

# Les bienfaits psychologiques de la nature

Barbara Bonnefoy<sup>+</sup>

Laboratoire Parisien de Psychologie Sociale - Université Paris Nanterre

Psychologie sociale et biodiversité :

l'importance de la biodiversité sur notre santé mentale

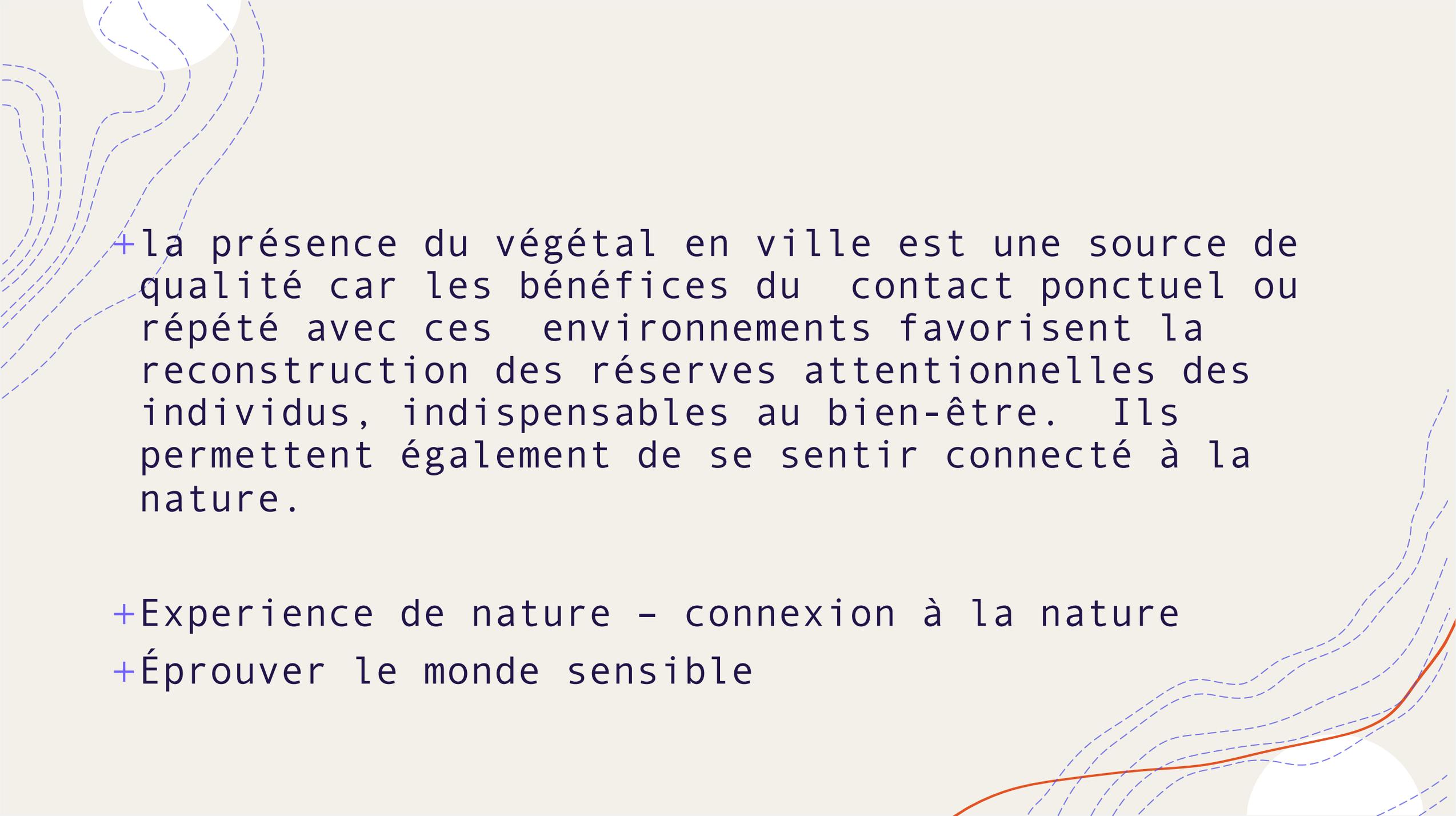
29 juin 2023 Biosena

# les liens positifs entre le cadre de vie, la santé et le bien-être

+L'aménagement de cadre de vie en ville lorsqu'il favorise une bonne congruence personne-environnement (place au végétal et plus largement à la nature), aide les citadins à réguler l'excès d'informations et de stimulations lié à la vie urbaine.

# Les effets du contact avec la nature sur la santé

- + Les personnes vivant à proximité d'espaces verts ont moins de risque de dépression, d'anxiété, de stress et de maladies respiratoires (Maas et al. 2009)
- + (1) l'amélioration de la qualité de l'air (par l'absorption de contaminants atmosphériques par la végétation) ;
- + (2) la stimulation de l'activité physique (marche, vélo, activités de plein air) ;
- + (3) la facilitation de la cohésion sociale (les personnes vivant à proximité d'espaces verts ressentent moins de solitude et se sentent moins isolées) ;
- + (4) la restauration du stress ou de la fatigue mentale. (de Vries 2010)



+ la présence du végétal en ville est une source de qualité car les bénéfices du contact ponctuel ou répété avec ces environnements favorisent la reconstruction des réserves attentionnelles des individus, indispensables au bien-être. Ils permettent également de se sentir connecté à la nature.

+Expérience de nature - connexion à la nature

+Éprouver le monde sensible

# Les bienfaits psychologiques

- +Biophilie (Wilson)
- +Restauration attentionnelle (Kaplan)
- +Réduction du stress (Ulrich)
- +Préférences culturelles

# Biophilie Wilson (1984 et 2012)

Biophilia, attachement, attrait 1er pour la nature, connexion que les êtres humains cherche de manière non consciente, profondément avec la nature

# Préférences culturelles

- expliquent les préférences comme apprises et mise en forme par des caractéristiques sociales, culturelles et personnelles.
- + mettent l'accent sur l'évaluation cognitive des fonctions offertes par le paysage au lieu des réactions affectives immédiates

# TRA

- + Kaplan (1995) conceptualiser la relation d'un individu à un environnement reconstituant.
- + la fascination,
- + l'évasion,
- + la cohérence
- + la compatibilité.

## 4 bénéfices cognitifs des environnements reconstituants :

1. nettoyer l'esprit du bruit résiduel survenu au cours des tâches ,
2. récupérer de la fatigue attentionnelle,
3. penser à des problèmes immédiats à résoudre,
4. réfléchir à des questions comme ses priorités et buts, sa place dans l'avenir.

# la connexion à la nature

Connexion à la nature (Frantz & Mayer, 2004) :  
sentiment d'être connecté émotionnellement avec  
la nature.

Se traduit par le besoin de ressentir un  
sentiment de proximité avec la nature.

# La connexion à la nature

- +une composante cognitive : sentiment de se sentir intégré à la nature
- +une composante affective : plaisir à prendre soins de la nature.
- +une composante comportementale : l'engagement à agir favorablement pour l'environnement naturel.

# La vitalité

- + La vitalité se définit comme étant « *l'expérience consciente de l'énergie et de la vigueur disponibles* » (Ryan & Frederick, 1997).
- + La vitalité est associée à l'énergie (Thayer, 1996)
- + au sentiment de vigueur (McNair, Lorr, & Droppleman, 1971). à un niveau de stimulation sur l'attention de l'individu.
- + La vitalité se caractérise par le sentiment positif d'être en vie, alerte et énergique (Ryan & Frederick, 1997)

# La vitalité

- + les effets des contacts avec des espaces extérieurs naturels réels ou virtuels sur la vitalité. (ryan, 2010)
- + l'influence d'une promenade en milieu extérieur naturel ou à l'intérieur sur la vitalité.
  - + les participants affichaient une meilleure vitalité lors des journées où ils passaient au moins 20 minutes à l'extérieur en milieu naturel (M avant = 3.9, M après = 5.4), contrairement aux participants qui marchaient à l'intérieur qui n'avaient pas connu de changement dans leur score de vitalité (M avant = 3.8, M après = 2.3).