

Marche en forêt et trouble de stress post-traumatique complexe (TSPT-C) :

Protocole d'un dispositif thérapeutique groupal

Capelle Edith¹, Robledo del Canto Juan-Pablo¹, et Batt Martine¹

Contact : edith-elisabeth-marie.capelle@univ-lorraine.fr

¹Laboratoire InterPsy, axe GRICE (Groupe de Recherche sur les Interactions et les Communications Environnementales), Université de Lorraine

Introduction

TSPT-Complexe :

- Série d'évènements extrêmes, prolongés et répétitifs, dont il est (quasi) impossible de s'échapper [1 ; 2].
- Expériences multiples de violences, négligence et/ou abandon, de nature interpersonnelle [3].
- Effets durables sur le développement, l'organisation et le fonctionnement de la personne [4] : altérations de la régulation émotionnelle, concept de soi négatif, perturbations dans les relations interpersonnelles.

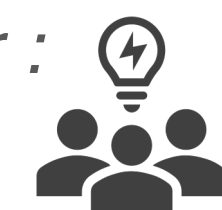


1/ Activité physique de marche en forêt :

- Activité complémentaire au dispositif thérapeutique [5].
- Diminution de la symptomatologie présentée, augmentation du sentiment de mieux-être psychologique et amélioration des relations interpersonnelles, lorsque pratiquée en groupe [6 ; 7].



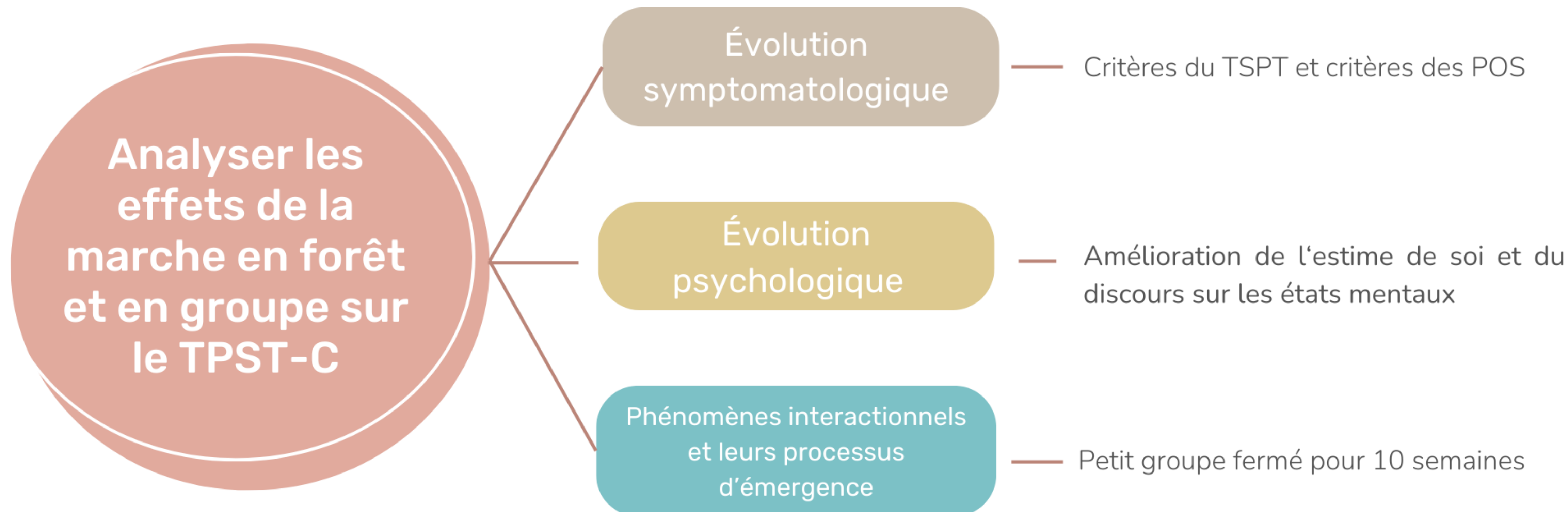
Diminution des effets par :



2/ Modalité groupale :

- Amélioration de la confiance en soi, rupture avec le sentiment d'isolement social et apaisement des symptômes [8].

Objectifs



Méthodologie

Échantillon :

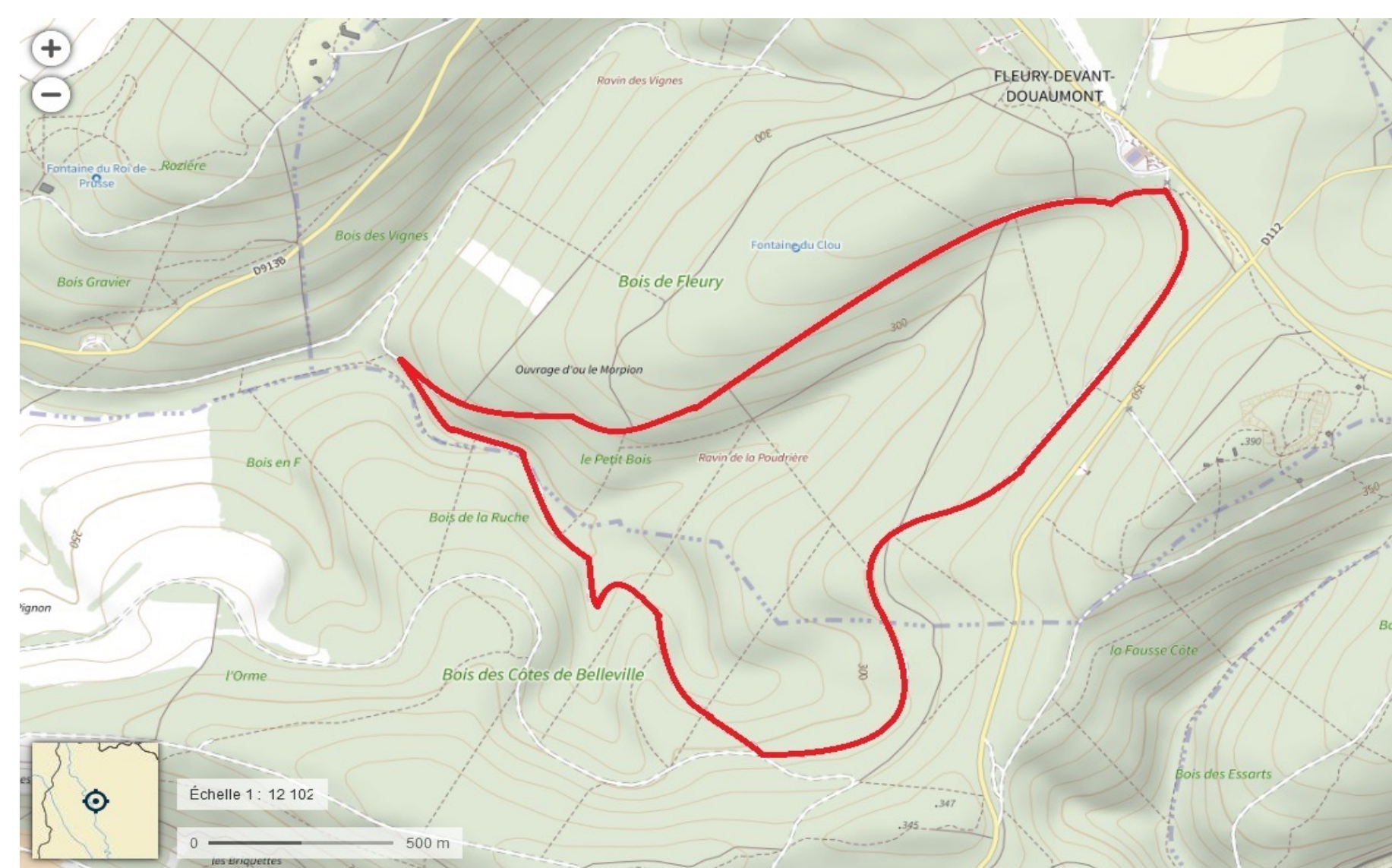
- 30 personnes : 5 groupes de 6 avec critères d'inclusion et d'exclusion

Échelles utilisées :

- ITQ et PCL-5
- Estime de soi de Rosenberg
- DERS

Méthodologie d'analyse mixte :

- Qualitative : thématique, modale et référentielle du discours
- Quantitative : tests de comparaison à mesures répétées, Anova

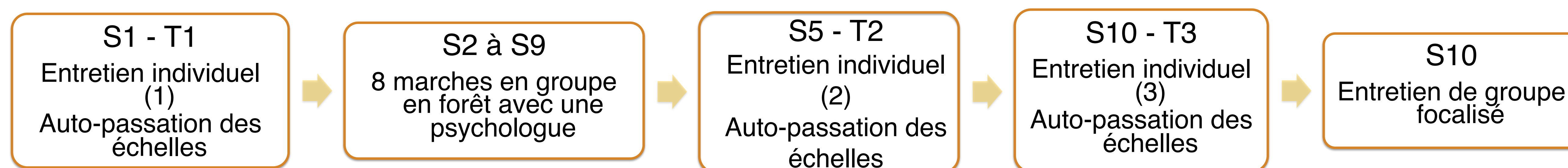


Circuit dans la forêt de Verdun, boucle d'environ 6km



Photographies du chemin emprunté durant la marche en forêt

Tâches de l'étude par personne – sur deux mois et demi :



Intérêts

Meilleure compréhension des associations entre modalité groupale, marche en forêt et accompagnement psychologique du TSPT-C

Nouvelles connaissances sur les bénéfices psychologiques de la marche en groupe en forêt

Apport scientifique dans la compréhension du TSPT-C par l'analyse du discours produit

Références

1. World Health Organization. (2022). ICD-11: International classification of diseases (11th revision). <https://icd.who.int/>
2. Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of traumatic stress, 5*(3), 377-391.
3. Courtois, C. A., & Ford, J. D. (2013). Introduction. In C. A. Courtois & J. D. Ford, *Treating Complex Traumatic Stress Disorder: An Evidence-Based Guide*. Guilford Press.
4. Tarquinio, C., & Auxéméry, Y. (2022). *Manuel des troubles psychotraumatiques*. Dunod.
5. van den Berg, A. E., & Beute, F. (2021). Walk it off! The effectiveness of walk and talk coaching in nature for individuals with burnout- and stress-related complaints. *Journal of Environmental Psychology, 76*, 101641. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101641>
6. Irvine, K. N., Marselle, M. R., Melrose, A., & Warber, S. L. (2020). Group Outdoor Health Walks Using Activity Trackers: Measurement and Implementation Insight from a Mixed Methods Feasibility Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(7), 2515. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072515>
7. Nguyen, P.-Y., Astell-Burt, T., Rahimi-Ardabili, H., & Feng, X. (2023). Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: A systematic review. *The Lancet Planetary Health, 7*(4), e313-e328. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00025-6](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00025-6)
8. Mahoney, A., Karatzias, T., & Hutton, P. (2019). A systematic review and meta-analysis of group treatments for adults with symptoms associated with complex post-traumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders, 248*, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.059>