

Nature et restauration psychologique

Extrait du Livre « Le souci de nature », de C.Fleury et A-C Prévot. Paris : CNRS Editions, parution Avril 2017.

Pages 156 à 161 du Chapitre II écrit par B. Bonnefoy. Le chapitre [complet](#) est accessible en ligne :

https://www.researchgate.net/publication/338194285_Bonnefoy_B_2017_Nature_et_restauracion_psychologique_In_C_Fleury_et_A-C_Prevot_Le_souci_de_nature_Paris_CNRS_Editions

Théorie de la réduction du stress (Stress Restoration Theory)

En 1984, un article, publié dans la revue *Science*, mettait en évidence que des patients se remettaient plus rapidement d'une opération, qu'ils consommaient moins d'analgésiques et se sentaient plus sereins si la fenêtre de leur chambre d'hôpital donnait sur un paysage naturel. Cette célèbre recherche de Robert Ulrich a été réalisée de 1972 à 1981 auprès de 46 patients ayant subi une ablation de la vésicule biliaire et qui ne présentaient aucun trouble psychologique ni aucune complication suite à l'opération. Tous les patients séjournèrent dans des chambres similaires avec fenêtre, et pouvaient voir la vue extérieure depuis leur lit. Une partie des patients suivis avait vue sur une forêt et tandis qu'une autre partie avait vue sur le mur d'un bâtiment mitoyen. Pour chaque patient suivi, une infirmière collectait la quantité d'analgésiques consommés chaque jour et la durée d'hospitalisation ; elle appréciait également le comportement et le bien-être du patient (s'il avait besoin d'encouragement, s'il était triste, confiant, s'il se déplaçait, etc.). Les données recueillies pour ces deux groupes ont ensuite été comparées : les patients dont les fenêtres donnaient sur un espace naturel récupéraient plus rapidement que les autres.

Depuis, d'autres travaux ont mis en évidence **les effets bénéfiques du contact avec la nature (paysage naturel, sons, photos) sur la réduction du stress ou de l'anxiété** liés à une hospitalisation ou à un examen invasif ou douloureux. Diette et coll. (2003) ont ainsi testé les effets de paysages et de sons naturels sur le stress perçu, l'anxiété et la douleur ressentie par des patients venant à l'hôpital subir une endoscopie des bronches : une partie des patients suivis par l'étude passait cet examen en conditions standards, tandis qu'une autre était installée face à une photo de paysage verdoyant et fleuri et écoutait, via un casque auditif, des sons de la nature (oiseaux, ruissellement d'eau). À l'issue de l'examen, les patients des deux groupes indiquaient le degré de douleur ressentie, l'anxiété éprouvée et les difficultés à respirer durant l'examen. La comparaison des deux groupes a mis en évidence que les patients exposés à la vue et aux sons de la nature avaient moins souffert et qu'ils avaient éprouvé moins d'anxiété que les autres. En outre, ils avaient eu le sentiment de mieux respirer et gardaient une impression globalement plus positive de l'examen que ceux qui avaient vécu une situation d'examen standard.

Effectivement, quand un individu est confronté à une situation perçue comme exigeante ou menaçant son bien-être, les environnements naturels induisent des émotions positives et réduisent les pensées négatives et le stress. Or le fait de pouvoir exercer du contrôle sur les événements en régulant positivement nos émotions négatives et notre anxiété est une composante importante de la santé ; le contact avec la nature y contribue. Au Japon, une forme de méditation, appelée shinrin-yoku (bain de forêt), consiste à passer du temps ou à marcher en forêt en prêtant une attention à l'environnement (sons, odeurs, couleurs, etc.). Des études sur le shinrin-yoku montrent son effet positif sur les émotions et la vivacité, mais aussi sur la dépression et l'anxiété (Morita et al. 2007).

Les environnements naturels ont aussi un effet bénéfique sur la santé car ils permettraient de récupérer d'une fatigue mentale et attentionnelle.

La théorie de la restauration de l'attention (Attention Restoration Theory, ou ART)

La notion d'attention désigne avant tout un ensemble de processus permettant de contrôler et réguler la quasi-totalité de nos activités cognitives. William James (1890) la définissait comme « la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles [...] »

Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres ». L'attention est essentielle à notre capacité de prendre du recul, de synthétiser l'information, faire un plan ou de réfléchir, dans un monde où les demandes de la vie sociale ou de l'environnement sont très importantes. La psychologie distingue traditionnellement plusieurs formes d'attention : (1) l'attention sélective permet de faire le tri entre plusieurs informations présentes dans notre environnement et active un mécanisme de sélection de l'information et un mécanisme d'inhibition (il empêche le traitement d'informations qui n'auront pas été sélectionnées, ce que nous faisons lorsque nous sommes concentrés sur une activité). Au contraire, (2) l'attention partagée consiste à répartir son attention entre plusieurs activités, téléphoner et faire la cuisine par exemple. L'attention soutenue (3) est la capacité de traiter une activité pendant une durée importante de façon à terminer une tâche (Lieury 2008). Enfin, (4) les psychologues parlent d'attention distribuée, lorsque l'individu balaye un champ perceptuel sans privilégier une zone particulière (Lachaux 2013).

Le modèle des ressources attentionnelles (Kahneman 1973) postule que les ressources adaptatives mises en œuvre par les individus pour répondre aux demandes de la vie sociale ou de l'environnement sous l'angle du stress, des émotions négatives, et/ou sous l'angle du contrôle de soi, **sont limitées**. Par conséquent, la restauration de ces ressources attentionnelles constitue un enjeu majeur pour l'individu : sans ressources attentionnelles suffisantes, un individu a toutes les chances de ressentir de l'impatience, de l'irritabilité, de la distraction face au prolongement d'une tâche ou à la réalisation d'une nouvelle activité. Si cet état se répète dans le temps et que l'environnement physique et social ne permet pas ou mal de récupérer de cette fatigue, les individus se retrouvent assez vite en situation de stress chronique, voire en situation d'impuissance d'acquiesce.

Dans le début des années 1970 à l'Université du Michigan, Rachel et Stephen Kaplan ont entrepris un programme de recherche auprès de personnes habituées à fréquenter des espaces naturels, à qui ils ont demandé de tenir un journal de bord de leurs expériences en y notant sentiments, impressions, motivations. À partir de ce matériel récupéré durant une dizaine d'années, ces chercheurs ont développé la notion d'« **environnement restaurateur** »¹ (Kaplan 1984) : après avoir fréquenté des espaces naturels, les participants se disaient profondément reposés et avaient même un sentiment de « guérison ». Ils ajoutaient avoir été dans un état de réflexion, de prise de recul avec leur vie et leurs priorités du quotidien. Les auteurs suggèrent ainsi que les bénéfices de ces environnements se jouent en premier lieu à un niveau attentionnel (Kaplan 1995). S'appuyant sur les travaux de William James (1890), ils séparent le processus attentionnel en une entité volontaire (attention partagée, soutenue, sélective) et une entité moins sélective (attention distribuée, flottante). L'attention volontaire, c'est-à-dire l'attention sélective, soutenue ou partagée, repose sur un effort cognitif de l'individu qui entraîne au bout d'un certain temps (après une journée de travail par exemple) un état de fatigue attentionnelle. **Certains environnements, en sollicitant moins les ressources attentionnelles dirigées, auraient un pouvoir restaurateur ou reconstituant et permettraient de reconstruire celles-ci.**

Pour Kaplan (1995), **le contact avec des environnements naturels (parcs naturels, jardins, forêts, plages, parcs urbains, mais aussi plantes vertes sur le rebord d'une fenêtre, vue sur des arbres) est un moyen de rendre temporairement inutile le déploiement de l'attention soutenue, dirigée ou sélective**, et donc de lui permettre de prendre du repos. Ces environnements naturels peuvent ainsi contrer le déficit attentionnel, mais sous quatre conditions dans la relation à l'environnement (Kaplan 1995) : fascination, évation, cohérence et compatibilité.

La fascination est centrale dans l'ART. Elle renvoie à une forme d'attention qui permet de soutenir son attention sans effort, c'est en quelque sorte une forme d'attention flottante. Le caractère fascinant d'un objet ou d'un environnement offre en effet la possibilité à l'individu de reposer son attention soutenue en la remplaçant par une attention qui ne demande aucune concentration particulière. Pour Herzog et coll. (1997), (...) *la fascination douce* (regarder la neige tomber, les arbres, écouter le chant des oiseaux, sentir des plantes, se sentir connecte

¹ Restauration : terme générique, en psychologie de l'environnement, se réfère à l'expérience d'un processus de récupération psychologique et physiologique, déclenchée par des environnements particuliers et les configurations de l'environnement

à la nature à un espace naturel) est une forme de fascination qui a l'avantage de promouvoir la réflexion tout en favorisant la récupération de l'attention.

L'évasion renvoie à l'éloignement physique ou virtuel des aspects de la vie quotidienne. Cette évasion permet de se sentir ailleurs, de sortir de ses préoccupations, elle libère l'individu de l'activité mentale requérant l'attention soutenue. L'évasion n'est pas nécessairement géographique (même si cet aspect peut en amplifier le sentiment), mais bien psychologique : un simple changement de perspective de la part de l'individu peut permettre l'évasion.

La cohérence se rapporte à l'équilibre entre la facilité d'utilisation et la richesse d'un milieu. L'environnement doit en effet être suffisamment riche pour générer de la fascination et offrir la possibilité de contempler, expérimenter ou réfléchir.

Enfin, la compatibilité représente les liens et interactions entre l'environnement et l'individu : un environnement compatible répond aux besoins de l'individu sans lui demander un effort d'attention. L'individu peut effectuer ses actions et accomplir ses buts sans que l'environnement ne l'en empêche.

Ces quatre qualités de la relation à l'environnement sont interdépendantes et s'influencent les unes les autres. Un environnement peut, de plus, répondre à une ou plusieurs de ces propriétés sans être pour autant qualifié de reconstituant.

En résumé, la théorie de la restauration de l'attention (ART) entrevoit certaines expériences comme une alternative au quotidien, qui permettent de se reposer temporairement des efforts attentionnels que certaines activités requièrent. (...) La restauration de l'attention repose sur quatre bénéfices cognitifs : nettoyer l'esprit du bruit cognitif résiduel produit au cours des tâches effectuées quotidiennement, récupérer de la fatigue attentionnelle, pouvoir penser à des problèmes à résoudre et réfléchir.

Les environnements reconstituants sont extrêmement variés. Ainsi, si une randonnée d'une dizaine de jours en pleine nature est très bénéfique de ce point de vue-là (Kaplan 1984), une immersion totale n'est pas forcément nécessaire. Une simple heure de marche dans un parc (Ottosson et Grahn 2005), ou même une fenêtre de bureau offrant une vue sur un jardin (Kaplan 1993), peut générer des bénéfices cognitifs et comportementaux immédiats **sur l'attention et la mémoire**. De plus, ces bénéfices n'apparaissent pas seulement lorsque le contact avec la nature est réel : la vue de photos représentant un espace naturel permet un regain attentionnel (Berto 2005); Cackowski et Nasar (2003) ont montré que la résistance à la frustration (mesurée par le temps passé sur des anagrammes insolubles) était beaucoup plus élevée lorsque les sujets avaient regardé une vidéo présentant des espaces verts. Les expériences de restauration sont également possibles dans d'autres contextes, comme les monastères (Ouellette et al. 2005) et bien sûr les musées (Kaplan et coll. 1993 ; Scopelliti et Giuliani 2005).

L'attrait pour la nature semble augmenter lorsque les individus se trouvent dans une situation de stress ou de fatigue cognitive. Pour vérifier l'hypothèse selon laquelle nos préférences en matière d'environnement seraient guidées par un besoin de restauration, Korpela et Hartig (1996) ont demandé à des étudiants d'évaluer deux types d'environnements, présentés par l'intermédiaire de photographies projetées : une série de photographies d'un paysage urbain (Stockholm) et une série de forêt (suédoise). Les participants devaient ensuite choisir dans quels paysages présentés ils préféraient se promener. Les participants étaient interrogés soit le matin avant les cours, soit en fin de journées après leurs cours, c'est-à-dire en états supposés différents de fatigue mentale. La préférence accordée aux paysages forestiers était davantage marquée chez les participants qui se trouvaient en situation de fatigue mentale (immédiatement après une journée de cours) que chez ceux qui étaient reposés (le matin, avant le début des cours). L'attrait pour la nature pourrait donc être bien influencé par le besoin de régénération des individus.