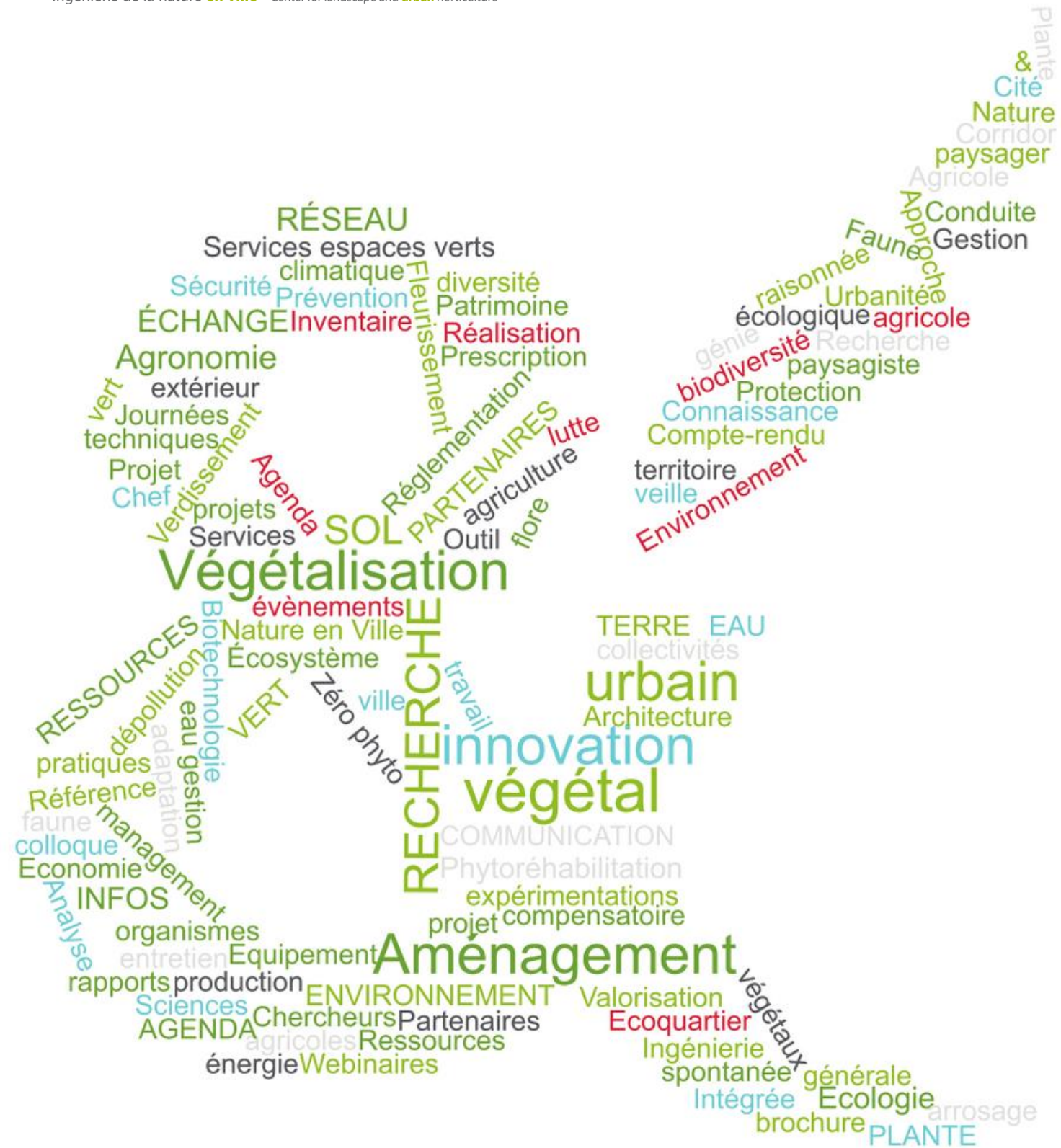




Plante & Santé

« Le végétal, un atout pour notre bien-être »

Jeudi 30 octobre 2025

Lieu : Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève





Odile BERTRAND

Enseignante à l'Ecole Escale et co-responsable du
projet “courts-séjours en forêt”

Guillaume DENIS

Psychologue à l'Athantor

Quand la forêt aide à guérir...





Déroulement de la présentation

- **Présentation de notre lieu de travail : l'Athantor**
- **Présentation et objectifs des “Séjours en forêt”**
- **Conclusions**





Hopital Psychiatrique - Namur

Hopital pédopsychiatrique



L'ATHANOR



**Jeunes âgés de 15 à 18 ans
hospitalisés pendant 8 semaines**

- Harcèlement
- Crises d'angoisses
- Décrochage scolaire
- Dépression
- Trouble alimentaire
- Addiction
- Idéations suicidaires
- Scarifications

....

Prise en charge thérapeutique
Infirmiers, éducateurs, ergothérapeutes,
psychologues, ...

Prise en charge de la scolarité
Ecole Escale

Séjour en forêt



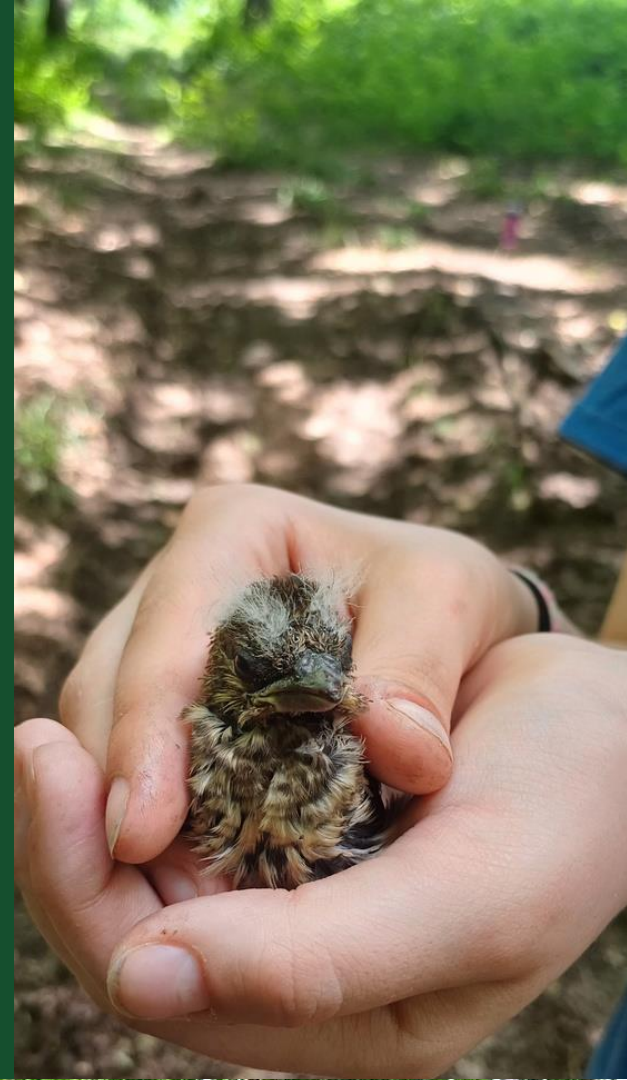
Quelques photos pour vous immerger ...



















Déroulement d'un séjour en forêt

Une
préparation à
l'Athantor

Une
préparation à
l'Escale

Un départ

Des ateliers

Un retour

Un débriefing





Le hamac





La féérie des bois





Le feu



Le repas





Le parcours sensoriel





Objectifs d'un séjour en forêt

- **Oser**
- **Explorer**
- **Prendre confiance et la donner**
- **Ralentir**
- **Partager**
- **Se relier à soi, aux autres, à la nature**

...

À travers divers ateliers ...





En conclusion

Augmentation des
connexions sociales
et diminutions du
sentiment de
solitude

Amélioration du
sommeil



Diminution des
conduites à risques

Diminution du
stress et de l'anxiété

Augmentation de la
résilience

Augmentation de
l'estime de soi

Jeon JY et al. (2021)
Nagi S. et al. (2025)
Kim S. et al. (2023)
Cotton S & Butselaar, F. (2013)





Quelques mots des jeunes

- *C'était calme et relaxant.*
- *Je préfère la nuit au jour, c'est plus apaisant.*
- *J'ai aimé avoir du temps avec les adultes, le rapport est différent.*
- *L'heure dans les bois, genre, ça faisait du bien.*
- *Je ne peux pas vivre ici?*
- *C'est impossible de ne pas aimer le séjour en forêt.*
- *Et si on faisait l'Athanol ici?*
- *Domage que ça ne dure pas plus longtemps!*
- *Le GSM, on s'en fout... c'est la musique qui nous manque.*
- *Moi, il est hors de question que je fasse mes besoins ici. C'est mort!*
- *Mais enfin, regarde...on a même pensé à un dossier! Puis, c'est juste pour faire ses besoins.*
- *Regarde comme la vue est belle une fois assis. T'as pas ça à l'Athanol!*
- *Je veux être garde-forestier.*
- *Les soirées autour du feu sont géniales.*





En conclusion

(...)

*Quand je suis parmi vous, arbres de ces grands bois,
Dans tout ce qui m'entoure et me cache à la fois,
Dans votre solitude où je rentre en moi-même,
Je sens quelqu'un de grand qui m'écoute et qui m'aime!*

(...)

Victor Hugo, Les Contemplations, Nelson, 1856





MERCI POUR VOTRE ECOUTE

