

Interreg



Co-funded by
the European Union

North-West Europe

Forest4Youth

UN GUIDE PRATIQUE

Interventions en milieu forestier dans le domaine de la santé mentale des adolescents



Société
Inclusive

Ce guide s'adresse à toute personne qui soutient la santé mentale des jeunes par le biais d'activités en pleine nature.

Origine de ce guide pratique

Il s'appuie sur l'expérience acquise dans cinq pays (Belgique, France, Allemagne, Irlande et Luxembourg) dans le cadre du projet Forest4Youth. [En savoir plus sur le projet.](#)

À qui s'adresse-t-il

L'accompagnement des jeunes confrontés à des difficultés de santé mentale mobilise une diversité d'acteurs : professionnels de la santé mentale, éducateurs, guides forestiers, forestiers, proches, aidants et les jeunes eux-mêmes. Ce guide a été conçu pour l'ensemble de ces publics, afin de soutenir une compréhension commune et une action coordonnée au service du bien-être des jeunes.



Comment l'utiliser

Chaque acteur dispose de son propre chapitre. Commencez par celui qui correspond à votre rôle, ou parcourez-les tous pour mieux comprendre la contribution des autres.

Dans la pratique, vous ne travaillerez pas toujours avec l'ensemble de ces personnes. Un clinicien sans forestier. Ce n'est pas un problème. Utilisez ce qui est pertinent pour votre situation et laissez le reste de côté.

De nombreuses voix, un seul guide

Chaque chapitre de ce guide a été rédigé par des personnes ayant une expérience directe : des jeunes, des familles, des cliniciens et des professionnels de la forêt. Tous ont partagé ce que la forêt représentait réellement pour eux et ce qui les a aidés à en tirer le meilleur parti. Leurs voix sont présentes tout au long du guide.



Trouvez votre chapitre

Chaque chapitre a sa propre couleur le long du bord droit de la page. Reportez-vous au repère qui correspond au vôtre.

	CHAPITRE 1 Avant de commencer Site, rôles, briefing, consentement et arrivée	05
	CHAPITRE 2 Jeunes Ce qui se passe réellement, et ce qui aide	07
	CHAPITRE 3 Famille et accompagnants Ce qu'il faut faire, et ce dont il ne faut pas s'inquiéter	10
	CHAPITRE 4 Professionnels de la santé mentale Comment votre rôle évolue dans la forêt	12
	CHAPITRE 5 Guides forestiers Tenir l'espace et le temps non structuré	14
	CHAPITRE 6 Forestiers et gestionnaires fonciers Préparer le site et le partenariat	17
	CHAPITRE 7 Un outil parallèle : la nature immersive et virtuelle Quand la forêt n'est pas encore accessible	19
	CHAPITRE 8 Carnet d'activités 17 activités réparties en cinq thèmes de séance	20

Avant de commencer

Le terme « forêt » désigne ici toute zone boisée, tout parc ou tout espace vert couvert d'arbres. Il n'est pas nécessaire de disposer de zones forestières isolées ou étendues.

Choisissez le site

Vérifiez auprès du propriétaire foncier ou de l'autorité forestière que le site est sûr et dégagé à la date prévue. Visitez-le à l'avance, notez les dangers et préparez un plan en cas de mauvais temps, de blessures ou de changements d'itinéraire. Partagez ce plan avec tout le monde avant de vous mettre en route.

Convenez des rôles avant de commencer

Confirmez qui fait quoi avant le début de la session. Un guide forestier, un professionnel de la santé mentale et un aidant familial ont des rôles différents. Assurez-vous que chacun connaît le sien et que la communication pendant la session est convenue à l'avance.

Informez les adultes

Les aidants, les professionnels et les autres adultes participant à la séance ont besoin d'un briefing avant l'arrivée des jeunes. Les adultes peuvent transmettre leur anxiété sans s'en rendre compte. Préparez-les d'abord.

Discutez avec le jeune de la question des téléphones

Convenez à l'avance de la manière dont les téléphones et les appareils seront gérés. Pour certains jeunes, se rendre dans un endroit inconnu sans téléphone peut être source d'inquiétude. Présentez cela comme une option, dans le cadre de la préparation à la sortie en forêt. Impliquez le jeune dans la discussion sur ses opinions et ses choix à ce sujet.

Faites preuve d'ouverture – obtenez son consentement

Les jeunes doivent être informés et associés à la préparation de la sortie en forêt. Prenez le temps d'échanger avec eux et de répondre à leurs questions. Montrez-leur des cartes, des photos ou tout autre support susceptible de les rassurer et de susciter leur curiosité. Expliquez les risques éventuels, la manière dont ils sont gérés et les comportements attendus. Précisez la durée de la sortie, le matériel nécessaire et les personnes vers lesquelles ils pourront se tourner en cas de question ou de difficulté.

L'arrivée fait partie de la séance

Le moment de l'arrivée en forêt est souvent le plus difficile. Prévoyez du temps et mettez en place une routine d'arrivée cohérente, comme un cercle ou un bref point de groupe, afin que cette transition entre le monde quotidien et le monde de la forêt fasse partie intégrante de l'expérience.

Jeunes

Si on t'a proposé un programme en forêt et que tu ne sais pas trop quoi en penser, ceci est pour toi !

Tu n'es pas obligé d'adorer ça

Beaucoup de jeunes ne voient pas tout de suite l'intérêt de passer du temps en forêt. Certains trouvent cela étrange, ennuyeux ou simplement différent de ce qu'ils aiment habituellement. Il faut parfois un peu de temps pour s'y habituer. Et c'est tout à fait normal.



“

Jayden, 15 ans, ne voulait pas y aller. La forêt semblait être exactement le genre d'endroit qui ne l'intéressait pas. Humide, inutile et froide.

La guide a dit : *Tu n'es pas obligé de faire quoi que ce soit. Tu peux marcher derrière le groupe, t'asseoir sur une bûche.* Puis elle a commencé la promenade.

Jayden marchait derrière le groupe. Au bout d'une vingtaine de minutes, il a repéré quelque chose. Un champignon, orange vif, parfaitement formé. Il s'est arrêté. Il l'a regardé pendant un moment. Il n'a rien dit.

● ***Il est revenu la semaine suivante.***

Voici ce qui se passe réellement lors d'une visite en forêt

La forêt vous offre quelque chose sur quoi porter votre attention qui n'est pas votre propre esprit.

Quelques heures pendant lesquelles personne ne vous demande d'expliquer ce que vous ressentez. Quelques heures où votre cerveau peut simplement se poser. Cela paraît simple. Et, d'une certaine manière, ça l'est. Mais ces moments finissent par s'accumuler.

Avec le temps, beaucoup de jeunes apprennent à se réfugier dans la forêt. Loin du bruit. Loin du quotidien.

Et puis, un jour, sans trop savoir pourquoi, quelque chose de bien commence à se produire.

Ce qui t'aide à en profiter pleinement

Tu as le droit d'être silencieux. Tu as le droit d'être enthousiaste et plein d'énergie. Tu as le droit d'avancer lentement ou rapidement, d'être calme ou animé. Tu as surtout le droit d'être toi-même.

Prévois des vêtements chauds et confortables. Emporte de l'eau, quelques collations et, si tu le souhaites, quelque chose sur quoi t'asseoir. La forêt est un lieu simple et pratique, mais cela ne signifie pas que tu dois être inconfortable.

Si tu es absorbé par une pensée, une observation ou une activité, et que quelqu'un t'interrompt, tu peux simplement dire : « **Laisse-moi encore un instant.** »

Famille et accompagnants

Ce chapitre s'adresse aux parents, aux accompagnants et aux membres de la famille qui soutiennent un jeune participant à un programme en forêt.

Ce que remarquent les accompagnants

Les jeunes reviennent plus calmes. Plus sereins. Parfois fatigués, mais d'une bonne fatigue. Ils discutent, non pas de la thérapie, mais de quelque chose qu'ils ont vu, d'un événement qui s'est produit, d'une expérience inhabituelle.

“

La nature apaise en général. Elle est apaisante, revigorante. Quand on revient d'une promenade dans la nature, on voit la différence. On la remarque et les gens autour de nous la remarquent.

AIDE FAMILIAL, FRANCE

Les aidants décrivent des changements progressifs, plutôt que des bouleversements spectaculaires.

Ce que vous pouvez faire

Le plus utile, c'est souvent le côté pratique. Prévoyez des vêtements adaptés à la météo : chauds, imperméables et confortables, ainsi que des chaussures solides. Le programme se déroulera probablement par tous les temps, et ce sont souvent les journées les plus humides ou les plus boueuses qui donnent les meilleures séances. Après tout, « il n'y a pas de mauvais temps, seulement de mauvais vêtements ! »

Si votre adolescent est réticent, restez ferme. Cela vaut la peine d'essayer, et si cela ne fonctionne vraiment pas, il pourra en parler à l'équipe.

Vous connaissez votre adolescent mieux que quiconque. Pour toute question sur la météo, la sécurité ou tout autre aspect du programme, parlez-en à l'équipe avant la première séance.

Ce dont vous n'avez pas à vous soucier

Le programme dispose d'un responsable adulte chargé de la sécurité lors de chaque session. Le site est inspecté avant le début du programme et les risques sont anticipés.

Votre rôle une fois le programme lancé

La forêt fonctionne en partie parce qu'il s'agit d'un espace à part de la vie quotidienne. Il se peut donc que vous ne soyez pas invité à participer.

Votre adolescent reviendra peut-être sans dire grand-chose. Ce n'est pas grave.

Ce qui se passe là-bas est subtil, lent et doux. Cela n'a pas toujours l'air spectaculaire vu de l'extérieur.

- ***Restez intéressé, restez curieux et faites confiance au processus.***

Professionnels de la santé mentale

Ce chapitre s'adresse à l'ensemble des professionnels impliqués dans l'accompagnement d'un jeune : psychiatres, équipes de santé mentale, infirmiers, spécialistes.

Comment votre rôle évolue dans la forêt

Dans les lieux de soins habituels, vous contrôlez l'environnement. En forêt, ce n'est pas le cas. La séance suit ce que la forêt offre et ce que le jeune en fait, et non un programme clinique préétabli. Vous entrez dans la forêt avec lui, à ses côtés. Cela devient une expérience partagée où les frontières entre patient et praticien peuvent s'estomper – dans le bon sens du terme.

Si vous travaillez aux côtés d'un professionnel de la forêt, convenez de vos rôles avant de commencer. Qui est responsable de la sécurité clinique ? Qui surveille l'état mental du jeune ? Qui mène la marche ? Votre capacité à prendre du recul et à laisser la forêt guider la marche est aussi importante que de savoir quand intervenir.

Vous ne travaillerez pas toujours aux côtés d'un guide forestier distinct. Vous avez peut-être été formé pour encadrer des groupes en forêt vous-même, ou disposez d'une expérience suffisante pour travailler de façon autonome.

Voici à quoi ressemble une bonne pratique forestière

Une posture d'ouverture et de curiosité est souvent précieuse en forêt. L'expérience consiste parfois moins à diriger qu'à être présent aux côtés des jeunes et à accompagner ce qui émerge naturellement.

Bonnes pratiques pour la prise de notes sur le terrain

Évitez les outils numériques. Utilisez plutôt des fiches de compte-rendu imprimées ou des fiches de guidage plastifiées.

Organisez un bref débriefing structuré juste après chaque session : d'abord avec les jeunes, puis séparément avec les adultes. Cela clôt la session et donne à chacun l'espace nécessaire pour assimiler ce qui s'est passé.

Trouvez la supervision adaptée

Les interventions en forêt et dans d'autres environnements extérieurs font parfois émerger des situations ou des questionnements différents de ceux rencontrés dans les cadres de soins habituels.

Cela ne doit pas vous empêcher d'en parler en supervision.

Lorsque des professionnels expérimentés dans les approches en milieu naturel ne sont pas disponibles, les échanges entre pairs constituent souvent une ressource précieuse. Les réseaux professionnels et les associations spécialisées peuvent également aider à trouver des interlocuteurs ayant une expérience de ce type de pratique. Ce contexte est suffisamment différent pour mériter un espace où cette différence puisse être pleinement prise en compte.

“

Tout s'est déroulé différemment de ce que j'avais prévu. C'est en fait plutôt agréable. Pour moi, c'est le signe d'une bonne thérapie en forêt.

PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ MENTALE, ALLEMAGNE

Guides forestiers

Ce chapitre s'adresse aux guides forestiers, aux praticiens de la nature et aux éducateurs environnementaux.

Vous faites le lien entre le monde de la forêt et le monde quotidien

Vous animez l'espace de facilitation en forêt de deux manières : d'abord, vous guidez le groupe, en observant ce que la forêt offre et en proposant des activités. De manière structurée, mais flexible. Sans rigidité. Vous donnez le ton au groupe en entretenant un esprit de curiosité et d'ouverture. C'est un environnement naturel imprévisible – vous le rendez « aussi sûr que nécessaire ». Vous les accompagnez tout au long du cycle complet d'une visite en forêt : quitter le monde extérieur, vivre l'expérience forestière et guider le retour.

Ensuite, si des professionnels de la santé ou d'autres experts accompagnent les jeunes, vous faites le lien entre eux et l'environnement forestier. Vous assurez une animation non directive, en les aidant à accéder à tout ce que la forêt pourrait offrir ce jour-là.

Votre rôle, plus que tout, est de faire en sorte que la forêt soit perçue comme un endroit où les jeunes peuvent se rendre, plutôt que comme un endroit où on les emmène.

Comment créer du temps libre

C'est probablement l'aspect le plus délicat de ce rôle, et celui qui le distingue le plus des approches classiques d'éducation en plein air.

Le temps non structuré n'est pas du temps perdu. Les jeunes peuvent avoir besoin de silence. Ou de mouvement. D'immobilité. Ou d'échanges. L'enjeu est moins de diriger l'expérience que de créer les conditions dans lesquelles elle peut se déployer.

Votre présence calme et discrète constitue souvent le principal repère. Prévoyez des temps libres dans chaque session et laissez suffisamment de souplesse pour accueillir l'imprévu. Lorsque la forêt offre quelque chose d'inattendu, il peut être intéressant de ralentir, de s'y attarder et de voir où cela mène.

“

Une grande partie de la magie qui s'est produite lors de ces immersions venait des choses qui n'étaient pas structurées, qui n'avaient pas été prévues. Les questions que se posaient les jeunes concernaient la limace qu'ils voyaient, et cela est devenu leur plus grande fascination et leur plus grand plaisir.

GUIDE FORESTIER, LUXEMBOURG

Vous pouvez vous associer à d'autres professionnels

Vous animez la séance depuis l'extérieur. D'autres professionnels de la santé mentale ou accompagnants peuvent détenir la carte intérieure de chaque jeune. Vous travaillez ensemble, en équilibre.

Avant chaque session, partagez ce que le site propose ce jour-là, où se trouvent les points de flexibilité dans le programme, et tout ce qui pourrait affecter son déroulement. Après chaque session, prévoyez du temps pour un débriefing. Ce que vous avez observé de l'extérieur vient compléter ce qu'ils ont vu de l'intérieur.

Si d'autres adultes se joignent à la séance, informez-les au préalable. Ils ne sont très probablement pas habitués à favoriser une telle autonomie chez les jeunes. Leurs propres inquiétudes et craintes peuvent surgir soudainement.

● *Une remarque irréfléchie comme « ne touche pas à ça, c'est sale » peut anéantir des heures de confiance soigneusement construite !*

Apportez votre propre relation à la forêt

Votre intérêt pour le monde naturel fait partie de ce qui rend cette démarche possible.

La curiosité est souvent un bon guide. Lorsqu'un élément de la forêt attire votre attention, il peut être intéressant de s'y attarder. Si vous ne connaissez pas le nom d'une plante ou d'un insecte, il n'est pas nécessaire de le cacher. Certains moments marquants naissent justement de ces découvertes partagées, lorsque jeunes et adultes explorent ensemble quelque chose de nouveau.

Une bonne connaissance du site reste toutefois essentielle. Savoir ce qui s'y trouve, ce qui a changé récemment, comment le terrain réagit aux intempéries ou quelles zones méritent une attention particulière permet d'accueillir les jeunes dans un environnement à la fois sûr et vivant. C'est cette connaissance concrète du lieu qui contribue à faire de la forêt bien plus qu'un simple décor.

Forestiers et gestionnaires fonciers

Vous préparez et gérez peut-être un site qu'une équipe clinique ou un guide forestier utilise avec des jeunes. Vous accompagnez peut-être vous-même des groupes sur le terrain. Dans tous les cas, ce chapitre aborde les changements qui surviennent lorsque votre expertise s'inscrit dans un contexte thérapeutique.

Vous préparez le site pour d'autres

Vous mettez la forêt à la disposition des jeunes en parcours de santé mentale. Cela implique de traduire une partie de vos connaissances en termes compréhensibles par vos partenaires professionnels, et d'être prêt à adapter vos pratiques habituelles au contexte de la santé.

Ce qui ne change pas, c'est votre autorité sur le terrain. Vous connaissez le site. Votre évaluation de ce qui est « sûr dans la mesure nécessaire », accessible et adapté aux jeunes vulnérables est essentielle.

Donnez des informations pratiques

- L'aspect du terrain
- Où se trouvent les dangers : sol instable, eau, habitats de tiques, plantes toxiques
- Quelles zones conviennent pour des séances actives en plein air, et celles qui offrent des espaces abrités
- Zones interdites
- Qui appeler en cas de problème
- S'adapter aux saisons : nidification des oiseaux au printemps, humus en hiver ; vous savez comment et où les changements se produisent

Effectuez au moins deux visites conjointes du site avant le début du programme. Parcourez-le ensemble. Laissez-les poser des questions. Une seule rencontre suffit rarement à établir la confiance nécessaire entre le forestier et l'équipe soignante.

“

Chaque lieu nécessite une visite préalable avec l'équipe soignante pour examiner ensemble les points à risque. Une co-construction fondée sur l'expertise.

FORESTIER, FRANCE

Aider les gens à se sentir chez eux en forêt

Vous n'êtes pas thérapeute. Mais votre présence calme et compétente en forêt compte plus que vous ne le pensez. Les jeunes remarquent quand quelqu'un est véritablement à l'aise dans un environnement.

Soyez pragmatique. Gérez le terrain, la météo, la sécurité. Laissez les autres gérer le cadre thérapeutique. Si vous n'êtes pas sûr des limites, convenez-en à l'avance.

La biodiversité est un atout. Un site présentant une grande variété d'espèces, de couverture végétale, d'eau et de changements saisonniers offre aux jeunes et aux praticiens bien plus de possibilités qu'un peuplement uniforme. La présence d'espaces ouverts et fermés au sein d'un même site est particulièrement utile. Commencer par des zones plus claires et ouvertes, puis évoluer vers des espaces plus denses à mesure que la confiance s'installe est une approche qui fonctionne.

Accords de partenariat

La confiance entre les individus prime sur tout document officiel. Faites en sorte que la relation fonctionne. Un accord solide couvre alors :

Usage autorisé du site

Responsabilité risques et sécurité

Assurance et responsabilité

Contacts d'urgence

Restrictions saisonnières

Feux et déchets

Date de révision

Un outil parallèle : la nature immersive et virtuelle

Tous les jeunes ne peuvent pas se rendre en forêt. Certains sont trop malades, trop instables ou pas encore prêts. La nature virtuelle immersive (IVN) offre une alternative.

Qu'est-ce que l'IVN ?

L'IVN utilise des environnements naturels sur écran pour faire entrer un peu de la forêt dans le cadre clinique. Elle ne remplace pas la nature réelle. C'est une préparation à celle-ci, un outil de régulation au sein des soins, ou un pont pour y revenir après une séance.

Comment l'utiliser

Le guide pratique de l'IVN présente trois modules, chacun avec sa propre fiche d'une page :

01

Préparer un jeune avant une exposition réelle à la forêt

02

Mener de courtes séances de régulation en milieu de soins

03

Accompagner la transition et l'intégration après un séjour en forêt

Où le trouver

Un guide d'accompagnement IVN sera publié sur le site : forest4youth.nweurope.eu

Pour plus d'informations, contactez mostafa.el.madani@ulb.be

Carnet d'activités

Cette section est un guide pratique d'activités destiné à toute personne préparant une session en forêt. Il est recommandé de faire appel à des guides forestiers formés à cet effet pour animer les groupes, mais cela n'est pas toujours possible.

Les possibilités en forêt sont infinies ; à mesure que vous développerez vos compétences, vous saurez tirer parti de la multitude d'opportunités qu'offre la forêt, de multiples façons merveilleuses. Pour vous inspirer et vous aider à démarrer, voici dix-sept activités, regroupées en cinq thèmes qui suivent le déroulement naturel d'une séance.

01	S'y rendre	4 activités
02	Réveillez vos sens	4 activités
03	Se découvrir soi-même	3 activités
04	Contact avec les autres	3 activités
05	Se recentrer sur soi-même	3 activités

Rien n'est obligatoire

Chaque activité peut être raccourcie, prolongée ou adaptée. Au sein de chaque thème, les activités sont classées par ordre croissant de difficulté.

POUR STIMULER UN GROUPE

Allongez la durée, réduisez la structure, ajoutez un élément social ou invitez à la réflexion.

POUR REVENIR AU NIVEAU DE BASE

Supprimez toute obligation de partager, travaillez côte à côte plutôt qu'ensemble, et réduisez la tâche à sa forme physique la plus simple : trouver quelque chose, fabriquer quelque chose, remarquer quelque chose.

Les fins sont importantes

Elles marquent la fin du temps passé dans le monde de la forêt. Une courte pause de réflexion avant de réintégrer le monde quotidien offre de nombreux avantages.

Faites-le avant d'atteindre le parking, quelque part près de la lisière de la forêt, mais pas tout à fait à l'extérieur. Impliquez tous les membres du groupe. Voici quelques suggestions pour vous guider :



N'oubliez pas de prévoir également un temps pour un débriefing séparé avec les adultes accompagnateurs. Accompagner ces sessions peut être exigeant, et une brève réflexion avant de passer à la tâche suivante peut aider à retrouver l'équilibre.

Questions pour le cercle de clôture

Remarquer la forêt

- Qu'avez-vous vu aujourd'hui que vous n'attendiez pas ?
- Qui a trouvé quelque chose — un lieu, un objet, un moment — qui comptait pour lui ?
- Où l'énergie a-t-elle changé, et qu'est-ce qui l'a provoqué ?

Se remarquer soi-même

- Avez-vous entrepris quelque chose aujourd'hui qui vous a surpris ?
- Y a-t-il eu un moment où vous vous êtes senti davantage vous-même ?
- Avez-vous connecté avec quelqu'un aujourd'hui d'une manière qui vous a semblé nouvelle ?

Observer le groupe

- À quel moment le groupe a-t-il travaillé ensemble sans qu'on le lui demande ?
- Y a-t-il eu un moment de silence partagé ? Qu'est-ce qui l'a précédé ?
- Qu'est-ce que le groupe a créé ou construit aujourd'hui, physiquement ou socialement ?

Regard vers l'avenir

- Que feriez-vous différemment lors de la prochaine session en vous basant sur ce qui s'est passé aujourd'hui ?
- Quelle activité souhaitez-vous reprendre, et pourquoi ?
- Y a-t-il quelqu'un avec qui vous aimeriez échanger avant la prochaine séance ?

Soutenir la sécurité, l'autonomie et la compétence

Conseils pratiques indicatifs. Les équipes de prise en charge doivent les compléter en fonction du jeune qu'elles connaissent.

OBJECTIF	PRATIQUE
Sentiment de sécurité	Choisissez des activités avec une tâche claire et un résultat visible ; discutez à l'avance du déroulement de la séance ; partagez le plan avec les jeunes ; prévoyez du temps pour changer de tâche ; évitez les espaces clos et la proximité physique obligatoire lors des premières séances ; considérez l'IVN comme solution de transition si l'accès extérieur n'est pas encore possible.
Préférences sensorielles	Augmentez progressivement l'intensité sensorielle ; présentez la séance à l'avance ; proposez toujours un choix.
Soutenir la régulation	Si l'énergie est élevée, commencez par des activités physiques : construire, porter, allumer un feu, randonner, explorer. Si l'énergie est faible, proposez un hamac, un coin pour s'asseoir, admirer la vue. Ralentissez, explorez.
Autonomie et choix	Proposez un choix d'activités et soyez prêt à aller jusqu'au bout de ce qu'ils choisissent ; évitez de concentrer l'attention des adultes sur le jeune réticent ; confiez-lui de petites tâches significatives (apporter le thé, tenir la carte) ; n'exigez pas que l'activité soit menée à terme ; organisez la séance autour de la présence, et non de la performance.
Favoriser les relations	Établissez un lien solide avant la première séance en forêt ; maintenez une présence non directive.



Utilisez ce qui est pertinent pour votre situation, et laissez le reste de côté.

Façonné par des jeunes, des familles, des cliniciens et des professionnels de la forêt en Belgique, en France, en Allemagne, en Irlande et au Luxembourg.

Faites connaissance avec la forêt

Créez un lien personnel avec la forêt. Trouvez votre propre endroit.

un prénom en bâtons, feuilles, pierres



CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Rien.

COMMENT L'INTRODUIRE

Promenez-vous et trouvez un endroit qui vous parle. Écrivez votre nom à cet endroit à l'aide de matériaux naturels – aussi grand, petit, simple ou sophistiqué que vous le souhaitez aujourd'hui. Un surnom ou une initiale fera très bien l'affaire.

COMMENT
CONCLURE

Faites signe au groupe de revenir au point de rendez-vous. Invitez tous ceux qui souhaitent partager leur expérience.





S'Y RENDRE

La carte sonore

Mettez vos sens en éveil dès votre arrivée.



CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Du papier, un crayon et un bloc-notes par personne.

COMMENT L'INTRODUIRE

Trouvez votre propre endroit. Restez assis sans bouger pendant cinq minutes. Marquez l'endroit où vous vous trouvez, puis indiquez d'où viennent les sons et ce qu'ils vous font ressentir. Partagez tout ce que vous souhaitez à notre retour.

COMMENT
CONCLURE

Rassemblez le groupe. Invitez les participants à partager leurs impressions. Demandez : avez-vous entendu quelque chose d'inattendu ?

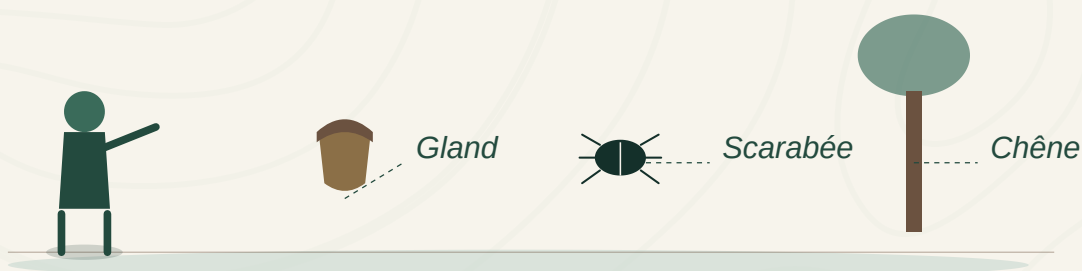
2



S'Y RENDRE

Donner un nom à la forêt

Les noms réduisent l'anxiété. La familiarité renforce la confiance.



CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Rien, ou une fiche plastifiée présentant les espèces locales.

COMMENT L'INTRODUIRE

Pendant que nous marchons, je vous indiquerai quelques éléments. Vous n'avez pas besoin de vous en souvenir. Tout ici a un nom.

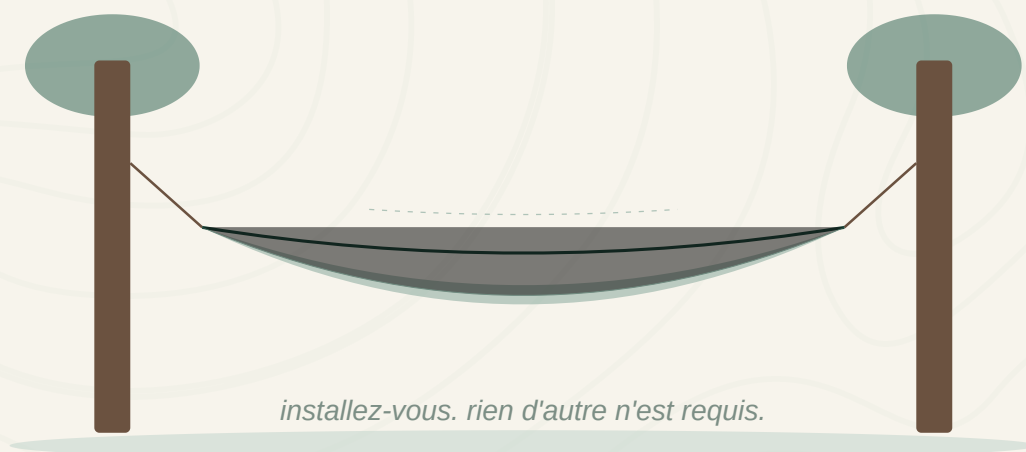
COMMENT
CONCLURE

Pas de conclusion formelle. La séance se fond dans la promenade.

3

Le hamac

Installez-vous dans les bois.



CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Un ou plusieurs hamacs suspendus entre les arbres.

COMMENT L'INTRODUIRE

Il y a un hamac là-bas. Allez-y et allongez-vous si vous en avez envie. Vous n'avez rien à faire ni à dire, remarquez simplement ce que ça vous fait. Nous referons un point toutes les demi-heures.

COMMENT
CONCLURE

Pas de conclusion structurée. Laissez les jeunes partir quand ils sont prêts, et ayez tranquillement la prochaine activité prête.

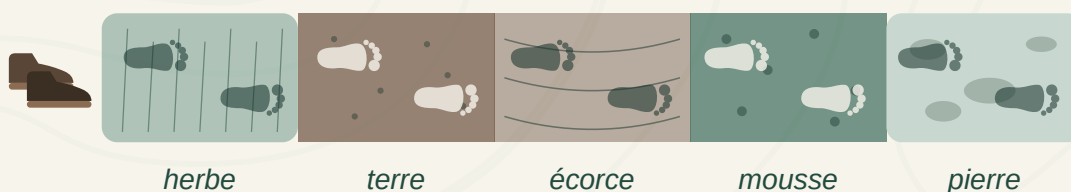
4



RÉVEILLENZ VOS SENS

Sentier pieds nus

Fait appel au toucher et à la proprioception. Apaise les ruminations et l'anxiété.



CHAUSSURES RETIRÉES · MARCHEZ LENTEMENT · REMARQUEZ LE CHANGEMENT

CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Un petit sentier varié composé d'herbe, de terre, d'écorce, de mousse et de pierres.

COMMENT L'INTRODUIRE

Si vous vous sentez à l'aise, enlevez vos chaussures. Nous allons parcourir ce petit bout de chemin très lentement. Remarquez simplement ce que vous ressentez à travers vos pieds.

COMMENT
CONCLURE

Faites une pause avec le groupe. Demandez : quelle a été la texture la plus intéressante ? Qu'est-ce qui vous a surpris ?





RÉVEILLENZ VOS SENS

Promenade « Palette de couleurs »

Observation attentive sans avoir besoin de mots.

trouvez-en un pour chaque couleur



CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Une palette de couleurs plastifiée ou des échantillons de peinture par personne.

COMMENT L'INTRODUIRE

Pendant que nous marchons, essayez de trouver dans la forêt quelque chose qui corresponde à chaque couleur. Vous n'avez pas besoin de ramasser quoi que ce soit, contentez-vous de le trouver.

COMMENT
CONCLURE

Rassemblez le groupe. Qui a trouvé une correspondance surprenante ? Variation selon les saisons : créez plutôt une palette à partir de feuilles mortes.

6



RÉVEILLENZ VOS SENS

Inventaire des cinq sens

Ancrage structuré (5-4-3-2-1). Favorise une attention calme et concentrée.



5 4 3 2 1

voir toucher entendre sentir goûter

NOMMEZ CE QUI EST LÀ · DANS L'ORDRE

CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Rien, ou une petite carte d'aide.

COMMENT L'INTRODUIRE

Restez immobiles. Trouvez cinq choses que vous pouvez voir. Quatre que vous pouvez entendre. Trois que vous pouvez toucher. Deux que vous pouvez sentir. Une que vous pouvez goûter, ou imaginer goûter. Prenez votre temps.

COMMENT
CONCLURE

Pas de conclusion formelle. Peut être utilisé comme réinitialisation à tout moment.

7

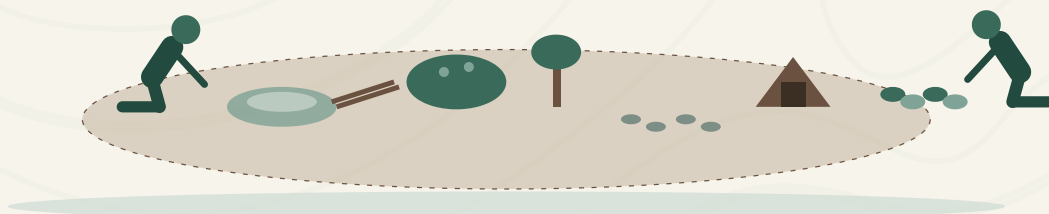


RÉVEILLEZ VOS SENS

Construire un petit monde

Jeu pratique, créativité et immersion en groupe. Encourage le toucher, l'imagination et la création collaborative.

un monde imaginaire à partir de ce qu'on trouve au sol



CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Matériaux naturels sur place : boue, terre, feuilles, brindilles, cailloux, écorce, mousse, eau.

COMMENT L'INTRODUIRE

Nous allons créer un monde imaginaire en utilisant uniquement ce que nous trouvons. Travaillez en petits groupes pendant environ une heure. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire.

COMMENT
CONCLURE

Signalez la fin quelques minutes à l'avance. Invitez les groupes à parcourir les mondes des autres. Remettez les matériaux à leur place.



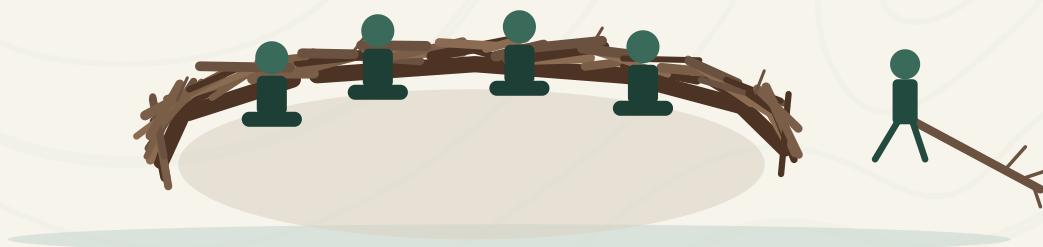


SE DÉCOUVRIR SOI-MÊME

Construire le canapé de la forêt

Créez un espace commun appartenant au groupe. Un point de rassemblement pour le reste du programme.

un lieu que le groupe a construit — ensemble



CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Des branches tombées et des troncs d'arbres. Pas besoin d'outils.

COMMENT L'INTRODUIRE

*Nous allons créer un endroit où nous asseoir qui puisse accueillir tout le monde.
Voyez ce que vous pouvez trouver : des branches, des troncs, tout ce qui se
trouve au sol, et ramenez-le ici.*

COMMENT
CONCLURE

Asseyez-vous tous ensemble dessus. Immortalisez ce moment.
Revenez-y lors des prochaines sessions.

9



Allumer un feu

Objectif commun, transmission de compétences, résultat visible.

une séquence apprise en la faisant



CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

Autorisation du site, conditions de sécurité, praticien compétent.
Briquet à silex ou allumettes, amadou, petit bois, bois de chauffage,
cercle de feu, eau à proximité.

COMMENT L'INTRODUIRE

Nous allons allumer un feu. Je vais vous montrer comment faire, puis ceux qui le souhaitent pourront essayer. Il faut généralement plusieurs essais, ce n'est pas toujours facile !

COMMENT CONCLURE

Clôture formelle requise. Éteignez complètement le feu ensemble.
Tous les participants doivent y assister. Laissez le site tel que vous
l'avez trouvé.

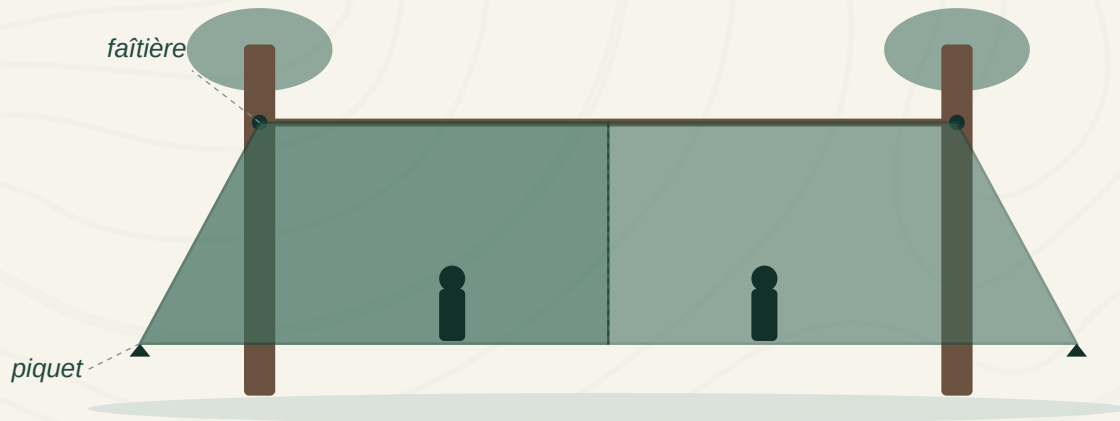
10



SE DÉCOUVRIR SOI-MÊME

Construction d'un bivouac

Coopération, résolution de problèmes, accomplissement collectif.



CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Bâches et corde, ou matériaux disponibles sur place.

COMMENT L'INTRODUIRE

« Nous allons construire un abri suffisamment grand pour le groupe. Il n'y a pas une seule bonne façon de faire. Regardez ce que vous avez et ce que vous pouvez trouver. Je vous aiderai si vous êtes bloqués. »

COMMENT
CONCLURE

Testez-le ensemble. Asseyez-vous brièvement à l'intérieur. Célébrez cette réussite.





Le « Sit Spot »

Chaque jeune trouve un endroit dans la forêt qui lui est propre, où il retourne d'une session à l'autre.

un endroit où revenir, semaine après semaine



CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

15 à 20 minutes sans structure. Un site suffisamment varié pour permettre à chacun de trouver un coin à portée de voix.

COMMENT L'INTRODUIRE

« Trouvez un endroit dans la forêt qui vous parle. Un endroit où vous auriez envie de vous asseoir. Ça peut être n'importe où. Vous n'avez pas besoin d'expliquer pourquoi. On se retrouve tous ensemble dans un quart d'heure. »

COMMENT CONCLURE

Invitez chacun à montrer ou à décrire son endroit. Faites-en un rituel régulier.

12



ENTRER EN CONTACT AVEC LES AUTRES

Responsabilité partagée

Les jeunes font l'expérience d'être sollicités, et pas seulement pris en charge.



de petits rôles fonctionnels, répartis

CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Rôles pratiques spécifiques avant le départ : qui porte les tasses, le thé, vérifie le chemin, tient la carte.

COMMENT L'INTRODUIRE

« J'ai besoin d'aide aujourd'hui. Je ne peux pas y arriver tout seul. Je vais demander à chacun d'entre vous d'assumer une responsabilité. »

COMMENT
CONCLURE

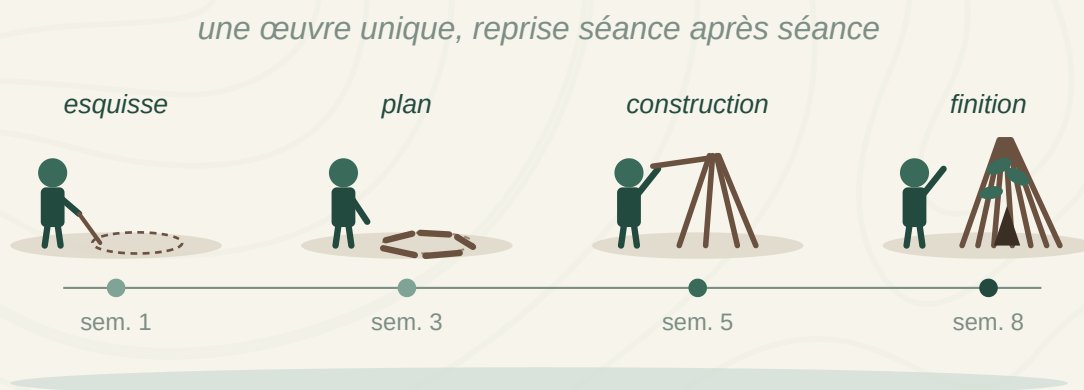
À la fin, citez ce que chaque personne a fait précisément. C'est une reconnaissance d'une contribution réelle.

13



Le projet individuel

Un jeune se charge d'un projet personnel sur plusieurs sessions.



CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Durée de la session, matériel sur place.

COMMENT L'INTRODUIRE

« Cette partie de la forêt n'est utilisée à aucune fin. Je me demandais si vous aimeriez en faire quelque chose au cours des prochaines semaines ? Construire quelque chose, planter quelque chose, créer quelque chose ? »

COMMENT
CONCLURE

À la fin du programme, le groupe se rend sur place. Le jeune prend la parole et décrit ce qu'il a réalisé et pourquoi.

14

L'objet de la forêt

Un petit objet naturel à emporter entre les séances — une ressource portable.

choisissez-en un. un mot pour ce qu'il porte.



CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Autorisation d'emporter de petits objets.

COMMENT L'INTRODUIRE

« Avant de partir, trouvez un petit objet que vous souhaitez emporter avec vous. Quelque chose qui date d'aujourd'hui. Vous n'avez pas besoin d'expliquer pourquoi. »

COMMENT
CONCLURE

Invitez chacun à montrer ce qu'il a choisi et à dire un mot à son sujet. Un mot seulement — ce n'est pas un exercice de réflexion.

15



REVENIR À SOI, REVENIR AU MONDE EXTÉRIEUR

Le check-in silencieux

Brève auto-évaluation avant de partir. Permet de prendre l'habitude de l'introspection.



privé. gardé en silence.

CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Trouver un bon endroit avant la fin des chemins forestiers.
Demandez à chacun de réfléchir sans avoir besoin de partager.

COMMENT L'INTRODUIRE

*« Remplis ça avant de monter dans le bus. Tu n'as pas besoin de le partager.
Prends juste un moment pour y réfléchir. »*

COMMENT
CONCLURE

Ramassez les fiches en silence. Commencez le retour à pied. Laissez le silence régner pendant le retour, ne faites pas le bilan de la session immédiatement.

16



Clôture autour du feu de camp

Un rituel de clôture naturel. Un moment de calme partagé avant le départ.

un cercle. une immobilité partagée. puis le départ.



CE DONT VOUS
AVEZ BESOIN

Un feu allumé pendant la séance, ou du thé sur un petit réchaud s'il n'y a pas de feu.

COMMENT L'INTRODUIRE

« Avant d'éteindre le feu, restons assis quelques minutes à le contempler. Vous n'avez pas besoin de parler. Contentez-vous de remarquer où vous êtes. Ensuite, nous rentrerons. »

COMMENT
CONCLURE

Éteignez le feu ensemble. Retournez par le chemin que le groupe choisira.

17

Ce guide est destiné uniquement à des fins d'information et de développement professionnel. Il ne constitue en aucun cas un avis juridique, clinique ou réglementaire.

Il incombe aux praticiens de s'assurer que toutes les activités sont conformes aux normes applicables en matière de santé et de sécurité, de protection, de protection des données et aux normes professionnelles en vigueur dans leur juridiction. Les exigences varient entre la Belgique, la France, l'Allemagne, l'Irlande et le Luxembourg ; les cadres juridiques locaux prévalent toujours sur les présentes recommandations.

Ce guide ne remplace pas les protocoles cliniques, les évaluations des risques ou les exigences de gouvernance fixées par votre organisation ou votre organisme de réglementation. Toutes les activités impliquant des jeunes vulnérables doivent s'inscrire dans le champ d'activité du praticien et faire l'objet d'une supervision appropriée ainsi que de toutes les autorisations nécessaires.

Forest4Youth est financé par l'Union européenne dans le cadre du programme Interreg Europe du Nord-Ouest (NWE0400643). Son contenu relève de la seule responsabilité du projet Forest4Youth et ne reflète pas les opinions de l'UE, des pays partenaires ou de l'autorité de gestion. Les partenaires du projet déclinent toute responsabilité quant aux conséquences découlant de l'application de ce guide.

Interreg  Co-funded by
the European Union
North-West Europe

Forest4Youth

Forest4Youth

Interreg North-West Europe
NWE0400643

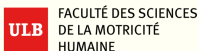
Interreg



Co-funded by
the European Union

North-West Europe

Forest4Youth



Budget total du projet

5,5 millions €

Financement de l'UE

3,3 millions €

Période

2025 - 2028



forest4youth.nweurope.eu