



Étude exploratoire et comparative sur les représentations et conditions d'acceptabilité des consultations psychologiques en extérieur (*Outdoor therapy*)

1. Contexte et problématique

L'*Outdoor Therapy* désigne une modalité d'accompagnement psychologique se déroulant en extérieur, dans des environnements naturels ou semi-naturels, tels que des parcs, forêts ou rivages. Cette approche, déjà bien documentée dans les pays anglo-saxons et nordiques, demeure encore peu étudiée dans l'espace francophone, tant du point de vue des perceptions du public que des conditions de faisabilité clinique et éthique.

Les travaux récents soulignent l'intérêt potentiel du cadre naturel pour soutenir l'engagement thérapeutique, la régulation émotionnelle, la fluidité verbale et la capacité de réflexivité (Cooley et al., 2020; Harper & Dobud, 2021, 2024; James et al., 2021; Moore & Mahmood, 2025). Toutefois, l'intégration de ces pratiques demeure hétérogène et les représentations associées encore largement méconnues.

Cette étude vise à combler ce manque en documentant, dans l'espace francophone, les représentations, attentes et conditions d'acceptabilité liées aux consultations psychologiques individuelles réalisées en extérieur.

2. Périmètre et définition de la pratique étudiée

L'étude porte exclusivement sur les **consultations psychologiques individuelles en extérieur**, réalisées dans un cadre clinique structuré, qu'elles se déroulent assises, debout, en marchant ou de manière combinée.

Sont exclues les pratiques plus immersives ou expérientielles (retraites, randonnées accompagnées, surf therapy, médiation animale/végétale, etc.), qui s'inscrivent dans des

registres thérapeutiques plus larges et hétérogènes (Dobud & Natynczuk, 2023; Harper & Dobud, 2021).

3. Objectifs de l'étude

Objectif général

Explorer les représentations, les freins et les conditions d'acceptabilité de la consultation psychologique en extérieur dans l'espace francophone.

Objectifs spécifiques

- Identifier les atouts et limites perçus.
 - Examiner les conditions concrètes de faisabilité (cadre, confidentialité, sécurité, supervision).
 - Comparer les perceptions entre grand public et psychologues/psychothérapeutes autorisés.
 - Contribuer à la réflexion clinique et scientifique sur l'intégration de la nature dans la pratique psychologique.
-

4. Méthodologie

4.1 Instruments

Deux instruments distincts ont été conçus :

- **Questionnaire 1 – Grand public & étudiants**
Objectif : explorer les représentations, attentes, réticences et conditions de confiance.
Lien direct : <https://ccousi.limesurvey.net/518728?lang=fr>
- **Questionnaire 2 – Psychologues / Psychothérapeutes (titre ARS)**
Objectif : examiner les représentations professionnelles, les freins identifiés, les enjeux déontologiques et les conditions de faisabilité clinique.
Lien direct : <https://ccousi.limesurvey.net/523849?lang=fr>

Les deux questionnaires comportent principalement des items fermés (Likert et choix multiples), complétés par plusieurs questions ouvertes destinées à recueillir des nuances qualitatives.

4.2 Critères d'inclusion

Volet psychologues / psychothérapeutes :

- Psychologues diplômés (tous courants théoriques).
- Psychothérapeutes autorisés (titre ARS).
- Professionnels exerçant en France ou dans la francophonie.

Volet grand public :

- Toute personne francophone majeure.
- Aucun critère d'exclusion supplémentaire.

4.3 Procédure de recrutement

La diffusion est assurée via :

- réseaux sociaux généralistes (Facebook, Instagram, YouTube, LinkedIn),
- groupes francophones liés à la santé mentale,
- réseaux universitaires et groupes professionnels,
- diffusion indirecte par cooptation entre pairs.

4.4 Nature des données collectées

- Données quantitatives descriptives et comparatives,
 - Données qualitatives courtes (réponses libres).
-

5. Approche analytique (prévisionnel)

5.1 Analyse descriptive

- Tendances globales
- Représentations dominantes
- Freins et leviers fréquemment rapportés

5.2 Analyse approfondie des variables clés

- Caractéristiques sociodémographiques
- Familiarité avec la nature
- Expérience professionnelle (volet psychologues)
- Ouverture perçue à l'*Outdoor Therapy*

Ces analyses permettront d'identifier d'éventuels écarts de perception entre sous-groupes (patients vs. psychologues, publics plus ou moins familiers de la nature, etc.) et de mieux comprendre les facteurs susceptibles d'influencer l'acceptabilité de cette pratique.

5.3 Analyse qualitative

Regroupements thématiques des réponses ouvertes : nuances individuelles, conditions facilitatrices/limitantes, propositions d'amélioration.

6. Aspects éthiques

Cette étude respecte les principes éthiques fondamentaux applicables aux recherches non interventionnelles en psychologie. La participation est entièrement volontaire : le fait de cliquer sur « Démarrer le questionnaire » ou « Suivant » vaut consentement libre, éclairé et explicite à participer.

Les questionnaires sont strictement anonymes. Aucune donnée directement ou indirectement identifiable n'est collectée (absence d'adresse IP, de localisation, d'horodatage, de coordonnées personnelles, ou de tout identifiant unique). Si un code d'accès facultatif est utilisé pour diffuser le questionnaire dans certains réseaux, celui-ci est géré sur une base séparée et ne peut en aucun cas être associé aux réponses.

L'étude n'implique aucune intervention, aucune manipulation expérimentale et ne comporte pas de risque pour les participants. Les données sont traitées exclusivement à des fins scientifiques, conformément aux exigences de la recherche exploratoire en sciences humaines et sociales.

7. Calendrier prévisionnel

- Préparation du protocole : Septembre–Octobre 2025
 - Collecte : Novembre 2025 – Janvier 2026
 - Analyses : Février–Mars 2026
 - Diffusion des résultats (preprint / ResearchGate) : Avril 2026
 - Soumission article : Mai 2026
 - Processus éditorial : Juin–Décembre 2026
 - Publication estimée : fin 2026 / début 2027
-

8. Intérêt et impact attendu

Cette étude répond à un manque important dans la littérature francophone concernant les conditions de faisabilité clinique et l'acceptabilité publique des consultations psychologiques en extérieur.

Elle présente plusieurs contributions potentielles :

- **Contribution scientifique** : première étude comparative à double population (psychologues / public) spécifiquement centrée sur la francophonie.
- **Appart clinique** : éclairage concret sur les conditions pratiques, déontologiques et relationnelles nécessaires à la mise en place de ces modalités.
- **Intérêt sociétal** : meilleure compréhension des attentes du public dans un contexte de transformation des pratiques psychologiques.
- **Perspectives d'innovation** : soutien à l'intégration future de dispositifs thérapeutiques hybrides, alliant cadre clinique et environnement naturel.

Cette approche pourrait ouvrir la voie à de nouvelles pratiques fondées sur les preuves dans le champ de la psychologie clinique contemporaine.

9. Portage du projet de recherche

Christophe COUSI

Psychologue clinicien, Docteur en psychopathologie (PhD)

Affiliation : Indépendant, Capbreton (France)

Profil ResearchGate : <https://www.researchgate.net/profile/Christophe-Cousi>

ORCID : <https://orcid.org/0000-0003-3982-5600>

Contact : contact@christophecousi.fr

Conflits d'intérêts : L'auteur ne déclare aucun conflit d'intérêt

Date de lancement du projet : Novembre 2025

Statut du projet : En cours

Mots-clés

Outdoor Therapy · Walk and Talk Therapy · Psychologie clinique · Acceptabilité ·

Représentations sociales · Santé mentale · Étude exploratoire

Références

- Cooley, S. J., Jones, C. R., Kurtz, A., & Robertson, N. (2020). 'Into the Wild' : A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review*, 77, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101841>
- Dobud, W. W., & Natynczuk, S. (2023). *Solution-focused practice in outdoor therapy : Co-adventuring for change*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003217558>
- Harper, N. J., & Dobud, W. W. (Éds.). (2021). *Outdoor therapies : Introduction to practices, possibilities, and critical perspectives*. Routledge.
- Harper, N. J., & Dobud, W. W. (2024). What Is Outdoor Therapy? A New Name for an Old Therapeutic Practice. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 09(04), 1-15. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2404065>

Harper, N. J., Fernee, C. R., & Gabrielsen, L. E. (2021). Nature's Role in Outdoor Therapies : An Umbrella Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5117. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105117>

James, G., Kidd, K., Cooley, S. J., & Fenton, K. (2021). The Feasibility of Outdoor Psychology Sessions in an Adult Mental Health Inpatient Rehabilitation Unit : Service User and Psychologist Perspectives. *Frontiers in Psychology*, 12, 769590. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769590>

Moore, E., & Mahmood, F. (2025). Talk With Me Outside : Therapists' Experiences of the Therapeutic Relationship in Natural Outdoor Settings. *Counselling and Psychotherapy Research*, 25(3), e70039. <https://doi.org/10.1002/capr.70039>