervenante (infirmière, travailleuse sociale, psychoéducatrice, etc.)<sup>1</sup>. De manière générale, ces groupes sont dits ouverts et d’une durée variable d’une heure par semaine. Ces rencontres permettent notamment de briser l’isolement, de favoriser la création de liens, de transmettre du contenu éducatif et d’accompagner les parents dans le développement de leurs enfants de 0 à 5 ans. Avec les années, les groupes *Santé de la famille* ont commencé à se dérouler en plein air pour profiter des bienfaits de la nature, y compris de manière sporadique des séances de yoga. Bien qu’il soit destiné aux parents et à leurs enfants de 0 à 5 ans, à l’automne 2020, le groupe *Santé de la famille* à LMB-PX était composé uniquement de mères et de leurs enfants. Les auteures emploient donc le terme dyades mère-enfant pour désigner les membres du groupe.

---

1 Notons que d’autres groupes existent à LMB-PX, dont les rencontres prénatales, qui incluent souvent les pères, ou le *Groupe papa*, offert de manière sporadique.

## 1.2 Les impacts reliés au contexte pandémique

À l'automne 2020, dans le contexte de la crise sanitaire et des mesures de distanciation et de confinement imposées, des inquiétudes reliées au bien-être et à la santé de certaines mères et de leurs enfants ont rapidement émergé parmi les intervenantes et les mères fréquentant LMB-PX. Plusieurs parmi celles-ci, vivant parfois dans des conditions d'insalubrité importantes (présence de punaises de lit, souris, coquerelles, moisissures, etc.), se sont retrouvées confinées dans des logements de petite taille, sans balcon ni accès à une cour extérieure. Selon les observations de l'équipe de LMB-PX, une certaine confusion semblait régner parmi plusieurs familles quant aux consignes émises par la Direction de la santé publique du Québec et vis-à-vis la progression et la dangerosité du virus, notamment en raison de la barrière de la langue et de leurs situations de vie précaires. Par exemple, certaines d'entre elles n'osaient plus sortir marcher dehors quelques minutes ni ouvrir leur fenêtre pour aérer leur logement. En raison de la précarité de leur statut ou de craintes reliées à la répression policière, plusieurs mères évitaient à tout prix de se retrouver face aux autorités assurant le respect des mesures sanitaires. Ces situations ont alors contribué à l'exacerbation de l'isolement, du stress et de l'anxiété vécus par les familles fréquentant LMB-PX.

En plus des impacts sur les familles, la crise sanitaire est également venue bousculer les pratiques d'intervention au sein de différents milieux de pratique, dont LMB. Ainsi, les mesures de distanciation instaurées à l'automne 2020 ne permettaient plus le déroulement des interventions de groupe selon leur format habituel, compromettant le suivi. En réponse à ces changements et afin de maintenir les services offerts aux familles d'autant plus isolées en contexte pandémique, la travailleuse sociale de LMB-PX s'est spontanément tournée vers des PCNA. Celles-ci, nouvellement introduites à LMB-PX, ont été choisies et adaptées de manière à respecter les consignes sanitaires en place (port du masque et distanciation physique) et à permettre une reprise de pouvoir collective sur la santé des dyades mère-enfant participantes.

## 1.3 Les PCNA en travail social afin d'agir sur la santé globale

Les PCNA, qui ont connu un plein essor au Québec au cours des vingt dernières années, ont fait leurs preuves sur le plan clinique afin d'agir sur la santé globale (Gargano, 2022; OTSTCFQ, 2022). Ces dernières se définissent comme :

« Toute pratique, personnelle, individuelle ou en groupe, recommandée ou planifiée et menée par des professionnels de la santé psychosociale ou physique, ayant pour but de favoriser les effets reconnus aux expériences de nature, d'aventure ou par leur combinaison. Elles concernent les effets s'opérant sur la santé globale en tenant compte de ses sous-dimensions, soit les sphères émotive, physique, psychologique, sociale et spirituelle de l'individu » (Gargano, 2022, p. 152).

Gargano (2022) dresse un portrait de l'effet de ces pratiques en les regroupant en cinq catégories : les expositions aux images de nature; l'accès aux images et à la lumière naturelle; la présence de plantes et l'horticulture; l'activité physique en milieu naturel et les expéditions d'aventure en nature. Dans le cadre des groupes *Santé de la famille* à LMB-PX, la marche et l'initiation à différentes activités de plein air hivernales au sein des espaces verts urbains (EVU) du quartier ainsi que la présence de plantes intérieures ont été mobilisées en tant que PCNA. D'après Hordyk et al. (2015), les EVU incluent les parcs, les champs, les arrière-cours, les paysages de rue, les jardins, les forêts et les rivières en milieu urbain. Dans le cas de l'intervention réalisée, les parcs du quartier où se situe LMB-PX ont été ciblés en tant qu'EVU.

Plusieurs études ont montré que la fréquentation des EVU (incluant ou non l'activité physique) ainsi que la présence de plantes présentent de potentiels bienfaits sur la santé globale des familles et ses sous-dimensions (Aubé et al., 2019; Gargano, 2022; Hordyk et al., 2015). Plus largement, la fréquentation des EVU est reconnue comme pouvant favoriser le bien-être des familles migrantes nouvellement arrivées à Montréal en agissant sur les déterminants sociaux de la santé (DSS)<sup>2</sup> par la réduction du stress, la création de liens sociaux et l'atténuation des effets des conditions de logement inadéquates (Hordyk et al., 2015). Dans le contexte des changements climatiques entraînant notamment l'augmentation des vagues de chaleur, les EVU procurent un contact avec un environnement naturel. Ces espaces permettent de lutter contre la pollution et les îlots de chaleur en ville, qui ont des impacts directs sur la santé et le bien-être des communautés (Direction de santé publique, 2023). Prendre soin de plantes chez soi comporte également de potentiels bienfaits sur la réduction du stress et le mieux-être chez les jeunes adultes (Lee et al., 2015). L'exposition aux plantes d'intérieur peut aussi améliorer la perception de l'environnement (propreté, fraîcheur, environnement chaleureux) selon les travaux de Jumeno et Matsumoto (2013) réalisés au sein de milieux professionnels.

La proximité avec les EVU favoriserait l'amélioration de la santé mentale à travers la réduction du stress, les contacts sociaux et la pratique de l'activité physique (Direction de santé publique, 2023). De nombreuses études conduites au Japon reliées à la pratique de relaxation *shinrin-yoku*, ou « bain de forêt », ont d'ailleurs montré les effets bénéfiques de la marche parmi les arbres et les plantes sur la dépression, le bien-être et l'anxiété, avec des effets encore plus prononcés chez les personnes ayant un niveau de stress élevé (Furuyashiki et al., 2019). Cette pratique met de l'avant les effets positifs sur le système immunitaire et endocrinien issus de l'exposition aux phytocides, composés organiques volatils qui émanent des arbres et des plantes (Antonelli et al., 2019). Gargano (2022) recense d'ailleurs différents mécanismes par lesquels le contact avec la nature et l'activité physique en milieu naturel procurent des bénéfices sur la santé et le bien-être tels que la théorie de la réduction du stress et l'attention non dirigée<sup>3</sup>.

En raison du caractère universel des effets positifs du contact avec la nature sur la santé et le bien-être, selon une perspective transnationale (Gargano, 2022), nous pouvons faire l'hypothèse que l'emploi des PCNA en travail social se prête à un contexte interculturel<sup>4</sup>. Bien que peu d'écrits abordent le déploiement des PCNA dans un contexte interculturel en travail social, nous nous permettons d'en mentionner quelques-unes issues de la brève revue de littérature réalisée. Pour les familles nouvellement arrivées à Montréal, les résultats de l'étude de Hordyk et al. (2015) relèvent que la fréquentation des EVU contribuerait à la réduction du stress émotionnel, notamment relié au contexte post-migratoire. En ce sens, les expériences sensorielles avec l'environnement naturel permettraient possiblement de créer une distanciation par rapport aux préoccupations vécues et produiraient un effet calmant.

---

2 D'après la définition du gouvernement du Québec (2012), les déterminants sociaux de la santé correspondent à des facteurs individuels, sociaux, économiques et environnementaux pouvant être associés à un problème de santé particulier ou à un état de santé global.

3 Ces deux théories se complètent et incluent l'hypothèse liée au concept de biophilie. La théorie de la réduction du stress laisse entendre que l'environnement favorise la récupération du stress et la restauration cognitive. Quant à la théorie de l'attention non dirigée, elle soutient que l'humain – lorsqu'il est en contact avec les éléments naturels – entre en fascination, ce qui favorise la diminution des efforts cognitifs que requiert l'attention dirigée (Gargano, 2022).

4 Bien que le projet d'intervention réalisé en contexte interculturel implique un groupe de femmes migrantes, il importe de mentionner que l'emploi des termes « contexte interculturel » ne se limite pas uniquement à un contexte impliquant des personnes migrantes. Nous nous permettons d'avancer que la rencontre entre deux personnes, ayant vécu un parcours migratoire ou non, est en soi une rencontre interculturelle.

Les EVU jouent un rôle important dans la création d'espaces favorisant les contacts sociaux. Ils offrent des possibilités d'interactions spontanées et informelles au sein desquelles les relations sociales se déploient (Sullivan et al., 2004). À cet effet, les parcs, EVU composant le quartier, représentent un lieu d'intégration et de rencontres entre les différent-e-s citoyen-ne-s d'un quartier, où les contacts quotidiens peuvent réduire les préjugés et favoriser la cohésion sociale (Hordyk et al., 2015; Leloup et al., 2016), notamment dans un contexte interculturel.

Akesson et al. (2017) relèvent également que les EVU et le jardinage contribueraient au développement de sentiments d'appartenance et d'enracinement chez les familles migrantes nouvellement arrivées à Montréal. Ces dernières décrivent leurs expériences sensorielles en nature comme procurant un sentiment de continuité identitaire reliée aux différents lieux de résidence ayant marqué leurs parcours migratoires. Ces expériences sensorielles permettraient de renforcer la conscience de leur environnement physique tout en stimulant les souvenirs du pays d'origine. La construction d'un nouveau sentiment d'identité et d'appartenance se trouverait facilitée par la reconnaissance de plantes connues et la reproduction des traditions de jardinage.

Enfin, dans une visée plus large de changement social en contexte interculturel, Hordyk et al. (2015) relèvent que les bienfaits de la fréquentation des EVU sont à considérer dans le cadre de l'élaboration de futures initiatives favorisant le développement de villes plus saines et inclusives, de programmes d'immigration et de réinstallation et de programmes de prévention et d'intervention en santé communautaire. Comme le démontrent les études précédemment relevées, la fréquentation des EVU peut ainsi être mise de l'avant comme PCNA en travail social afin de contribuer à l'inclusion sociale des populations en contexte interculturel, tout en favorisant le bien-être et la santé collective en vue d'un changement social positif. Ces études démontrent d'autant plus la pertinence de recourir aux PCNA dans le cadre de l'expérience d'intervention réalisée à LMB-PX.

## 2. Le Club de marche et le Projet Plantes

### 2.1 Objectifs, méthode et approche d'intervention

Le projet d'intervention présenté dans cet article a été mené par Anne-Marie Bellemare, travailleuse sociale à LMB-PX, et Mireille Malaket, bénévole et étudiante à la maîtrise en travail social. Ce projet comprend deux initiatives, appelées *Club de marche* et *Projet Plantes*. En réponse aux besoins identifiés conjointement par l'équipe de LMB-PX et les mères bénéficiant de ces services dans le contexte de la crise sanitaire, il a pour objectif général de favoriser le bien-être et la santé globale des mères et de leurs enfants de 0 à 5 ans. Plus spécifiquement, il cherche à réduire les inégalités sociales en agissant sur les DSS de façon à briser l'isolement, à atténuer les impacts des conditions de logement inadéquates et à réduire le stress vécu par les mères et leurs enfants (Hordyk et al., 2015).

À travers une méthode d'intervention de groupe (Turcotte et Lindsay, 2008), le projet mobilise une approche axée sur l'empowerment (Ninacs, 1995) ayant recours aux PCNA en tant qu'outils favorisant l'atteinte des objectifs ainsi que le changement social visé. Cette méthode peut permettre d'agir sur les DSS vécus par les mères et leurs enfants de LMB-PX par une reprise de pouvoir sur leur santé globale en s'appropriant les bienfaits liés au contact avec la nature. Elle peut ainsi contribuer à redonner aux participant-e-s du contrôle sur leur environnement et favoriser l'empowerment individuel et collectif (Rondeau, 2003). Une reprise de pouvoir s'effectue ici par la mobilisation de ressources naturelles collectives et gratuites par et pour les mères et leurs enfants afin de bénéficier des effets positifs que le contact avec la nature peut avoir sur la santé globale. En d'autres termes, la fréquentation des EVU peut occasionner une reprise de pouvoir sur son environnement en aidant



à se familiariser avec l'espace au sein de son quartier. L'intégration de plantes chez soi, introduite par ce projet, représente également un moyen de s'approprier et de contrôler son environnement en le transformant pour ne plus avoir uniquement à le subir (Schreyers, 2017). En plus d'offrir une activité récréative pouvant permettre de se reconnecter avec des savoirs traditionnels reliés à l'horticulture et créer des liens au-delà des différences entre les participant-e-s, prendre soin de sa plante chez soi peut favoriser l'établissement de rapports égalitaires entre les intervenant-e-s, les bénévoles ainsi que les mères et leurs enfants, chacun-e cultivant sa propre plante.

## 2.2 Déroulement et composition du groupe

L'initiative *Club de marche* a été mise en place à l'automne 2020 en contexte pandémique. Elle consiste en des séances de marche hebdomadaires dans les EVU à proximité de LMB-PX ainsi qu'en l'initiation à des sports et activités hivernales (patin sur glace, luge, raquette, ski de fond) auprès d'un groupe de mères et d'enfants de 0 à 5 ans. Cette initiative met ainsi de l'avant les bienfaits de l'activité physique au sein des EVU, y compris une composante d'aventure (Gargano, 2022). Les séances durent approximativement une heure et demie. Depuis ses débuts, la taille du groupe est flexible et varie d'une semaine à l'autre, selon les disponibilités des participantes. Les mères sont âgées de 25 à 45 ans et sont accompagnées ou non de leurs enfants, parfois en poussette. Le groupe est de type ouvert (Turcotte et Lindsay, 2008), le nombre de participant-e-s variant de 2 à 20 mères et de 0 à 12 enfants. Les séances se déroulent en tenant compte des réalités des participant-e-s, soit en divisant le groupe en sous-groupes selon les rythmes et les conditions de santé de chacun-e. Notons que la majorité des mères sont issues de l'immigration, plusieurs ayant un parcours migratoire récent ou un statut précaire. Ainsi, il s'agit pour certaines de leur premier hiver au Québec. Notons que cette initiative se poursuit encore aujourd'hui dans le contexte des groupes *Santé de la famille* à LMB-PX.

66

Au sein du groupe composant le *Club de marche*, une seconde initiative, le *Projet Plantes*, est conçue et réalisée pour la première fois en décembre 2020. La présence de plantes chez soi est utilisée dans l'idée de stimuler le prendre soin de soi par l'entremise du soin apporté aux plantes, de maintenir un contact avec la nature chez soi et de reprendre du pouvoir sur son espace afin de l'embellir. Dans un souci d'économie sociale, un appel collectif est lancé aux citoyen-ne-s du quartier et des quartiers environnants possédant des plantes d'intérieur afin de participer à la création de boutures pour donner et distribuer gratuitement des plantes dans les logements des familles de LMB-PX. Il s'agit également d'une occasion pour les enfants de participer au soin (ex. : arrosage) des boutures récoltées avant leur distribution. Mentionnons que depuis son lancement, le *Projet Plantes* se poursuit chaque année à l'occasion de la période du temps des Fêtes grâce à la contribution de plusieurs bénévoles citoyen-ne-s répondant à l'appel collectif lancé par la travailleuse sociale, l'étudiante bénévole ainsi que les mères et les enfants du groupe *Santé de la famille*.

## 2.3 Rôles, défis et stratégies déployées

Dans le cadre du *Club de marche*, le rôle de la travailleuse sociale est d'amorcer et de mettre en place le projet en accord avec son équipe de LMB-PX, puis de faciliter les rencontres de groupe. À cet effet, un suivi personnalisé grâce à des appels téléphoniques réguliers est jugé essentiel à la mobilisation et au succès de cette initiative. En plus de contribuer à la sensibilisation citoyenne face aux réalités des familles migrantes nouvellement arrivées à Montréal, le rôle de la travailleuse sociale implique également de rassembler les ressources et le matériel nécessaires aux rencontres, soit par l'achat de traîneaux par LMB-PX, soit par la collecte d'équipements de plein air usagés effectuée à travers ses différents réseaux personnels et professionnels. En complément, le rôle de

l'étudiante bénévole consiste à faciliter le déroulement des rencontres de groupe sous la supervision de la travailleuse sociale, notamment en stimulant les interactions entre les participant-e-s lors des séances de marche, en offrant un répit aux mères par l'animation d'activités reliées à la nature auprès des enfants et en offrant un soutien et une écoute individuelle selon les besoins. Dans le cas du *Projet Plantes*, la travailleuse sociale et l'étudiante se chargent conjointement de mobiliser les participant-e-s ainsi que le matériel nécessaire à la réalisation du projet (terreau, pots).

L'initiative du *Club de marche* nécessite une grande flexibilité afin de s'adapter aux conditions météorologiques changeantes. Cette expérience ne se présente pas sans défis, alors que les bourrasques, le froid et la glace au sol écourtent quelques séances. Parmi les stratégies déployées, des séances d'éducation et de sensibilisation aux réalités de l'hiver et à l'équipement adapté pour jouer dans la neige sont mises en place. Des accessoires de protection contre les intempéries telles que des housses en plastique pour les poussettes sont également fournies aux mères accompagnées de leurs enfants. Mentionnons également que les activités ludiques en nature réalisées avec les enfants s'adaptent au fil des changements de saison : collecte de feuilles mortes, sculptures de neige, batailles de boules de neige, glissade sur luge, etc. Toutes ces stratégies favorisent le bon déroulement des rencontres auprès des dyades mère-enfant, leur permettant de bénéficier des effets positifs du contact avec la nature sur la santé globale.

### **3. Les bienfaits de l'intervention sur la santé globale des participant-e-s**

Cette section dresse nos observations et nos analyses recueillies lors de l'expérience d'intervention réalisée en lien avec les bienfaits du *Club de marche* et du *Projet Plantes* sur la santé globale des dyades mère-enfant participantes.

67

#### **3.1 Création de nouveaux liens sociaux**

Comme mentionné plus haut, dès le début de la crise sanitaire, plusieurs mères de LMB-PX ont nommé vivre de l'isolement, être moins actives physiquement, craindre de contracter le virus ou de se retrouver face aux autorités policières. Pour certaines, le *Club de marche* représentait leur seule sortie de la semaine; en effet, elles ont confié qu'elles ne sortiraient pas sans l'existence de ces rencontres hebdomadaires. Le *Club de marche* a ainsi permis de surmonter l'isolement social vécu par les mères dans ce contexte inédit. L'atmosphère chaleureuse, ludique et conviviale dans laquelle les séances se sont déroulées a d'autant plus favorisé la création de nouveaux liens sociaux entre les mères participantes et entre leurs enfants. Au-delà des nouveaux liens créés entre les membres du groupe, l'expérience a également permis de favoriser des échanges et des rapprochements spontanés avec d'autres bénévoles et citoyen-ne-s du quartier rencontré-e-s à l'occasion des sorties au parc. Plusieurs de ces personnes ont ainsi partagé leurs encouragements face à ces mères de toute évidence en plein apprentissage du ski de fond ou du patinage. L'expérience réalisée semble ainsi avoir contribué à augmenter l'estime de soi et à stimuler la cohésion sociale au sein du quartier à travers ces rencontres spontanées (Sullivan et al., 2004; Hordyk et al., 2015; Leloup et al., 2016).

#### **3.2 Se familiariser et s'adapter au territoire**

Selon nos observations, le *Club de marche* a permis aux mères et aux enfants de développer un sentiment de familiarité avec le quartier de Parc-Extension et son environnement naturel, contribuant à leur mieux-être et à leur santé globale. Lors des séances de marche, certaines participantes ont d'ailleurs partagé des souvenirs de différents lieux ayant composé leur trajectoire migratoire, ravisés



par le contact avec la nature des EVU (Akesson et al., 2017). D'autres ont mentionné fréquenter davantage par elles-mêmes les EVU depuis les débuts de l'initiative. En ce sens, le *Club de marche* a pu favoriser l'adaptation aux changements de saison et permettre la démystification des activités hivernales. Ainsi, certaines participantes ont rapporté avoir développé un amour pour l'hiver grâce aux activités réalisées dans le cadre de l'initiative. Elles ont mentionné mieux comprendre les raisons pour lesquelles leurs enfants apprécient cette saison. Elles ont également exprimé une grande fierté liée au fait de relever le défi de rester actives l'hiver malgré le froid. Ainsi, la réalisation de nouvelles activités de plein air au sein des EVU et l'adaptation aux changements de saison peuvent susciter un sentiment de fierté et d'appartenance plus fort à la communauté montréalaise chez les familles nouvellement arrivées à Montréal (Hordyk et al., 2015).

### 3.3 Retrouver le contact avec la nature

Certaines mères du groupe du *Club de marche* ont confié que le contact avec la nature et les espaces naturels de leur pays d'origine leur manquaient, après avoir quitté de vastes terrains en milieu rural où elles vivaient un contact quotidien avec la nature et le jardinage. À Montréal, elles se sont retrouvées dans un logement de petite taille, sans balcon, sans cour et sans possibilité d'aménager un jardin. Elles nomment ainsi que le fait de retrouver un contact avec la nature et des espaces plus vastes à travers l'intervention réalisée leur procure un mieux-être. De plus, le plaisir du contact avec la nature chez soi a été partagé par des mères fières d'observer la végétation grandir dans leur logement. D'autre part, les EVU ont pu procurer aux enfants des espaces leur permettant de bouger plus librement, favorisant ainsi leur santé physique et leur mieux-être. Ces observations font écho aux recherches de Hordyk et al. (2015) relevant que la fréquentation des EVU contribuerait à l'atténuation des impacts des conditions de logement inadéquates, en créant une « extension » du lieu de résidence et en compensant l'absence de balcon ou de cour par l'accès à un espace plus vaste où peuvent se déployer des activités de plein air. Dans ce contexte, la fréquentation des EVU du quartier à travers le *Club de Marche* et le fait de prendre soin de sa plante à travers le *Projet Plantes* ont pu permettre d'offrir aux mères et à leurs enfants l'occasion de profiter de moments de détente et de réduire le stress vécu (Hordyk et al., 2015; Lee et al., 2015). Une étude de Hordyk et al. (2014) conduite auprès des enfants migrant-e-s à Montréal montre d'ailleurs que le temps passé en nature contribuerait à leur développement, en favorisant la gestion des émotions et la réduction du stress. La présence et le contact en continu avec la nature se présente aussi comme un élément stable dans leur vie à travers leur parcours migratoire. Une limite se présente toutefois face à l'inégal accès à la nature et aux EVU, aux possibilités de jardinage et au matériel de plein air parmi les dyades mère-enfant participantes, une limite approfondie dans la section suivante.

68

## 4. Agir sur la santé globale : le rôle des travailleur-euse-s sociaux-ales pour favoriser la mise en place des PCNA

L'expérience d'intervention qui a démarré à l'automne 2020 révèle la pertinence de favoriser la mise en place des PCNA en travail social et l'importance de les adapter aux contextes de pratique. Cette section est une discussion visant à explorer le rôle que peuvent jouer les travailleur-euse-s sociaux-ales à cet effet, notamment par la prescription de sorties en nature et la lutte contre l'inégal accès à la nature et aux EVU.

## 4.1 Prescrire des sorties en nature

La pratique des travailleur·euse·s sociaux·ales est appelée à intégrer de nouveaux outils d'intervention mobilisant le contact avec la nature à des fins de changement social. À ce titre, il est désormais possible pour les travailleur·euse·s sociaux·ales de prescrire des doses d'exposition à la nature. Depuis juin 2022, l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (OTSTCFQ) appuie le projet Prescri-Nature, favorisant l'exposition à la nature à des fins de prévention et de promotion de la santé globale. Ainsi, l'OTSTCFQ insiste sur :

« l'importance d'encourager et de développer la dimension sociale de l'exposition à la nature en privilégiant, notamment, des interventions et des approches qui visent les individus et les communautés plus vulnérables, qui cherchent à agir sur les inégalités et les déterminants sociaux de la santé à tous les niveaux, à favoriser l'empowerment ainsi qu'à encourager la justice sociale et la défense des droits » (OTSTCFQ, 2022, parag. 2).

Le *Club de marche* et le *Projet Plantes* s'inscrivent ainsi dans cet objectif. De plus, en prescrivant des sorties en nature, les travailleur·euse·s sociaux·ales peuvent également favoriser la réceptivité sensorielle et émotionnelle des individus et des communautés à la nature, laquelle leur permet de bénéficier d'autant plus des bienfaits de cette exposition sur la santé (Hordyk et al., 2015). Alors qu'une plus grande distance s'est établie entre l'humain et l'environnement naturel au sein des sociétés occidentales (Shiva, 1994), favoriser la réceptivité à la nature et l'exposition à celle-ci s'inscrit plus largement dans la lutte contre les changements climatiques. Ainsi, comme le souligne la Dre Pétrin-Desrosiers, les personnes qui passent plus de temps en nature sont plus enclines à la protéger (Tremblay, 2022).

## 4.2 Lutter contre l'inégal accès aux espaces verts urbains

69

Alors que l'exposition à la nature en milieu urbain peut procurer des bienfaits reconnus sur la santé globale, tous·tes n'y ont pas accès équitablement. Emond (2017) souligne l'importance de reconnaître les problèmes de sécurité et d'accessibilité chez les populations les plus vulnérables à Montréal alors que les EVU se retrouvent plus rares et en plus mauvais état dans certains quartiers centraux de la ville. Par exemple, l'absence de toilettes publiques dans certains EVU de Montréal constitue notamment une barrière à la fréquentation de certaines mères de LMB-PX. Les travailleur·euse·s sociaux·ales ont ainsi un rôle à jouer afin de lutter pour un accès égal à ces espaces afin que les personnes les plus vulnérables et marginalisées puissent tout autant en bénéficier pour leur santé. À ce titre, des changements sont nécessaires sur le plan des politiques municipales (ex : aménagement des parcs, sécurité) pour favoriser l'inclusion sociale de tous·tes au sein de ces espaces (Emond, 2017). D'autres barrières peuvent également exister pour les dyades mère-enfant vivant des situations de précarité, en matière d'accès aux EVU et à d'autres espaces de plein air (transport, frais du matériel, représentativité). Encore une fois, les travailleur·euse·s sociaux·ales peuvent jouer un rôle dans la lutte contre ces barrières, à la fois à l'échelle individuelle et collective.

## CONCLUSION

Le *Club de marche* et le *Projet Plantes* ont favorisé une reprise de pouvoir des participant·e·s sur leur santé à travers la création de nouveaux liens sociaux, l'adaptation au territoire ainsi qu'un rapprochement avec la nature permettant de profiter de ses bienfaits. Considérées comme un succès auprès des mères participantes, ces initiatives se poursuivent encore aujourd'hui dans le cadre des groupes *Santé de la famille* à LMB-PX en visant désormais à inclure les pères dans ces

projets. Simples à réaliser et utilisant des ressources gratuites, de telles initiatives pourraient être facilement intégrées au sein de différents milieux de pratique.

Reconnaissant également les nombreux bienfaits sur la santé globale procurés par le contact avec la nature en milieu urbain, l'expérience d'intervention réalisée témoigne du fait que les PCNA gagnent ainsi à être davantage répandues en travail social, notamment en contexte interculturel.

À cet effet, les travailleur-euse-s sociaux-ales peuvent jouer un rôle significatif afin de favoriser le contact des individus, des groupes et des communautés avec la nature et mettre de l'avant ses bienfaits pour la santé globale. Pour ce faire, il importe de reconnaître les changements nécessaires sur le plan structurel afin de rendre plus accessible l'accès à la nature pour les personnes en situation de vulnérabilité et marginalisées. En terminant, nous croyons qu'il serait pertinent, voire essentiel, que les PCNA soient formellement intégrées à la formation en travail social, contribuant ainsi au renouvellement des pratiques dans le domaine et à l'atteinte d'objectifs visant un changement social positif grâce à leurs multiples bienfaits.

---

## ABSTRACT:

*Taking the form of a “narrative of practice”, this article presents a project conducted in 2020-2021 at La Maison Bleue of Parc-Extension (LMB-PX), aimed at promoting the well-being and health of mothers and their children in the context of the COVID-19 pandemic. The project, composed of two initiatives called Club de Marche and Projet Plantes, mobilized practices centred on nature and adventure (PCNA) through group intervention on family health. This project empowered the participants through the creation of new social bonds, an adaptation to the land, and a connection to nature. This article aims to inspire the introduction of PCNAs in new settings. It highlights the role of social workers in influencing the overall health of individuals, groups and communities by prescribing nature outings and advocating for equal access to nature and urban green spaces.*

## KEYWORDS:

*Urban green space, plants, nature and adventure-based practices, health, mothers and children, COVID-19*

---

## RÉFÉRENCES

- Akesson, B., Burns, V. et Hordyk, S. R. (2017). The Place of Place in Social Work: Rethinking the Person-in-Environment Model in Social Work Education and Practice. *Journal of Social Work Education*, 53(3), 372-383. <https://doi.org/10.1080/10437797.2016.1272512>
- Antonelli, M., Barbieri, G. et Donelli, D. (2019). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Biometeorology*, 63, 1117-1134. <https://doi.org/10.1007/s00484-019-01717-x>
- Aubé, T., Pisanu, S. et Merry, L. (2019). La Maison Bleue: Strengthening resilience among migrant mothers living in Montreal, Canada. *PLoS ONE*, 14(7), 1-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220107>
- Direction de santé publique (2023). *Rapport pour des parcs accessibles*. <https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/actualites/nouvelle/rapport-pour-des-parcs-accessibles/>
- Emond, J. (2017). *Les espaces verts urbains et leur contribution à l'amélioration de la qualité de vie des résidents de la Petite-Patrie* [mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal].
- Furuyashiki, A., Tabuchi, K., Norikoshi, K., Kobayashi, T. et Oriyama, S. (2019). A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(46). <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0800-1>

- Gargano, V. (2022). Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure et le travail social : perspectives disciplinaires et théoriques. *Intervention*, 155, 151-165. <https://doi.org/10.7202/1089312ar>
- Gouvernement du Québec (2012). *La santé et ses déterminants : mieux comprendre pour mieux agir*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf>
- Hordyk, S. R., Dulude, M. et Shem, M. (2014). When nature nurtures children: nature as a containing and holding space. *Children's Geographies*, 13(5), 571-588. <https://doi.org/10.1080/14733285.2014.923814>
- Hordyk, S. R., Hanley, J. et Richard, É. (2015). "Nature is there; it's free": Urban greenspace and the social determinants of health of immigrant families. *Health & Place*, 34, 74-82. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.03.016>
- Jumeno, D. et Matsumoto, H. (2013, 19 juin). The effects of the number of indoor foliage plants on productivity, stress and attention. *Document présenté au congrès CLIMA 2013*, Prague.
- La Maison Bleue (2022). *Rapport d'activités 2021-2022*. [https://maisonbleue.info/wp-content/uploads/2022/06/LMB\\_RapportActivites\\_2021-22\\_FINAL\\_WEB.pdf](https://maisonbleue.info/wp-content/uploads/2022/06/LMB_RapportActivites_2021-22_FINAL_WEB.pdf)
- Lee, M., Lee, J., Park, B. et Miyazaki, Y. (2015). Interaction with indoor plants may reduce psychological and physiological stress by suppressing autonomic nervous system activity in young adults: A randomized crossover study. *Journal of physiological anthropology*, 34(21), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s40101-015-0060-8>
- Leloup, X., Germain, A. et Radice, M. (2016). « Ici, c'est polyethnique » : les cadrages de la diversité ethnique dans quatre quartiers de classes moyennes à Montréal. *Lien Social et Politiques*, 77, 200-219. <https://doi.org/10.7202/1037909ar>
- Ninacs, W. A. (1995). Empowerment et service social : approches et enjeux. *Valeurs, pratiques et action sociale*, 44(1), 69-93. <https://doi.org/10.7202/706681ar>
- OTSTCFQ (2022). *Les travailleur-euse-s sociaux-ales et thérapeutes conjugaux-ales et familiaux-ales pourront prescrire des doses d'exposition à la nature*. <https://www1.otstcfq.org/actualites/les-travailleurs-sociaux-pourront-prescrire-des-doses-dexposition-a-la-nature/>
- Rondeau, G. (2003). L'empowerment et la pratique sociale ou la question du pouvoir en travail social. *La revue française de service social*, 209, 13-17.
- Schreyers, L. (2017, mars). Image à la une : Le jardin et la tente : « habiter » un camp de réfugiés. *Géoconfluences*.
- Shiva, V. (1994). *Close to Home: Women Reconnect Ecology, Health and Development*. Earthscan.
- Sullivan, W. C., Kuo, F. E. et Depooter, S. F. (2004). The fruit of urban nature vital neighborhood spaces. *Environment and Behavior*, 36(5), 678-700. <https://doi.org/10.1177/0193841X04264945>
- Tremblay, M. (2022). Prescri-Nature : une ordonnance verte pour vivre mieux. *UdeMNouvelles*. <https://nouvelles.umontreal.ca/article/2022/06/21/prescri-nature-une-ordonnance-verte-pour-vivre-mieux/>
- Turcotte, D. et Lindsay, J. (2008). *L'intervention sociale auprès des groupes* (2<sup>e</sup> édition). La Chenelière Éducation.