

L'Anse Saint Jean : quand la nature fait du bien !

L'Anse-Saint-Jean c'est le dépaysement, la paix, la tranquillité qui nous envahit. C'est le royaume du Saguenay. C'est une tradition familiale mais aussi une histoire d'amour. Été comme hiver, on passe nos vacances dans ce petit village pittoresque niché entre les montagnes et le majestueux fjord du Saguenay. On y vient pour faire le plein d'énergie, pour renouer avec la nature et pour y rencontrer du monde inspirant et visionnaire. Sans vouloir exagérer, l'Anse-Saint-Jean est certainement le village du Québec où se trouve la plus grande concentration d'activités de plein air au pied carré! À l'une des extrémités du village se trouve la 6^e plus haute montagne de ski du Québec et le secret le mieux gardé de la province, le mont Édouard. Ce centre de ski alpin en dit d'ailleurs beaucoup sur la détermination de ses habitants. Créé en 1990, il aura fallu que le curé entreprenne un jeûne et que les citoyens commencent à défricher la future montagne de ski pour que le gouvernement accepte à l'époque de financer le projet. Son nom évoque l'histoire autochtone et nous rappelle que le mont se situe sur l'ancien territoire innu du chef Édouard Moreau. Édouard Moreau a non seulement laissé son nom à la montagne, mais également à deux lacs du territoire, le lac Moreau, situé à côté du lac Anna, du nom de sa femme. Claude Boudreault, l'un des bâtisseurs de la montagne et ancien directeur du centre de ski pourra vous en dire long sur son histoire.

En d'autres temps, on en profite pour arpenter les nombreux sentiers de la montagne en raquette, en ski de fond, en ski haute route ou en traîneau à chiens. L'objectif est d'avoir les muscles bien endoloris pour profiter au maximum du spa nordique Édouard-les-bains, situés au pied des pentes. L'été, on fait surtout un tour dans ce secteur pour faire du vélo de montagne, de la randonnée en forêt et cueillir des bleuets!

Le cœur de L'Anse-Saint-Jean transcende un passé riche et célèbre... En effet, c'est là que vous pourrez admirer le fameux *pont couvert* que l'on retrouvait sur les anciens *billets* de 1000 *dollars* canadiens! Les magnifiques maisons patrimoniales, se trouvant de part et d'autre de la rivière, font également le charme et la beauté de ce secteur. Elles racontent de belles histoires, pendant que l'église du village les regarde de haut. Peu importe où vous vous trouvez à L'Anse-Saint-Jean, la grande chute dans les montagnes vous suit du regard. Dirigez-vous en sa direction pour découvrir une des plus belles randonnées pédestres du Québec, soit le sentier des chutes qui mène à la montagne Blanche. Vous serez impressionnés par les nombreux points de vue, belvédères, petits ponts et cours d'eau qui jonchent le parcours. Nous arrivons maintenant à l'autre extrémité du village, là où la rivière se jette dans le fjord du Saguenay, l'une des merveilles du

Québec. Devant l'immensité du fjord et des montagnes, nos yeux s'écarquillent et brillent d'émerveillement. Pour profiter de la splendeur de cet or bleu, vous pouvez installer votre tente au camping de L'Anse, faire de l'équitation sur la grève, s'embarquer pour une croisière sur le fjord, lancer votre ligne à pêche à l'eau ou encore, faire une excursion de kayak de mer. Vous vous sentirez alors minuscule dans ce décor grandiose et enchanteur

Au moment où le village et la montagne traverse une période difficile il convient que cette situation devienne non pas une crise mais une chance de développer le plein potentiel de ce territoire. Plus encore, Nous avons la profonde conviction que l'Anse-Saint-Jean a le potentiel et la capacité de devenir un laboratoire vivant capable de faire vivre et d'offrir à des personnes vulnérables au plan de la santé physique, psychologique et sociale des aventures en nature en mesure de contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie et de leur mieux-être. Ce dossier présente deux orientations qui, nous en avons la conviction, pourra dans les prochaines années une destination incontournable en attirant des hommes et des femmes de tous les horizons désireux de profiter des bienfaits de la nature sur leur mieux-être.

Orientation 1 : Mettre en place des activités « prescri-nature » -

Prescri-Nature est le premier programme québécois de prescription d'exposition à la nature. Il vise à faire du contact avec la nature un fondement de la santé. Des études démontrent que les personnes qui passent au moins deux heures par semaine dans la nature affirment avoir une meilleure santé et un plus grand sentiment de bien-être. Le fonctionnement de prescri-nature est très simple et regroupe des professionnels de la santé qui incitent par le biais d'une prescription l'exposition à la nature. Pour en savoir plus consulter le site : prescri-nature.ca

Prescri-nature regroupe de nombreux partenaires comme le Réseau des parcs nationaux du Québec, le réseau des parcs fédéraux, la vallée du bras du nord, le jardin botanique et le biodôme, etc. Dans le cadre de sa relance, le Mont-Edouard souhaite devenir membre de ce mouvement. Son site exceptionnel et ses infrastructures en font une destination de choix pour des personnes désireuses de vivre un contact avec la nature et de s'initier à de nouvelles activités en plein air.

Plus encore, le Mont Edouard est en mesure d'organiser des journées prescri-nature dédiées aux personnes désireuses de vivre une exposition en nature significative. Cette journée comprend

l'offre d'une activité en nature au sein d'un groupe de personnes qui partagent le même objectif. Elle se réalise en présence d'un accompagnateur. Cette journée peut comprendre un repas pris sur place ayant comme objectif de faciliter des échanges et soutenir des interactions positives. La multiplication de ces réseaux pourrait soutenir la formation de clubs d'activités en nature ayant comme visée : 1) la consolidation et le transfert des acquis de la journée ; 2) le développement durable de saines habitudes de vie.

Orientation 2 : Offrir des interventions et des aventures en nature

1. Mise en contexte

Une récente étude, menée pour le compte de la SÉPAQ par le Dr. Bhérier de l'Institut de cardiologie de Montréal, ayant recensé plus de 160 articles a démontré que le contact avec la nature fait du bien au corps et à l'esprit. Plus concrètement les chercheurs ont observé les éléments suivants :

- Une réduction de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle ;
- Une réduction du stress ;
- Une meilleure relaxation ;
- Une réduction de l'anxiété ;
- Une diminution de la dépression et des émotions négatives ;
- Une amélioration de l'attention. ¹

2. Un projet rassembleur et innovant : l'intervention en contexte de nature et d'aventure (INA)

2.1 Une définition de l'INA

L'exercice de définition est toujours complexe, il s'agit de choisir entre différentes écoles de pensées, différentes manières de décrire une réalité voire une pratique en constante évolution. Malgré la difficulté de cet exercice, il convient de dégager les différents aspects nous permettant de comprendre ce qu'est l'intervention en contexte de nature et d'aventure, ses visées, ses impacts et ses modalités.

En ce qui concerne sa définition, L'INA est une modalité d'intervention dont la visée est l'amélioration de la santé physique, mentale et sociale des personnes par le recours à des activités

¹ D. Bhérier, *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*, Rapport réalisé pour le compte de la Sépaq, Institut de cardiologie de Montréal, mars 2021. p.6

structurées et réalisées en nature à des fins éducatives et thérapeutiques.² Le concept est à situer dans l'horizon de l'éducation expérientielle développée par Dewey et que l'on pourrait résumer ainsi : *l'éducation devrait s'intéresser à la vie et à l'apprentissage via des expériences directes et devrait diriger ses efforts vers tous les aspects de la personne* (physique, psychologique et émotionnel). L'INA est l'une des applications la plus répandue de cette approche éducative utilisée d'abord dans les milieux anglo-saxons autour de années 1940-1950. Ces *projets à visées éducatives* s'intègrent majoritairement aux différents programmes scolaires ou communautaires. Ils sont à situer dans le champ de la prévention et souhaitent rejoindre des jeunes aux prises avec des problématiques spécifiques comme l'intimidation, le décrochage scolaire, les difficultés d'apprentissage, l'intimidation, etc. Au fil des ans et des expériences, on a vu apparaître un autre volet de l'INA, celui-ci plus axé sur l'aspect thérapeutique. Ces *projets à visées thérapeutiques* travaillent dans une perspective plus curative et s'adressent principalement aux personnes au prise avec des problèmes de santé psychologique (dépression, troubles anxieux, stress post traumatique, dépendance de toutes sortes, deuil, etc.). On retrouve également des projets qui touchent les personnes vivant avec une déficience physique ou intellectuelle, d'autres présentant des problèmes de santé physique comme les personnes atteintes de cancer ou de maladies évolutive. etc.³

Cette brève revue de littérature nous permet de mieux nommer l'étendue des personnes qui pourraient bénéficier d'un tel développement. Nul doute qu'il s'agit d'un projet porteur et rassembleur à la fois pour l'Anse-Saint-Jean et le Mont Edouard.

2.2 Le rôle de la nature et l'aventure

Il importe de bien saisir en quoi et de quelle manière la nature est le lieu cible pour les interventions. La nature dans tout ce qu'elle a de simple et d'extraordinaire entraîne les personnes dans une expérience unique : *elle attire et fait peur à la fois*. Il y a donc coupure avec les repères

² Cf. Gargano, V., et Turcotte, D., « L'intervention en contexte de nature et d'aventure. Une application de l'approche centrée sur les forces » . *Revue Canadienne de Service social*, vol.34, numéro 2, 2017 , p. 189.

³ Gargano, V., et Turcotte, D., « L'intervention en contexte de nature et d'aventure. Différences et similitudes entre les programmes thérapeutiques » . *Revue Canadienne de l'éducation*, vol. 41 :1, 2018, p. 197

habituels. On sort du quotidien pour laisser place au questionnement qui permet de créer une ouverture pour la prise et l'échange de parole. Cette situation permet aux participants-es de créer un espace intérieur de remise en jeu et de tisser des liens sociaux solides avec des pairs et des professionnels qui accompagnent l'intervention. L'INA permet de vivre des moments vrais et simples. Plus encore, la nature porte cette dimension « sacrée » qui lui est propre et qui pousse au silence, à la rêverie. À son contact, les participants reçoivent cet appel à plonger en soi et à échanger avec les autres remettant ainsi en jeu leur rapport à eux-mêmes, aux autres et au monde. L'aventure se construit autour de caractéristiques particulières. Elle plonge dans l'incertitude, crée un inconfort qui demande une adaptation. Elle oblige la prise de risque et un certain « lâcher prise ». L'aventure devient une occasion de changement, qui souvent, fait prendre conscience aux participants qu'ils sont à un tournant important de leur vie et qu'ils doivent avancer.⁴

Pour percevoir les effets bénéfiques de l'INA, les intervenants doivent s'assurer que les participants-es sont motivés et capable de faire confiance aux autres. Les participants doivent également avoir un sentiment de compétence par rapport aux défis qu'ils devront affronter. De plus, la taille du groupe ne doit pas être trop petite ni trop grande pour favoriser l'expression de l'expérience et établir un climat de confiance nécessaire à la dimension réflexive de l'INA.

2.3 Les objectifs de l'INA

Après avoir démontré la pertinence de l'INA pour la relance du Mont Edouard, il convient de faire un pas de plus dans notre réflexion pour mieux comprendre les objectifs visés par cette intervention. De telles précisions sont indispensables pour orienter la réalisation d'un plan d'action à la fois efficace et efficient. Ainsi :

Les objectifs concernant la santé psychologique sont de :

- Modifier la perception ou l'image que se fait d'elle-même la personne qui vit avec des limitations physiques et ou psychosociales ;
- Développer un sentiment de compétence ;

⁴ Cf. Landry, V., *Les rites de passage en contexte d'aventure : un outil pour mieux intervenir après des adolescents*. Mémoire présenté à l'Université de Montréal, 2005, p. 13-14.

- Se dépasser en relevant des défis et en résolvant des problèmes pour soutenir le développement de l'estime de soi.

Les objectifs concernant la santé sociale sont de :

- Miser sur le capital social des personnes afin de soutenir une meilleure intégration sociale ;
- Travailler avec les forces des personnes pour développer la confiance et l'estime de soi ;
- Vivre une expérience de groupe qui développe la confiance en soi , les habiletés de communication et le leadership.

Les objectifs concernant la santé physique sont de :

- Se dépasser physiquement par et à travers les défis de l'aventure ;
- Acquérir des compétences techniques ;
- D'entrer en interaction avec son environnement social et physique dans le cadre d'activité pouvant présenter un caractère ludique et réflexif ;
- Prendre conscience de ses capacités

Un objectif au niveau de la diversité culturelle est de :

- D'aller à la rencontre de cultures différentes afin de s'enrichir et de découvrir d'autres manières d'approcher le sens de la vie (rituels, symbolique, etc.) ;

Un objectif de développement durable est de :

- Profiter de cette aventure pour familiariser les personnes avec l'histoire et la géographie, la faune et la flore, les notions de climat afin de leur montrer l'importance des interactions entre l'environnement et les humains et de l'obligation de préserver cette nature.⁵

3. Les types d'INA au Mont Édouard

3.1 les différents types d'intervention

La pratique de l'INA au Mont Édouard se décline en trois formes dépendamment des objectifs visés : 1) les activités ponctuelles qui rejoignent une clientèle plus large d'une durée d'environ une journée et dont la visée est éducative ; 2) des activités d'aventure qui se vivent dans un camp fixe avec un groupe plus restreint et qui doivent parcourir un trajet et pratiquer différentes activités.

⁵ Landry, Véronique, *op. cit.* . p.9,10 :

On comprendra ici que la visée est plus thérapeutique et 3) les activités combinées qui rassemblent les caractéristiques de deux premières formes⁶.

3.2 Des projets 4 saisons

Le Mont Édouard et le village de l'Anse Saint Jean c'est un territoire riche qui comporte une offre diversifiée d'activités de plein air tout au long de l'année. Nous pouvons donc penser offrir une gamme étendue de projets qui sans nul doute bonifiera l'offre actuelle et assurera une viabilité financière en ajoutant plusieurs mois aux calendriers des activités.

- *La période hivernale et printanière*

Tout au long de ce dossier nous avons bien détaillé les *activités pour cette période de l'année*. Nous pensons ici au ski alpin, au patin, au ski de fond, à la raquette et au fat bike. A ces activités s'ajoute des partenariats possibles avec des entreprises privées d'aventure donnant accès à des excursions de traîneaux à chien, de la motoneige, randonnée équestre, escalade, etc. Il convient de donner quelques exemples

Le Mont Édouard est reconnu pour offrir des pistes de ski de compétition de haut niveau telle la piste super G. La station accueille déjà plusieurs groupes de compétition en provenance du Québec et de d'autres province du Canada. Le projet performance pourrait davantage se développer et offrir un accès aux pistes pratiquement tout l'année. La construction d'une auberge INA où les jeunes pourraient tous loger nous permettrait de leur offrir un programme INA complémentaire.

Le projet de ski haute route pourrait s'étendre sur le territoire Innu. Ainsi en partenariat avec les autochtones Innus du territoire, de nouveaux refuges pourraient être construits et des guides innus pourraient être formés afin de faire vivre une expérience culturelle unique par la transmission de leur connaissance de la vie en forêt.

- *la période estivale*

Le mont Édouard offre plusieurs pistes de vélo de montagne de type enduro et plusieurs pistes de randonnées. Des excursions en pleine forêt boréale pourront également être offertes avec les guides autochtones du territoire Innu. Un partenariat avec la communauté autochtone et la ZEC de l'Anse-Saint-Jean donnera accès à un territoire parsemé de magnifiques lacs où les groupes pourront apprécier les joies de la pêche à la truite, d'excursion en canots, Kayak ou planche à pagaie en pleine nature. La cueillette de petits fruits, de champignons sauvages ou tout autres plantes sont également une bonne façon d'expérimenter les bienfaits de la nature et sa capacité nourricière.

⁶ Gargano,V., Turcotte, D. *op. cit.* p. 197.

Le Fjord du Saguenay de par sa majestuosité est un endroit unique permettant également la réalisation de projet INA d'une grande variété. Ces projets pourront être développées en partenariat avec la SEPAQ- Parc national du Fjord-du-Saguenay et différentes entreprises d'aventures de la région (de Kayak, de voiles, de pêches, de plongées, d'excursions en forêt, d'escalades, parcours de via ferrata, randonnées en forêt etc.).

- *la période automnale*

Avec sa forêt aux couleurs flamboyantes automnales et ses paysages uniques, l'Anse-Saint-Jean est une destination prisée par de nombreux artistes tant dans le domaine de la photo, de la peinture, de la musique. Il serait alors intéressant d'offrir des programmes de groupe axés sur l'art selon le modèle d'art thérapie développé par Les Impatients.

Le milieu scolaire pourrait également offrir des classes nature pour les élèves du primaire et du secondaire. Différents programmes de groupes de sensibilisation tant dans le domaine de la santé mentale, d'une bonne hygiène de vie, de l'histoire propre à notre territoire offriraient une approche éducative en pleine nature. Différents programmes de groupes de sensibilisation à des métiers de la forêt, du tourisme, d'aventures, de plein air pourront également être élaborés avec les conseillers en orientation du milieu scolaire.

3.3 Les ressources nécessaires pour l'INA

Les ressources humaines :

- Professionnels experts (formés INA) ;
- Assistants logistiques (formés pour accompagner les activités sélectionnées)

Les ressources matérielles :

- Un lieu d'hébergement isolé en nature ;
- Les repas ;
- L'équipement sportif ;
- Des vêtements adéquats (si nécessaire en fonction des activités sélectionnées) ;
- Des appareils de communication pour la sécurité ;
- Matériel éducatif et didactique ;
- Outils informatiques au besoin.

Le tableau qui suit présente les différents items essentiels aux différents types d'interventions en nature et aventure. Les coûts varient en fonction **du nombre de participants, du type de clientèle, de la durée de l'intervention et des activités et équipements utilisés**. Le coût est identifié par jour/nature de présence pour chacun des participants. L'offre de service est un tout inclus.

Clientèles	Nbre de participants	Forme	Durée moyenne	Groupe d'âge	Ressources nécessaires
Étudiante	20 à 25	Activités ponctuelles	1 jour	7 à 18 ans	1 professionnel expert ** 1 assistant logistique*
Jeunes présentant des problématiques spécifiques	8 à 12	Intervention en camp fixe	3 à 5 jours	14 à 20 ans	1 professionnel expert par 8 participants** 2 assistants logistique*
		Combinée	4 fois (une journée) et une intervention en camp fixe de 3 jours	14 à 20 ans	
Adultes	20 à 25	Activités ponctuelles	1 jour	20 ans et +	1 professionnel expert ** 1 assistant logistique*
Adultes présentant des problématiques spécifiques	8 à 12	Intervention en camp fixe	3 à 5 jours	20 ans et +	1 professionnel expert par 8 participants** 2 assistants logistique*
		Combinée	4 à 6 fois (une journée) et une intervention en camp fixe de 3 à 5 jours	20 ans et +	

* Si le besoin l'exige, ajout d'assistant logistique.

**On doit pouvoir compter également sur la présence de professions des organismes participants

4. Partenariats

Différents partenariats sont souhaités pour le développement et la mise en place de de l'INA au Mont Édouard. Un premier partenariat est essentiel avec **les organismes communautaires et institutions publiques qui interviennent en santé et services sociaux**. À cet effet, les Établissement de santé et de services sociaux régionaux doivent être un partenaire privilégié. Au sein de leurs différents programmes services se retrouvent plusieurs clientèles pour lesquelles l'INA représente une intervention de choix. On pense ici aux services jeunesse de première et de deuxième ligne, aux programmes spécialisées pour la déficience physique et celle en déficience intellectuelle, aux programmes de réadaptation en dépendance, aux services en santé mentale et enfin à toutes les clientèles en santé physique qui vivent des changements importants dans leurs habitudes de vie sur le plan non seulement physique mais aussi psychosocial.

On pense aussi à tous les organismes communautaires qui gravitent autour des services publics qui sont essentiels et de plus en plus nombreux dans l'accompagnement et le soutien de ces

diverses clientèles et de leurs proches. Le Mont Édouard doit développer un lien privilégié avec ces organismes afin de leur proposer des protocoles d'ententes pour encadrer des interventions et des aventures en nature avec leurs différentes clientèles. Il y a une nécessaire interdépendance qui doit s'établir entre les deux parties et elle doit inclure une collaboration étroite des professionnels impliqués dans les soins et services et ceux à l'INA. Bien que ces organismes n'aient pas toujours les budgets pour financer des interventions autres que celles offertes au sein de leurs missions respectives, il n'est pas exclu que ce soit impossible. Des projets novateurs pourraient recevoir l'aval du ministère de la santé et des services sociaux ou encore des différentes Fondations de ces organismes. Ces dernières pourraient faire le choix d'investir avec celle mise sur pied au Mont Édouard pour la réalisation d'interventions spécifiques en nature.

Nous devons également penser aux partenaires du secteur de l'éducation, entre autres aux **centres de services sociaux éducatifs régionaux** qui chapeautent les Écoles primaires et secondaires. Les jeunes en difficultés de toutes sortes sont une clientèle de choix pour l'INA. Il est possible d'envisager également avec les directions d'Écoles des protocoles d'ententes avec le Mont Édouard pour la réalisation d'interventions en nature et pourquoi pas des aventures sur quelques jours avec des clientèles spécifiques.

Au-delà des organisations en santé et services sociaux, des organismes communautaires et des institutions scolaires, on retrouve les différentes Fondations qui ont une mission dédiée pour des clientèles ciblées pour l'INA. Des ententes de collaboration entre ces Fondations et celle du Mont Édouard doivent être envisagées pour permettre le financement d'intervention et d'aventure en nature. Il y a là pour le Mont Édouard un travail important de communication et d'information et de sensibilisation pour rejoindre ces Fondations pour mettre en place des collaborations aux bénéfices de leurs clientèles.

Nous devons aussi approcher différentes entreprises et organisations publiques afin de les sensibiliser aux bénéfices de l'INA pour répondre à des besoins spécifiques de leur personnel.

Enfin il convient d'établir un partenariat de formation avec l'UQAC. Cette institution d'éducation supérieure est la seule au Québec offrant une formation spécialisée en INA. Il s'agit d'un diplôme de deuxième cycle. Ce partenariat permettra de recruter des ressources humaines spécialisées dans ce champ d'intervention spécialisé.

5. Financement de l'INA

Quelques sources de financement sont envisagées pour la réalisation des interventions en nature et aventure :

- Les **personnes elles-mêmes** qui souhaitent réaliser une démarche d'aventure dans la nature. Ces personnes pourront s'inscrire dans des groupes formés à des moments précis pour lesquels les participants présentent des besoins similaires. Le coût de la démarche sera assumé entièrement par l'ensemble des personnes y participants ;
- Des **dons reçus, à la Fondation d'Édouard**, de diverses provenances (personnelles ou corporatives) qui pourraient ou non être dédiés ;
- Des **organisations publiques** (Établissements de santé régionaux, Centre de services scolaires régionaux etc.) qui souhaitent investir dans ces activités pour le mieux-être de leurs clientèles respectives.
- Un financement par des **organismes communautaires** ;
- Des **entreprises privées** pour des démarches auprès de leurs personnels ;
- Des **transferts de d'autres Fondations** vers la Fondation du Mont Édouard ;
- Des **subventions spécifiques des gouvernement fédéral et provincial**.

6. Le plan de communication

Pour rejoindre l'ensemble des clientèles cibles et des partenaires ainsi que la population en général il convient de se doter d'un plan de communication ayant comme objectif de sensibiliser et d'informer sur les bienfaits de l'INA pour la santé ainsi que de faire connaître l'offre de service du Mont Édouard.

Dorice Boudreault, MD

Nicole Bouchard, Ph.D.

Anse-Saint- Jean

21 octobre 2023

Annexe 1. Proposition pour la reformulation de l'enjeu 4 du Plan stratégique (A NE PAS INCLURE DANS LE DOSSIER POUR VOTRE INFO SI VOUS JUGEZ UTILE DE PARLER DE LA REFORMULATION DE CET ENJEU AVEC Mme Patoine ou Cindy.

Enjeu 4 : Le développement de nouvelles activités basées sur les bienfaits de la nature

La présente section se rattache à l'enjeu 4 de la Planification stratégique 2023-2028 et repose sur la visée suivante :



