

Randonnée spirituelle et santé mentale : un pas vers le bien-être.

Sandrina Marques dos Santos, Curdin Polz, Manon Ruiters, Ida Lucia Sprenger, Noah Torrent

Introduction

La santé mentale est une thématique d'importance considérable dans la société suisse de par son impact sur la santé générale de la population. En effet, 18% de la population suisse était atteinte d'un trouble psychique en 2022 (1). Selon un rapport de l'OBSAN « En 2021, les coûts à la charge de l'assurance obligatoire des soins (AOS) dans le domaine de la psychiatrie étaient de 2,42 milliards de francs » (2). Il est largement documenté que l'activité sportive est associée à des bénéfices pour la santé physique et mentale (3, 4). Selon l'OMS (3) elle améliore « la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être ». Alors que l'impact de l'activité physique est bien connu, qu'en est-il de la spiritualité ? En effet, cette dernière prend de plus en plus de place dans nos études et dans les recherches scientifiques depuis 2017 (4), cependant une recherche sur PubMed avec les termes « spirituality » et « health effects » ne rapporte que 24 résultats. En ayant pu constater cette lacune, nous avons estimé intéressant de faire de ce sujet notre étude, que nous avons menée en immersion interprofessionnelle à l'Hospice du Grand-Saint-Bernard. Nous avons donc mené une étude qualitative sur les randonnées spirituelles afin de déterminer les effets de cette dernière sur la santé mentale. La question de recherche est la suivante : quel impact peut-on attribuer à la randonnée spirituelle sur la santé mentale de ses participants ?

Méthode

Les objectifs de notre travail étaient d'étudier les effets de la randonnée et de la spiritualité sur la santé mentale, ainsi que d'identifier les facilitateurs et les obstacles d'accès à la randonnée spirituelle. La population concernée par notre question de recherche est les participants des randonnées spirituelles et autres pèlerinages proposés par l'Hospice du Grand-Saint-Bernard. L'Hospice accueille, depuis près de mille ans, les pèlerins et voyageurs passants par le col. Nous avons débuté par une recherche de littérature avec peu de résultats d'études, en utilisant des mots clés tels que "hospice", "santé psychologique", "pèlerinage", "retraite spirituelle". Ensuite, nous avons rédigé un guide d'entretien avec des questions sur les thèmes de la spiritualité, la santé mentale et la pratique sportive, et plus précisément la randonnée à pied. Nous avons mené notre travail avec une méthodologie qualitative durant 10 jours en immersion à l'Hospice du Grand-St-Bernard. Nous avons mené 12 entretiens semi-structurés, d'environ 1h30, auprès de 2 chanoines et 1 oblate de l'Hospice, 1 prêtre, 1 accompagnatrice spirituelle, 3 membres du personnel de "la maisonnée" de l'Hospice, 1 médecin du sport et guide de haute montagne, 1 médecin spécialisé en médecine d'altitude, 1 psychiatre et 1 psychologue. Les personnes interviewées n'étaient pas directement concernées par la pratique de la randonnée spirituelle, mais plutôt dans l'encadrement de celle-ci. Puisque nous étions en immersion à l'Hospice, nous avons dû mener des entretiens par visioconférence avec les intervenants extérieurs à la communauté mais avons aussi grâce à cela pu rencontrer des gens qui étaient de passage, qui n'étaient pas "prévus" comme intervenants dans notre étude. Lors de chaque entretien, les participants ont été informés du cadre éthique de l'entretien, ont signé un formulaire de consentement et ont consenti à l'enregistrement de l'entretien.

Résultats

À la suite de nos entretiens, nous nous sommes aperçus que définir la spiritualité était difficile et cela indépendamment du contexte professionnel de la personne. La définition de la spiritualité est très personnelle et propre à chacun. Cependant, il y a une notion de transcendance qui a été relevée par tous les intervenants. L'oblate de l'Hospice a dit : « Notre nature humaine fait que notre enveloppe corporelle nous limite alors que le spirituel est beaucoup plus vaste que cela ». Nous pouvons alors décrire la spiritualité comme une entité qui nous dépasse, qui va au-delà de ce que nous pouvons percevoir. La santé mentale a été quant à elle caractérisée dans nos entretiens comme une harmonie entre le corps et l'âme qui mène à un équilibre, à un bien-être. Un prêtre dit « la bonne santé mentale n'est pas l'absence de problèmes, c'est avoir la capacité de les gérer ». Tous les participants ont trouvé un lien entre spiritualité et santé mentale. La spiritualité est vue comme une ressource face à des problèmes d'origine psychique. Celle-ci nous aiderait à franchir les difficultés et à répondre à nos angoisses. Nous avons également pu clairement identifier un lien entre activité physique et santé mentale. L'activité physique est décrite comme un moyen de nous reconnecter à notre corps. Cela permettrait de nous questionner au-delà de ce que nous pouvons ressentir et de nous connecter à notre spiritualité. La randonnée spirituelle est, pour les participants, une expérience qui ouvre la porte à un questionnement personnel profond. Ceci est favorisé par la beauté de la nature et de la montagne. Marcher dans les paysages grandioses de la montagne fait se sentir petits les participants. Cela apporte humilité et permet de relativiser. L'environnement calme des randonnées sort les participants des distractions du quotidien, qui limitent « la rencontre avec leur intériorité ». De plus, le rythme lent de la marche offre de la place à la réflexion intérieure, à la méditation. Cette lenteur est propice à l'exploration de la spiritualité de la personne. L'intendante de l'Hospice affirme : « Une randonnée peut être spirituelle à n'importe quel endroit et à n'importe quel moment. Pour les pèlerins, la via Francigena c'est un pèlerinage vers Rome mais surtout un pèlerinage vers soi ». La randonnée spirituelle mène également à un dépassement de soi ce qui augmente la confiance en soi des participants. D'après une psychiatre interrogée « la marche diminue les ruminations, l'anxiété et permet de ranger ce qu'il y a dans nos têtes. » On trouve aussi que la randonnée spirituelle en groupe apporte plus de bénéfices qu'en solitaire, comme une ouverture d'esprit, des liens de communauté et plus de sécurité dans un environnement hasardeux comme la montagne. On compte de nombreux bénéfices liés à la randonnée spirituelle et les désavantages sont rares mais on peut quand même citer le risque que

cette pratique, particulièrement les pèlerinages, devienne une addiction. Les 4 intervenants religieux mentionnent le risque que cela devienne un moyen de fuir la réalité et mettent en garde contre la quête de performances perpétuelle dans notre société. Les limitations à l'accès de la randonnée spirituelle sont : le prix, une condition physique insuffisante, les difficultés à s'intégrer au groupe et à se reconnaître dans l'approche spirituelle proposée. D'autres intervenants découragent la participation de personnes psychologiquement instables au risque de provoquer une décompensation. Selon un psychiatre, une anxiété trop importante pourrait également poser problème. Les troubles instables de santé mentale seraient alors un des freins à l'accès à la randonnée spirituelle. Or, d'après un organisateur de randonnées spirituelles pour : « les personnes avec une condition physique moins bonne ou une santé mentale plus déficitaire ce n'est pas un obstacle en tant que tel mais plutôt un défi pour les organisateurs et pour la personne même ». Ainsi, certains prônent la randonnée spirituelle comme une thérapie pour les patients atteints de troubles psychiatriques. Bien que les raisons amenant à participer à une randonnée spirituelle soient personnelles, elles ont souvent en commun une période de vie difficile, comme un deuil. Quant aux attentes, les plus fréquentes sont une quête de dépassement de soi, de réflexion ou simplement d'aller mieux. Les accompagnateurs rapportent de nombreux retours positifs de la part des participants comme : la fierté, la joie et une meilleure acceptation de soi. Ils ont également remarqué une diminution de l'anxiété et de l'humeur dépressive, ainsi qu'une augmentation de la stabilité chez les personnes atteintes de troubles bipolaires et les personnalités borderline.

Discussion et conclusion

Du point de vue d'un prêtre à celui d'un médecin interniste ou encore celui d'un amateur de la montagne, il est d'un avis commun que la randonnée spirituelle est bénéfique pour la santé mentale. Cependant il est difficile de démontrer, comme le montrent aussi les études quantitatives publiées à ce sujet (4), si les bénéfices sont dus à l'aspect sportif, spirituel ou réellement à la combinaison des deux.

En effet, nous avons pu nous entretenir avec des individus aux profils hétérogènes, malgré lesquels nos données expriment un consensus sur la notion de spiritualité et son impact positif, ainsi que celui de la marche, sur la santé mentale. Une étude coréenne (4) conclut que pratiquer une activité physique, religieuse et sociale réduit le risque de dépression chez les personnes âgées et donc améliore la santé mentale. Nos données tendent effectivement vers une majorité de bénéfices lorsque la randonnée est pratiquée en groupe plutôt que seule. De plus, une diminution de l'anxiété a été notamment décrite comme bienfait de la randonnée spirituelle et de la méditation y ayant lieu, comme l'illustre aussi l'étude de Malviya et al. (6). On peut aussi noter l'impact de la montagne et de la nature sur la santé mentale qui pourrait être liée, selon Mau et al. (7) à une diminution de l'activité cérébrale dans les zones associées aux troubles psychologiques, lorsqu'une activité physique est pratiquée dans la nature. En sommes, les effets positifs sur la santé mentale sont nombreux. Concernant les limites de notre étude, il persiste des biais notamment culturels (tous européens) et socio-économiques (en majorité favorisés) malgré l'échantillonnage varié que nous avons pu sélectionner. Ce dernier est aussi de taille modeste et donc amène à un manque de représentativité. Avec tous les bienfaits que l'on semble pouvoir associer à la randonnée spirituelle ou à la spiritualité, il serait bénéfique de poursuivre la recherche à ce sujet. Il reste beaucoup de questions auxquelles nous n'avons pas de réponse, comme l'impact sur la santé mentale propre à la spiritualité et à la marche, ainsi que leurs limitations notamment dans le cadre de troubles psychiatriques établis. Ainsi, toute étude supplémentaire, qu'elle soit qualitative ou quantitative, ne peut qu'apporter de précieuses connaissances sur ce sujet aujourd'hui encore méconnu.

Références

1. OFSP O fédéral de la santé publique. Office Fédéral de la Santé Publique. 2024 [cité 24 juin 2024]. Maladies psychiques et santé. Disponible sur : <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/psychische-erkrankungen-und-gesundheit.html>
2. Santé psychique | OBSAN [Internet]. 2023 [cité 24 juin 2024]. Disponible sur : <https://www.obsan.admin.ch/fr/publications/2023-sante-psychie>
3. Organisation Mondiale de Santé [Internet]. 2022 [cité 24 juin 2024]. Activité physique. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Moreira WC, Nóbrega MPSS, Lima FPS, Lago EC, Lima MO. Effects of the association between spirituality, religiosity and physical activity on health/mental health: a systematic review. Rev Esc Enferm USP. 2020;54:e03631. DOI : <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019012903631>
5. Roh HW, Hong CH, Lee Y, Oh BH, Lee KS, Chang KJ, et al. Participation in physical, social, and religious activity and risk of depression in the elderly : a community-based three-year longitudinal study in Korea. PLoS ONE. 2015;10(7): e0132838. DOI : [10.1371/journal.pone.0132838](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132838)
6. Malviya S, Zupan B, Meredith P. Evidence of religious/spiritual singing and movement in mental health : a systematic review. Complement Ther Clin Pract. 2022 May;47:101567. DOI : [10.1016/j.ctcp.2022.101567](https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101567)
7. Mau M, Aaby A, Klausen SH, Roessler KK. Are long-distance walks therapeutic ? A systematic scoping review of the conceptualization of long-distance walking and its relation to mental health. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2021;18(15):7741. DOI : <https://doi.org/10.3390/ijerph18157741>

Mots clés

Spiritualité ; Randonnée ; Santé mentale ; Hospice ; Pèlerinage ; Religion

RANDONNÉE SPIRITUELLE ET SANTÉ MENTALE : UN PAS VERS LE BIEN-ÊTRE.

Sandrina Marques dos Santos, Curdin Polz, Manon Ruiters, Ida Lucia Sprenger, Noah Torrent

INTRODUCTION

La santé mentale est d'une importance considérable dans notre société, par son impact sur la santé générale de la population.

1/5 de la population suisse est touchée par des troubles psychiques

Alors que l'impact positif de l'activité physique sur la santé mentale est bien documenté, qu'en est-il de la spiritualité ?

Nous nous sommes intéressés à l'impact de la randonnée spirituelle sur la santé mentale, d'autant plus que la spiritualité est un sujet peu abordé dans la recherche.

QUESTION DE RECHERCHE

Quel impact peut-on attribuer à la randonnée spirituelle sur la santé mentale de ses participants ?

SPIRITUALITÉ

Très personnelle, une entité qui nous dépasse, qui va au-delà de ce que nous pouvons apercevoir, sentir.

DÉFINITIONS

SANTÉ MENTALE

Une harmonie entre le corps et l'âme qui mène à un équilibre, à un bien-être.

RANDONNÉES SPIRITUELLES

Marches avec ou sans cadre religieux, celles de l'Hospice proposent une lecture de textes religieux, des moments de silence dédiés à la réflexion individuelle et des moments de partage.

« La bonne santé mentale n'est pas l'absence de problèmes, c'est avoir la capacité de les gérer »

METHODOLOGIE

- Revue de littérature sur PubMed et Google Scholar
- Immersion à l'Hospice du Grand-St-Bernard pendant 10 jours
- 12 entretiens semi-structurés : deux chanoines et une oblate de l'Hospice, un prêtre, une accompagnatrice spirituelle, trois membres du personnel de "la maisonnée" de l'Hospice, un médecin du sport, un médecin spécialisé en médecine d'altitude, une psychiatre, une psychologue.

OBJECTIFS

- Étudier les effets de la randonnée et de la spiritualité sur la santé mentale
- Identifier les facilitateurs et les obstacles d'accès à la randonnée spirituelle

FACILITATEURS ET ATTENTES

- Personnalité sociable et aventurière
- Dépassement de soi
- Recul sur une période difficile de la vie
- Plonger au cœur de sa propre essence

OBSTACLES

- Santé mentale fragile
- Mauvaise condition physique
- Aspect financier
- Difficultés d'intégration au groupe
- Absence d'identification envers la spiritualité proposée

RESULTATS

La randonnée spirituelle permet un bien-être bio-psycho-socio-spirituel. La spiritualité est une ressource, celle-ci nous aiderait à franchir les difficultés, à répondre à nos angoisses. L'activité physique, en particulier la marche, permet de nous reconnecter à notre corps et en prendre conscience.



La beauté de la nature et la grandeur de la montagne ouvrent la porte à une introspection et une mise en perspective. La lenteur de la marche offre de la place à la réflexion intérieure.



Attention au risque d'addiction au sport ! Cela pourrait devenir un moyen de fuir la réalité. La quête de performances perpétuelle dans notre société constituerait un risque pour la santé mentale.

CONTRADICTIONS

le risque d'addiction à la performance physique vs. la performance comme moyen de se dépasser et prendre confiance en soi

participation déconseillée aux personnes psychologiquement instables pour des raisons de sécurité vs. encouragement de l'approche comme une thérapie et méthode de réinsertion pour des patients atteints de troubles psychologiques

DISCUSSION

- ↳ Nos données montrent que la randonnée spirituelle est bénéfique pour la santé mentale. Cependant, il est difficile de démontrer si les bénéfices sont dus à l'aspect sportif, spirituel ou réellement à la combinaison des deux.
- ↳ Il reste beaucoup de questions auxquelles nous n'avons pas de réponse, comme l'impact sur la santé mentale propre à la spiritualité et à la marche, ainsi que leur limitations notamment dans le cadre de troubles psychiatriques établis.
- ↳ Toute étude supplémentaire, qu'elle soit qualitative ou quantitative, ne peut qu'apporter de précieuses connaissances sur ce sujet aujourd'hui encore méconnu.

"Ça vide les jambes mais ça remplit le coeur."

"Pour les pèlerins c'est le pèlerinage vers Rome mais c'est surtout le pèlerinage vers soi."

"On se sent plus petit à la montagne et ça nous remet à notre place."

"C'est toujours le même principe : marcher ensemble, échanger, partager et marcher encore."

REFERENCES

1. OFSP O f.d.rai de la sant. publique. Office F.d.rai de la Sant. Publique. 2024 [cit. 24 juin 2024]. Maladies psychiques et sant.. Disponible sur : <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-imueberblick/psychische-erkrankungen-und-gesundheit.html>
2. Sant. psychique | OBSAN [Internet]. 2023 [cit. 24 juin 2024]. Disponible sur : <https://www.obsan.admin.ch/fr/publications/2023-sante-psychique>
3. Organisation Mondiale de Sant. [Internet]. 2022 [cit. 24 juin 2024]. Activit. physique. Disponible sur : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Moreira WC, N.brega MPSS, Lima FPS, Lago EC, Lima MO. Effects of the association between spirituality, religiosity and physical activity on health/mental health: a systematic review. Rev Esc Enferm USP. 2020;54:e03631. DOI : <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019012903631>
5. Roh HW, Hong CH, Lee Y, Oh BH, Lee KS, Chang KJ, et al. Participation in physical, social, and religious activity and risk of depression in the elderly : a community-based three-year longitudinal study in Korea. PLoS ONE. 2015;10(7): e0132838. DOI : [10.1371/journal.pone.0132838](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132838)
6. Malviya S, Zupan B, Meredith P. Evidence of religious/spiritual singing and movement in mental health : a systematic review. Complement Ther Clin Pract. 2022 May;47:101567. DOI : [10.1016/j.ctcp.2022.101567](https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101567)
7. Mau M, Aaby A, Klausen SH, Roessler KK. Are long-distance walks therapeutic ? A systematic scoping review of the conceptualization of long-distance walking and its relation to

REMERCIEMENTS

Nous remercions notre tutrice, Nicole Jaunin-Stalder, toutes les personnes qui ont pris part aux entretiens, ainsi que toutes celles qui nous ont accueillis à l'Hospice du Gd-St-Bernard.

CONTACTS

sandrina.marquesdosantos@unil.ch, curdin.polz@etu.ecolelasource.ch, manon.ruiters@unil.ch, ida.sprenger@unil.ch, noah.torrent@unil.ch