

« Une barrière symbolique peut rendre inaccessibles des lieux pourtant ouverts à toutes et tous »

Entretien avec Lucie Cattaneo, psychologue sociale de santé, service d'évaluation médicale, Assistance publique-Hôpitaux de Marseille (AP-HM).

L'ESSENTIEL

► **Randonner dans les calanques, prendre le bateau pour découvrir les îles du Frioul, constituer un herbier, aller au muséum d'histoire naturelle... Ce sont les activités en petits groupes proposées à des personnes en situation de précarité financière dans le cadre d'une étude menée à Marseille. Elles se retrouvent une fois par semaine, pendant deux mois et demi, accompagnées par deux animateurs. Le projet Recetas, dont l'étude a été lancée à l'été 2023, a pour objectif d'évaluer les impacts des prescriptions sociales fondées sur la nature pour lutter contre l'isolement social en zone urbaine. Il est conduit simultanément dans plusieurs villes, dont Barcelone (Espagne), Helsinki (Finlande) et Melbourne (Australie).**

*La Santé en action : **Qu'est-ce que le projet Recetas ?***

Lucie Cattaneo : Lancé en 2021 et porté par le Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal), le projet Recetas vise à étudier les effets d'interventions psychosociales fondées sur la nature auprès de certaines populations particulièrement confrontées au risque de solitude. Financé par l'Union européenne dans le cadre du programme d'innovation Horizon 2020 à hauteur de 5 millions d'euros sur cinq ans, il réunit un consortium de 12 équipes de recherches pluridisciplinaires dans le monde. Six d'entre elles travaillent sur des études de terrain à Marseille avec l'Assistance publique-Hôpitaux de Marseille (AP-HM), Barcelone (Espagne), Prague (République

tchèque), Helsinki (Finlande), Melbourne (Australie) et Cuenca (Équateur). Dans ces villes, il s'agit de tester auprès de différents publics-cibles en situation d'isolement social des activités de groupe incluant un accès à la nature : à Marseille, ce sont les individus en situation de multi-vulnérabilités : financière, sociale, sanitaire, etc. ; à Melbourne, ce sont les réfugiés et les LGBTQI+ ; à Helsinki et à Prague, il s'agit des personnes âgées, etc.

Ces interventions s'inspirent d'une méthodologie d'animation de groupes mise en œuvre en Finlande depuis dix ans : le *Circle of Friends*. Les personnes âgées isolées sont invitées à participer ensemble une fois par semaine à des activités qui sont encadrées par des animateurs formés à la compréhension de l'isolement social et à sa prise en charge, et ceci durant 10 à 12 semaines. Cette action, qui a déjà bénéficié à 16 000 Finlandais, a eu de bons résultats en termes de diminution de la souffrance psychique, de la solitude, et de réduction des coûts de santé.

*S. A. : **Que sont les prescriptions sociales fondées sur la nature ?***

L. C. : Couramment pratiquées au Canada ou en Europe du Nord, les prescriptions sociales sont encore méconnues en France. Il s'agit de permettre à des professionnels du secteur médico-social – médecins, infirmiers, éducateurs, animateurs ou psychologues – de « prescrire » des activités culturelles et sportives en groupe. L'objectif de Recetas, c'est d'évaluer s'il est pertinent de les décliner dans des espaces naturels pour réduire le sentiment de solitude en milieu urbain des populations qui

en sont la plus exposées et pour améliorer leur qualité de vie. En effet, les prescriptions sociales fondées sur la nature n'ont pas encore été évaluées scientifiquement ; il n'existe pas aujourd'hui de données probantes sur leur efficacité. Néanmoins, le projet s'appuie sur des hypothèses, issues de nombreuses études et de recherches précédentes ayant démontré les effets bénéfiques de la nature sur le bien-être global, mais aussi sur la création de liens sociaux.

À Marseille, nous avons co-construit un large éventail d'activités « nature » avec différents acteurs du territoire, engagés sur les volets Nature en ville et Sensibilisation à l'environnement. Ce sont, par exemple, des sorties pour découvrir le parc Pastré de la ville ; cueillir des herbes et des plantes en vue de la réalisation d'un herbier lors de balades semi-urbaines ou dans les lieux où la cueillette est autorisée ; visiter une ferme pédagogique ou le muséum d'histoire naturelle ; randonner dans les calanques ; faire une échappée en bateau vers les îles du Frioul ; jardiner ou verdir des terrasses sur les lieux de vie des personnes ; suivre des ateliers d'écriture et de peinture avec des encres naturelles... Le protocole consiste à proposer entre 6 et 10 séances d'activités en lien avec la nature, qui ont lieu une fois par semaine en petits groupes.

*S. A. : **Comment recrutez-vous les personnes qui profitent de ces activités ?***

L. C. : Nous nous sommes rapprochés de plusieurs structures comme les centres sociaux, les centres

S. A. : Comment l'expérimentation est-elle évaluée et disposez-vous de premières données ?

L. C. : Pour déterminer l'effet des prescriptions sociales fondées sur la nature, nous interrogeons les participants avant l'entrée dans l'étude, puis à la fin des dix séances. Il est prévu de revoir les personnes un an après la fin de l'intervention pour évaluer leurs bienfaits à plus long terme. Les questionnaires portent sur la qualité de vie, la solitude, la reconnexion à la nature, l'activité physique et le bien-être mental. Les six équipes-pilotes dans les différentes villes mettent en place cette intervention simultanément. Nous devrions disposer à terme d'un recueil de données portant sur 1 300 à 1 500 participants pour apprécier la pertinence du programme sur le sentiment de solitude et sur la qualité de vie. Le consortium international a prévu d'organiser en 2026 un événement à Marseille, avec la présentation des résultats du projet Recetas. Les acteurs publics locaux (comme le département, la région ou l'agence régionale de santé) seront conviés, l'objectif étant d'impulser la mise en place de prescriptions sociales fondées sur la nature dans les parcours de soins et d'accompagnement psychosocial. À Marseille, nous n'avons pas encore analysé les premières données des questionnaires. Cependant, les premiers verbatim recueillis sont plutôt encourageants et positifs. Les personnes disent à quel point cela leur fait du bien de se retrouver en groupe et dans la nature. D'une part, elles se sentent appartenir à une communauté et peuvent ainsi parler de leurs problèmes. D'autre part, les activités en lien avec la nature ont un effet apaisant et anxiolytique, elles leur permettent de sortir d'un quotidien difficile. L'objectif est en quelque sorte déjà atteint, même si nous en saurons plus avec l'analyse des données. Nous espérons également pouvoir agir plus concrètement, en partenariat avec les structures locales, sur les déterminants sociaux de santé qui justement entravent le bien-être de ces personnes. ■

Propos recueillis par Joëlle Maraschin, journaliste.



d'hébergement d'urgence, les centres d'hébergement et de réinsertion sociale, les centres d'accueil pour demandeurs d'asile et d'autres associations diverses. Nous avons commencé par présenter le projet aux professionnels afin d'identifier avec eux sa pertinence pour les usagers de la structure et la possibilité de créer un groupe. Dans un second temps, nous rencontrons les potentiels participants à l'étude, échangeons longuement et à plusieurs reprises avec eux pour établir un lien de confiance qui sécurise les personnes volontaires. Cette démarche peut prendre du temps, il n'est pas facile de constituer une communauté de personnes prêtes à s'engager sur plusieurs mois. De plus, nous sommes une petite équipe en temps partiel sur ce projet : la cheffe du service d'évaluation médicale de l'AP-HM, deux psychologues et une animatrice des groupes, ancienne écogarde et animatrice au Parc national des calanques. L'expérimentation a démarré au printemps 2023, avec la constitution de trois groupes d'une dizaine de personnes. Deux autres ont été mis en place à l'hiver 2024.

S. A. : À quelles difficultés se heurte la mise en œuvre de ce projet ?

L. C. : Nous sommes confrontés à des freins pour le recrutement et pour la mobilisation des participants. Les personnes ciblées dans l'étude marseillaise sont dans des situations de vie complexes, en emploi précaire ou

en recherche d'emploi, souvent avec des enfants en bas âge. Ce sont des hommes et des femmes généralement issus d'un parcours migratoire, confrontés à des problèmes de santé physique et mentale, en particulier de l'anxiété et des troubles dépressifs. Nous devons procéder doucement pour établir un lien de confiance, les accompagner progressivement à sortir de chez eux. Ces personnes sont stigmatisées et discriminées à tous les niveaux d'analyse et leur accès aux droits reste très compliqué. Elles ne sentent pas autorisées et elles ne s'autorisent pas à sortir pour découvrir d'autres quartiers, aller à la plage, dans un parc ou dans un musée. Une barrière symbolique peut rendre inaccessibles ces lieux pourtant ouverts à tous et à toutes. Certaines personnes sont à Marseille depuis des années, voire depuis toujours, et n'ont jamais vu les calanques.

Nous ne pouvons les laisser tomber au bout de dix séances, cela n'aurait aucun sens. Nous continuons à leur proposer des sorties et des événements, de faire vivre le groupe en dehors de l'étude. À Marseille, nous sommes dans une perspective d'implantation durable de la démarche. Nous essayons d'impulser une dynamique locale et des partenariats pérennes avec les professionnels et les structures qui accompagnent ces personnes. Beaucoup d'associations proposent déjà ce type d'activités sociales dans des espaces naturels, et il est important de valoriser l'existant et de s'appuyer dessus.