

***Outdoor Therapy* : Étude exploratoire et comparative sur les représentations et conditions d'acceptabilité des consultations psychologiques en extérieur**

Objectif général

Explorer la perception, les freins et les conditions d'acceptabilité de la pratique des consultations psychologiques en extérieur — aussi appelée *Outdoor Therapy* — dans l'espace francophone.

Contexte, définition et justification

L'*Outdoor Therapy* (ou thérapie en extérieur) désigne une modalité d'accompagnement psychologique réalisée hors du cadre classique du cabinet, dans des espaces naturels ou semi-naturels tels que des parcs, forêts, jardins, bords de mer ou sentiers urbains arborés. Elle s'appuie sur le cadre environnemental, le mouvement et les stimuli sensoriels comme leviers thérapeutiques, en complément des approches psychologiques traditionnelles (Cooley et al., 2020; Harper et al., 2021; Harper & Dobud, 2021, 2024; James et al., 2021; Moore & Mahmood, 2025).

Cette pratique recouvre plusieurs modalités selon les objectifs cliniques, le contexte d'intervention et les choix du thérapeute, parmi lesquelles :

- **la *Walk and Talk Therapy***, ou thérapie en marchant, dans laquelle le déplacement côte à côte favorise la fluidité verbale, la régulation émotionnelle et la co-construction du sens ;
- **les séances semi-statiques**, alternant des temps assis, debout ou en mouvement, dans un lieu extérieur choisi pour sa sécurité et son calme ;
- **les séances assises en plein air**, par exemple dans un jardin, sur un banc ou une terrasse abritée, permettant de préserver la continuité du cadre habituel tout en bénéficiant de l'ouverture offerte par l'environnement.

D'autres formes d'*Outdoor Therapy* — notamment des approches davantage corporelles, immersives ou expérientielles, telles que les retraites thérapeutiques, les randonnées accompagnées, les immersions en pleine nature ou encore les dispositifs de médiation animale ou végétale — sont également décrites dans la littérature spécialisée (Dobud & Natynczuk, 2023; Harper & Dobud, 2021).

Cependant, ces modalités s'inscrivent dans des cadres d'intervention plus larges et hétérogènes. Elles ne relèvent pas du périmètre de la présente étude, qui se concentre exclusivement sur les consultations psychologiques individuelles réalisées en extérieur, que celles-ci se déroulent assis, debout ou en marchant, dans un cadre clinique structuré.

Si l'*Outdoor Therapy* suscite un intérêt croissant à l'international (particulièrement dans les pays anglo-saxons et nordiques), elle reste encore **peu étudiée dans les contextes francophones**, tant sur le plan de la **perception publique** que sur celui des **conditions de faisabilité clinique et éthique**.

Cette étude vise ainsi à **documenter les représentations**, les **attentes** et les **freins perçus** vis-à-vis de cette approche, afin d'en éclairer la possible intégration dans la pratique psychologique contemporaine.

Objectifs spécifiques

- Identifier les atouts et limites perçus de cette pratique.
- Explorer les conditions concrètes de faisabilité (cadre, confidentialité, sécurité, supervision).
- Évaluer les convergences et divergences de perception entre le grand public et les psychologues/psychothérapeutes.
- Contribuer à une réflexion scientifique et clinique sur l'intégration de la nature dans la pratique psychologique.

Méthodologie

Procédure de recrutement des participants

L'échantillonnage est **non probabiliste**, basé sur un **échantillon de convenance diversifié**, avec diffusion dans les deux populations selon plusieurs canaux :

Critères d'inclusion

Volet psychologues / psychothérapeutes

Sont inclus :

- Psychologues diplômés (libéraux, institutionnels, associatifs, mixtes),
- Psychothérapeutes autorisés (titre ARS),
- Psychologues TCC, systémiciens, humanistes, psychanalytiques, intégratifs, etc.,
- Professionnels exerçant en France ou dans la francophonie.

Sont exclus :

- Étudiants (sauf rare cas particuliers explicitement déclarés).
- Praticiens non reconnus légalement comme psychologues ou psychothérapeutes.

Volet grand public

Sont inclus :

- Toute personne francophone majeure, **ayant ou non déjà consulté** un psychologue.

- Personnes intéressées ou curieuses des pratiques de consultation psychologique.

Aucun critère d'exclusion supplémentaire n'a été appliqué.

Matériel et instruments

Deux **courts questionnaires anonymes**, créés sous LimeSurvey, recueillent des données quantitatives (et quelques données qualitatives complémentaires) auprès de répondants francophones.

L'étude adopte une approche exploratoire et comparative, à double perspective :

- **Volet 1 — Patients / Grand public** : perceptions, attentes, réticences et conditions de confiance.
- **Volet 2 — Psychologues / Psychothérapeutes** (autorisés ARS) : représentations, freins, enjeux déontologiques, et conditions de faisabilité clinique.

✓ **Diffusion auprès du grand public**

- réseaux sociaux (Facebook, Instagram, YouTube, LinkedIn),
- groupes francophones d'intérêt général ou liés à la santé / bien-être,
- diffusion indirecte par partage volontaire via le QR code ou le lien,
- recommandations de personnes ayant déjà répondu,
- ...

✓ **Diffusion auprès des psychologues / psychothérapeutes**

- réseaux professionnels (LinkedIn, groupes spécialisés, etc.),
- groupes Facebook de psychologues francophones,
- partage via réseaux universitaires / écoles / promotions,
- diffusion entre pairs (cooptation) via un kit de partage,
- participation volontaire de professionnels sensibilisés à l'innovation clinique ou à la thérapie en extérieur,
- ...

Ces deux volets sont menés en parallèle afin de croiser les points de vue du public et des professionnels sur l'*Outdoor Therapy*.

Si vous appartenez à l'un de ces deux publics, vous pouvez **participer directement en ligne** :

◆ **Questionnaire grand public (3 minutes max.) :**

👉 Lien direct : <https://ccousi.limesurvey.net/518728?lang=fr>

ou par QR CODE :



◆ **Questionnaire psychologues & psychothérapeutes (4 minutes max.) :**

👉 Lien direct : <https://ccousi.limesurvey.net/523849?lang=fr>

ou par QR CODE :



Merci de remplir le questionnaire correspondant à votre profil avant de partager l'étude si vous souhaitez m'aider.

🔒 **Éthique et confidentialité**

Les questionnaires sont anonymes.

Aucune donnée personnelle (nom, e-mail, adresse IP, localisation, ou horodatage) n'est collectée.

Les réponses sont utilisées exclusivement à des fins de recherche exploratoire non commerciale.

🔍 **Analyse des données (prévisionnel)**

L'analyse des résultats suivra deux axes complémentaires :

1. Analyse descriptive

Les réponses seront d'abord examinées de manière globale afin de dégager :

- les tendances générales,
- les profils dominants,
- les représentations les plus fréquemment exprimées,
- ainsi que les principaux freins et leviers identifiés.

2. Analyse approfondie des variables clés

Certaines variables pourront ensuite être explorées plus en détail, notamment :

- les caractéristiques sociodémographiques (âge, genre, zone géographique...),
- les modalités de contact avec la nature,
- l'expérience professionnelle des psychologues,
- la sensibilité ou l'ouverture perçue à cette approche.

- ...

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.

3. Analyse qualitative

Les réponses ouvertes feront l'objet d'un regroupement thématique afin de faire émerger :

- les nuances individuelles,
- les conditions précises perçues comme facilitatrices ou limitantes,
- ainsi que des pistes d'amélioration ou d'innovation partagées par les répondants.



Calendrier prévisionnel

- Préparation du protocole, logistique et partenariats : Septembre – Octobre 2025
- Collecte des données : Novembre 2025 – Janvier 2026
- Analyse des données : Février – Mars 2026
- **Première diffusion des résultats (ResearchGate / Preprint) : Avril 2026**
- Rédaction et soumission de l'article : Mai 2026
- Processus de révision éditoriale : Juin – Décembre 2026
- Publication de l'article : Fin 2026 / début 2027 (selon les délais de la revue)



Porteur du projet de recherche

Christophe Cousi, Psychologue clinicien, Docteur en psychopathologie (PhD)

Email : contact@christophecousi.fr

Affiliation : Indépendant – Capbreton, Landes, France

Date de lancement : 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>

ANNEXE — Kit de diffusion (pour partage libre)

 **Kit complet téléchargeable (visuels HD + QR codes) :**

 [Sur Google Drive](#)

Merci de votre aide pour diffuser ce projet de recherche !

Ce dossier contient tout le nécessaire pour partager facilement le questionnaire auprès de vos collègues psychologues et psychothérapeutes.

1. LES VISUELS (publiables directement)

- Visuel_psys.png → à partager sur Facebook, LinkedIn, Instagram, WhatsApp, etc.
- Visuel patients - grand public.png → à utiliser pour relayer le questionnaire grand public (optionnel).

Chaque visuel contient :

- ✓ un QR code fonctionnel
- ✓ une présentation courte des objectifs de l'étude



Et si la thérapie sortait du cabinet ?

Vous êtes psychologue ou psychothérapeute en exercice ?

Objectifs :

- ✓ Documenter les **représentations professionnelles** de la consultation psychologique en extérieur, en plein air (*Outdoor Therapy*)
- ✓ Identifier les **freins, besoins et conditions de faisabilité**
- ✓ Nourrir une réflexion sur cette **pratique clinique émergente**

VOTRE AVIS COMPTE

 **4 minutes max.**  **Anonyme**

 **Accédez en fin de questionnaire au lien et à la date de publication des résultats**

 **Participez dès maintenant**

 Cliquez sur le lien vers le questionnaire (en descriptif)
 ou scannez le QR code ci-dessous



partagez   **partagez**

Étude menée par Christophe COUSI, psychologue, PhD | contact@christophecousi.fr

**Et si parler à un psy ne se faisait
plus toujours entre quatre murs ?**
Vous avez déjà imaginé une séance en plein air ?

**VOTRE AVIS
COMPTE**

Objectifs :

- ✓ Explorer les **perceptions** des **patients, futurs patients et grand public** sur les consultations psychologiques en extérieur, en plein air
- ✓ Identifier ce qui favoriserait ou freinerait leur **acceptation**
- ✓ Nourrir une réflexion sur cette **pratique clinique émergente**

 **3 minutes max.**  **Anonyme**

 **Accédez en fin de questionnaire au lien et à la date de publication des résultats**

 **Participez dès maintenant**

 Cliquez sur le lien vers le questionnaire (en descriptif)
 ou scannez le QR code ci-dessous



Partagez





Partagez

Étude menée par Christophe COUSI, psychologue, PhD | contact@christophecousi.fr

2. LES QR CODES (OPTIONNELS)

Ces fichiers (PNG) sont fournis si vous souhaitez :

- créer votre propre visuel,
- intégrer le QR code dans une newsletter,
- imprimer un document sans dégrader l'image.

◆ Questionnaire psychologues & psychothérapeutes (3 minutes max.) :

QR CODE :



◆ Questionnaire grand public (3 minutes max.) :

QR CODE :



3. LES LIENS DIRECTS

Questionnaire Psychologues et psychothérapeutes :

► <https://ccousi.limesurvey.net/523849?lang=fr>

Questionnaire Patients et grand public :

► <https://ccousi.limesurvey.net/518728?lang=fr>

4. COMMENT PARTAGER ?

Vous pouvez diffuser de plusieurs façons :

- en partageant directement l'un des visuels sur vos réseaux sociaux ;
- en le transmettant à des collègues ou groupes professionnels ;
- en envoyant le lien direct par email ou messagerie privée ;
- en le relayant dans votre institution, réseau, association, promo, etc.

Exemples de messages pour faciliter le partage (En copier/coller)!

 **Messages de partage prêts à l'emploi (à adapter)**

 1) Message ultra-court pour WhatsApp / Messenger

Coucou, j'aide un collègue à diffuser ce questionnaire (4 min, anonyme) pour une étude sur la consultation en extérieur.

Si tu as 2 minutes, ton avis compte vraiment : <https://ccousi.limesurvey.net/523849?lang=fr>

Tu peux aussi le transférer à des collègues si tu veux 🙏

✅ 2) Exemple de post LinkedIn / Facebook

📣 Psychologues, psychothérapeutes : votre avis compte !

Je participe à la diffusion d'un questionnaire national sur la consultation psychologique en extérieur (Outdoor Therapy).

Objectifs : comprendre les représentations professionnelles, identifier les freins, les besoins et les conditions de faisabilité.

⌚ 4 minutes – 🔒 Anonyme

📊 Les résultats seront publiés (lien fourni à la fin).

👉 Participez ici : <https://ccousi.limesurvey.net/523849?lang=fr>

👉 Vous pouvez relayer ce questionnaire auprès de vos collègues.

Merci pour votre aide précieuse à la recherche clinique !

✅ 3) Message pour groupes professionnels (WhatsApp, Telegram, FB, Slack, etc.)

Bonjour à toutes et tous,

Je me permets de partager un questionnaire très court (4 minutes) destiné uniquement aux psychologues et psychothérapeutes.

Il vise à explorer les représentations professionnelles concernant la consultation psychologique en extérieur.

Lien direct : <https://ccousi.limesurvey.net/523849?lang=fr>

Anonyme, résultats communiqués.

Si le sujet vous intéresse, vous pouvez aussi partager le questionnaire dans vos réseaux professionnels.

Merci beaucoup !

5. QUI CONTACTER ?

Pour toute question ou demande :

Christophe Cousi

Psychologue clinicien, PhD

Email : contact@christophecousi.fr

Merci infiniment pour votre contribution à la diffusion de cette étude !

Votre geste aide réellement la recherche et la visibilité de cette pratique émergente.
