

# Rencontrer la mer : l'expérience vécue d'une expédition en voilier sur le Saint-Laurent en contexte d'intervention sociale

**Henri-Bastien Gendreau Robert**, T.S., étudiant à la maîtrise en travail social, Université du Québec à Rimouski  
henri-bastien.gendreaurobert@uqar.ca

**Sacha Genest-Dufault**, Ph.D., Professeur en travail social, Université du Québec à Rimouski  
Sacha\_GenestDufault@uqar.ca

---

## RÉSUMÉ :

Bien qu'un nombre grandissant d'études soulignent les bienfaits de l'interaction avec la nature (Institut de cardiologie de Montréal, 2021), rares sont celles qui se penchent spécifiquement sur le rôle des environnements marins dans le cadre des pratiques centrées sur la nature et l'aventure. Or, ces espaces qu'il convient d'appeler les « environnements bleus » possèdent des caractéristiques qui leur sont propres et sont reconnus notamment pour leurs effets bénéfiques sur la santé physiologique et psychologique (White et al., 2020). Il existe à travers le monde différents programmes qui, par l'entremise d'un séjour en mer à bord d'un voilier, ont pour but de soutenir des personnes et des groupes vivant diverses difficultés (Schijf et al., 2017). Les pratiques d'intervention misant sur la navigation à voile offrent ainsi une singulière occasion d'immersion dans un environnement marin. Cet article présente des résultats de recherche et une réflexion quant à ce phénomène à ce jour peu étudié sous l'angle du travail social. L'article s'appuie sur les résultats préliminaires d'un mémoire de maîtrise en travail social en cours de réalisation à l'Université du Québec à Rimouski qui vise, par une approche phénoménologique, à mieux comprendre l'expérience vécue par les personnes intervenantes et participantes lors d'une expédition en voilier sur le Saint-Laurent en contexte d'intervention sociale.

29

## MOTS-CLÉS :

Travail social, intervention, environnement bleu, voilier, maritimité, pratique centrée sur la nature et l'aventure

---

## INTRODUCTION

« Je continue sans escale vers les îles du Pacifique parce que je suis heureux en mer, et peut-être aussi pour sauver mon âme » (Moitessier, 1971, p. 312). C'est sur ces mots que Bernard Moitessier renonce, le 18 mars 1969, à la victoire du *Golden Globe Challenge*, la première course en voilier autour du monde en solitaire et sans escale. Il entame ce jour-là une deuxième circumnavigation au cours de laquelle il écrira *La longue route*, une œuvre qui marque encore aujourd'hui l'imaginaire maritime. Ce récit relate une aventure et des exploits de navigation hors du commun, mais dévoile avant tout la quête de sens d'un marin à travers son rapport à la mer. Les travaux du biologiste Edward O. Wilson (2012) reflètent ce besoin inné d'affiliation qu'ont les humains envers les environnements naturels. Ils tendent à montrer qu'à l'instar des interactions sociales, les interactions

avec la nature contribuent au maintien d'un équilibre affectif et psychologique. En revanche, un manque d'exposition aux environnements naturels engendrerait des conséquences néfastes, notamment sur le plan de la santé mentale (Gass et al., 2020). Le déclin du contact avec la nature dans les sociétés occidentales modernes est d'ailleurs associé à l'émergence de divers problèmes sociaux et environnementaux (Delaney, 2021; Louv, 2005). Il apparaît en l'occurrence pertinent pour les milieux de pratique et de recherche en travail social d'accorder davantage d'attention aux implications possibles du rapport à la nature dans le fonctionnement social et les conditions de vie des personnes, des groupes et des communautés (Besthorn, 2012; Norton, 2009). Bien qu'un vent de changement souffle actuellement sur la discipline, les modèles d'intervention traditionnellement préconisés par le travail social n'intègrent pas, pour la plupart, la dimension de l'interaction avec les écosystèmes naturels (Payne, 2020). Les paradigmes dominants en sciences humaines et sociales et une conception anthropocentrée du rapport à la nature pourraient expliquer en partie pourquoi le lien intrinsèque unissant l'humain au monde naturel est parfois laissé dans l'ombre (Beringer, 2004; Pierron, 2013). Ainsi, les pratiques centrées sur la nature et l'aventure (PCNA), qui relèvent le défi de faire appel aux milieux naturels et aux activités de plein air en tant que leviers d'intervention, invitent le travail social à sortir des sentiers battus; elles ouvrent la voie à de nouveaux possibles, de nouveaux horizons.

Diverses études soulignent les bénéfices de la navigation à voile, notamment auprès de personnes vivant avec un handicap physique ou un trouble de stress post-traumatique, ou encore aux prises avec un problème de dépendance (Anderson, 2015; Carta et al., 2014; Marchand et al., 2022). Or, les pratiques d'intervention misant sur la navigation à voile demeurent faiblement documentées, et ce, particulièrement dans les milieux francophones. De surcroît, même si nombre de recherches font valoir les bienfaits de la nature sur la santé globale et les effets bénéfiques réputés des environnements bleus (Institut de cardiologie de Montréal, 2021; White et al., 2020), peu d'études ont à ce jour pris soin d'examiner spécifiquement le rôle de l'interaction avec un milieu marin dans les circonstances d'un programme d'intervention sociale. Dès lors, dans le cadre d'un projet de maîtrise en travail social de l'Université du Québec à Rimouski, nous nous sommes penchés sur deux programmes d'intervention sociale distincts qui, par l'entremise d'expéditions en voilier sur le fleuve Saint-Laurent, ont pour but de soutenir de jeunes adultes faisant face à différentes difficultés. Plus précisément, par une approche de recherche phénoménologique, cette étude vise à mieux comprendre l'expérience vécue à la fois par les personnes participantes et les personnes intervenantes dans le contexte de ces expéditions. Il s'agit d'explorer les effets de l'interaction avec un environnement marin, le rapport à la mer, de même que les caractéristiques propres aux pratiques d'intervention misant sur la navigation à voile. Nous nous intéressons ainsi à la confluence de ces expériences vécues sur le Saint-Laurent, au sens de ces rencontres avec la mer.

Cet article comprend une brève recension des écrits se rapportant aux bienfaits des environnements bleus et aux pratiques d'intervention misant sur la navigation à voile, un rapide survol de notre démarche méthodologique ainsi que la présentation et la discussion de résultats préliminaires.

## **1. Recension des écrits**

### **1.1 Les environnements bleus**

De plus en plus de chercheurs et de chercheuses provenant des domaines de la santé et des sciences humaines et sociales s'intéressent aux bienfaits des environnements bleus (Grellier et al., 2017). Les environnements bleus, ou espaces bleus, désignent un environnement dans lequel il y a une surface d'eau visible (Völker et Kistemann, 2011). Ils sont définis comme des « environnements extérieurs

(naturels ou artificiels) qui mettent en évidence l'eau et qui sont accessibles soit de manière proximale (étant dans, sur ou près de l'eau), soit à distance ou encore virtuellement (être capable de voir, d'entendre ou de sentir l'eau) » [traduction libre] (Grellier et al., 2017, p. 3). Maintes études soutiennent que l'accessibilité et la mise en valeur des espaces bleus dans les milieux urbains et ruraux, en complémentarité avec les espaces verts, auraient une incidence positive sur la qualité de vie et la santé des populations (Foley, 2015; Grellier et al., 2017; Qiang et al., 2019; Wu et al., 2021). La recherche signale les bienfaits de l'interaction avec un environnement bleu sur la santé physique et mentale ainsi que sur le bien-être psychosocial (Britton et al., 2020; Gascon et al., 2017; Pearson et al., 2019; White et al., 2020, 2021). On fait en outre mention du « potentiel salutogénique » et de « l'effet restaurateur » des espaces bleus (Pearson et al., 2019; Völker et Kistemann, 2011; White et al., 2010). Ce type de milieu naturel est d'ailleurs mis à profit dans différentes pratiques d'intervention alternatives. À titre d'illustration, la « thérapie par le surf » mise sur les particularités des environnements marins côtiers ainsi que l'enseignement du surf pour intervenir auprès, entre autres, de personnes vivant avec un trouble du spectre de l'autisme, un stress post-traumatique ou un handicap physique (Benninger et al., 2020). Godfrey et al. (2015) avancent que les expériences vécues dans l'océan permettraient de ressentir une intense connexion avec la nature tout en offrant une expérience sensorielle facilitant les apprentissages et le développement de la résilience. L'usage de la natation en mer à des fins thérapeutiques est une PCNA qui a récemment fait son apparition. Divers écrits font ressortir les bénéfices sur les plans physiologiques et psychologiques de cette pratique (Foley, 2015; MacIntyre et al., 2019). On rapporte par exemple que des séances régulières de natation en eau froide seraient favorables à la stabilisation de l'humeur et à la réduction progressive des symptômes de dépression (Van Tulleken et al., 2018). Pour leur part, Denton et Aranda (2020, p. 1) laissent entendre que ces séances susciteraient un changement positif au niveau du « corps, du cœur et de l'esprit », un sentiment d'appartenance avec la nature ainsi qu'une « perception plus positive de soi et de la réalité » [traduction libre].

## 1.2 Les pratiques d'intervention misant sur la navigation à voile

La création de l'organisation d'éducation en plein air *Outward Bound*, qui a grandement concouru à l'essor des PCNA, est étroitement liée à la mer (Richard, 1991). Leur première école, établie en 1941 sur les côtes du Pays de Galles, offrait des programmes éducatifs axés entre autres sur la navigation à voile. « Une formation par la mer plutôt que pour la mer » [traduction libre], défendait Lawrence Holt (1941), cofondateur d'*Outward Bound* (Miner, 1990, p. 59). Les voiliers-écoles sont une tradition européenne qui remonte au début des années 1900, alors que le mouvement contemporain de « la formation à la voile » [traduction libre] a émergé au Royaume-Uni vers le milieu du vingtième siècle (McCulloch, 2007, p. 289). Du côté de la France et de la Belgique, on retrouve depuis longtemps des programmes de réinsertion sociale misant sur la navigation à voile en milieu marin (Sparagano, 2019). Michel Jaouen, précurseur dans ce domaine et figure emblématique de la culture maritime française, est à l'origine des « programmes d'aide par la navigation » qui, par l'entremise de croisières hauturières, avaient pour but d'appuyer des jeunes aux prises avec des problèmes liés à la toxicomanie et à la délinquance (Loiselet et Deschamps, 2011). Il existe présentement à travers le monde plusieurs voiliers destinés à offrir des programmes à visée éducative, sociale ou thérapeutique (Schijf et al., 2017).

Les pratiques d'intervention misant sur la navigation à voile ont été jusqu'à maintenant rarement étudiées sous l'angle du travail social dans les milieux francophones. Néanmoins, plusieurs termes sont utilisés dans la littérature anglo-saxonne pour y faire référence, par exemple : *sail training* (McCulloch, 2007), *adaptative sail* (Anderson, 2015), *sailing adventure therapy* (Marchand et al., 2018), *therapeutic sailing* (Marchand et al., 2018), *sailing therapy* (Clarke et al., 2020), *sea based travel program* (Cleland, 2011), *social therapy sailing* (Hegemann, 1991), etc. La taille et le type de

voilier, le nombre et le profil des personnes présentes à bord, le plan d'eau navigué, la durée du séjour ainsi que les objectifs visés sont des aspects qui varient considérablement d'un programme d'intervention à l'autre (Schijf et al., 2017). Ces derniers sont reconnus notamment pour offrir des occasions riches de développement personnel et social (Allison et al., 2011; Capurso et Borsci, 2013; Fraser, 2019; Morin et al., 2020). En ce qui concerne les programmes offerts à des adolescents et adolescentes ainsi qu'à de jeunes adultes, des études indiquent qu'ils favoriseraient la régulation des émotions, l'estime de soi et le travail en équipe (McCulloch, 2010; Scarf et al., 2017), tout comme la capacité d'adaptation, l'autonomie et les relations interpersonnelles (Hayhurst et al., 2015). D'autres soulignent qu'ils contribueraient à la persévérance scolaire, à l'adoption de saines habitudes de vie et à la diminution de comportements à risque ou délinquants (Kafka et al., 2012; Gordon, 1996; Hegemann, 1991; Henstock et al., 2013). Quant aux programmes destinés spécifiquement à une clientèle adulte, des recherches démontrent qu'ils auraient des effets positifs sur les habiletés motrices, la coordination et la confiance en soi de personnes vivant avec un handicap physique ou intellectuel (Anderson, 2015; du Moulin et al., 2013), ainsi que dans le processus de réadaptation de personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral (Romero et al. 2014). On fait également valoir le potentiel thérapeutique de la navigation à voile dans le traitement de divers troubles mentaux liés, par exemple, à des traumatismes, à des facteurs de stress ou à l'utilisation de substances (Marchand et al., 2022), de même que de certains troubles psychotiques ou de la personnalité (Carta et al., 2014). Force est de constater que les pratiques d'intervention misant sur la navigation à voile s'adressent à une grande variété de populations. Toutefois, la plupart des écrits recensés ne mettent pas en relation les effets identifiés avec les particularités de l'intervention dans un environnement marin, ce qui soulève la pertinence de documenter cet aspect davantage.

## 2. Méthodologie

32

Cette recherche qualitative de type exploratoire s'inscrit dans une approche phénoménologique. Pour les besoins de la collecte de données, nous avons conduit par visioconférence des entretiens individuels semi-dirigés d'une durée moyenne de 90 minutes auprès de 14 personnes ayant fait l'expérience d'une expédition en voilier en contexte d'intervention sociale sur le fjord du Saguenay, le fleuve, l'estuaire et/ou le golfe du Saint-Laurent. Les personnes interviewées ont agi lors de ces expéditions à titre de participant-e-s (n=6) ou à titre d'intervenant-e-s (n=8)<sup>1</sup>. Elles ont été recrutées grâce à la collaboration de deux organismes à but non lucratif : Écomaris<sup>2</sup> et La Croisière des Alizés<sup>3</sup>. Plus exactement, huit personnes interviewées (quatre participantes et quatre intervenantes) avaient pris part au programme « Cabestan » d'Écomaris qui propose, dans une visée d'insertion socioprofessionnelle, des expéditions en mer d'environ 14 jours à de jeunes adultes vivant différentes difficultés (p. ex. itinérance, enjeux de santé mentale, dépendances, pauvreté, isolement, etc.). La Croisière des Alizés, avec qui six des personnes interviewées ont été impliquées (deux participantes et quatre intervenantes), offre des séjours en voilier de deux à trois jours à de jeunes femmes présentant un trouble alimentaire. L'ensemble des personnes interviewées étaient âgées de 18 à 50 ans. Quatre d'entre elles résidaient dans une région côtière. La majorité n'avait pas d'expérience antérieure de navigation.

En abordant à la fois la perspective des personnes participantes et intervenantes dans le contexte de ces programmes, nous souhaitons en arriver à une meilleure compréhension des pratiques d'intervention misant sur la navigation à voile en milieu marin. La « diversification interne » de

1 Une intervenante sociale, deux éducatrices spécialisées et cinq travailleuses sociales.

2 [www.ecomaris.org](http://www.ecomaris.org)

3 [www.croisieredesalizes.com](http://www.croisieredesalizes.com)

notre échantillon (Pires, 1997, p. 1) vise par conséquent à mettre en relation différents points de vue à l'égard de ce phénomène guère abordé dans les écrits empiriques en travail social. L'objectif n'est pas de comparer les expériences vécues, mais plutôt de les conjuguer afin d'en dégager une vision plus riche.

La démarche d'analyse phénoménologique mise en œuvre dans cette recherche a donné lieu à un examen minutieux du discours des personnes interviewées. La phénoménologie s'intéresse à la signification et au sens des expériences humaines. Elle a ceci de particulier qu'elle concerne « l'expérience du monde à partir de l'expérience qu'en font les sujets » (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 185). La recherche phénoménologique en sciences humaines et sociales tend ainsi à comprendre de manière approfondie l'expérience subjective d'un phénomène précis, à en saisir l'essence (Fortin et Gagnon, 2016). Quoique cette approche ne soit pas couramment employée dans les études portant sur les PCNA, elle nous semble un choix approprié puisque la dimension expérientielle de l'interaction avec les environnements naturels est au cœur des fondements de l'intervention en contexte de nature et d'aventure (Morrow, 2013). La phénoménologie adhère de surcroît à une vision humanisante de la recherche qualitative (Van Manen, 1984), ce qui à nos yeux est en congruence avec les valeurs du travail social.

Notre stratégie d'analyse s'est inspirée des méthodes de la phénoménologie interprétative de Smith et al. (2009) et de Van Manen (1984). Ces méthodes ont comme point de départ une posture qui aspire à laisser le phénomène se manifester de lui-même, à un retour « aux choses mêmes » (Husserl, 1950, p. 187). « L'attitude phénoménologique » suppose de suspendre son jugement, de mettre ses *a priori* entre parenthèses, c'est-à-dire se libérer – autant que cela est possible – de ses biais interprétatifs de manière à accueillir l'expérience telle qu'elle a été concrètement vécue. Pour ce faire, notre première étape d'analyse, qu'il convient d'appeler « l'immersion dans les données », consistait en une série de lectures et de relectures « phénoménologisantes » des verbatims d'entretien (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 190). Il s'agissait de plonger dans le matériel, de s'en imprégner, de sorte à en avoir une connaissance intime (Gaudet et Robert, 2018). Puis, nous avons produit en marge des verbatims d'entretien un ensemble de notes et de commentaires en considérant le contenu sémantique du discours des personnes interviewées. Ces « annotations initiales » cherchaient à capturer les significations de l'expérience (Van Manen, 1984). Nous avons par la suite procédé à la thématisation en continu de l'ensemble du corpus de données. Le développement de thèmes émergents et leur mise en relation a permis d'élaborer une structure qui rend compte des aspects les plus déterminants du récit des personnes interviewées et de leurs interrelations (Smith et al. 2009). Conformément à nos orientations méthodologiques, nous avons effectué, en amont de l'analyse, un retour aux personnes interviewées dans le but d'obtenir des rétroactions relatives aux données recueillies. Un second retour est prévu avant la publication du mémoire de maîtrise. Par ailleurs, en vue d'investir notre propre subjectivité en regard de notre objet d'étude, ce projet de recherche est soutenu par une démarche d'écriture réflexive par le truchement d'un journal de bord. Ce faisant, nous gardons trace des réflexions et des choix menant à la production de nos résultats. Cette pratique réflexive, qui s'ancre dans les fondements de la phénoménologie dite interprétative ou herméneutique, contribue à la rigueur de notre analyse (Merleau-Ponty, 1945; Guba et Lincoln, 1982).

Enfin, avec la volonté de s'approcher au plus près de l'expérience vécue par les personnes interviewées, nous avons choisi d'ajouter une dimension expérientielle à notre phase d'analyse. C'est pourquoi notre immersion dans les données s'est déroulée en nature, sans soutien technologique, et ce, principalement lors d'une expédition de plusieurs jours en voilier sur le Saint-Laurent. De la sorte, nous faisons écho à Morais (2013), qui suggère, dans l'exercice phénoménologique, de « faire de la méthode une expérience » (p. 2), de même qu'à Depraz (2012), qui propose de « [...] faire

l'expérience pour soi-même au moment où on la lit ou bien où on l'écrit » (p. 13). L'ajout de cette étape d'analyse *in situ* nous a donc permis d'interagir avec un environnement marin, de rencontrer à notre tour la mer. Ainsi, nous l'avons laissée venir sur nous, pour qu'elle « [...] nous atteigne, nous tombe dessus, nous renverse et nous rende autre » (Heidegger, 1976, p. 143).

### 3. Résultats préliminaires

La section qui suit fait état de quelques résultats préliminaires quant à l'expérience vécue, à la fois par les personnes participantes et intervenantes lors d'une expédition en voilier sur le Saint-Laurent dans le cadre d'un programme d'intervention. Les thèmes dégagés dans cet article portent sur les effets de l'interaction avec l'environnement marin, plus exactement l'eau, le vent et l'horizon, de même que le rapport à la mer et la vie à bord d'un voilier. Les extraits d'entretien seront désignés par la lettre « P » lorsqu'ils proviennent d'une personne participante, et par un « I » lorsqu'il s'agit d'une personne intervenante.

#### 3.1 L'interaction avec l'environnement marin

##### L'eau

Il va sans dire qu'un séjour en mer implique un rapport étroit avec l'eau. Le fait de « vivre sur l'eau », d'être « entouré d'eau », de même que l'impression d'être « bercé par la mer », sont des thèmes qui ressortent de la majorité des entretiens. Cette dimension singulière de l'expérience vécue en constitue un aspect déterminant. L'effet « apaisant » et « reconfortant » de l'eau est à cet égard évoqué maintes fois. Certaines personnes interviewées ont rapporté une diminution de leur stress et de leur anxiété : « C'était vraiment un moment que je n'avais jamais vécu avant, il n'y avait pas d'anxiété, il n'y avait pas de ruminations, je ne pensais à rien » (P-06). Une intervenante précise que l'eau agissait dans son expérience en tant que « régulateur émotionnel » (I-03). De son côté, une participante confie : « Pour moi, l'eau c'était vraiment un élément de guérison » (P-12). Bien que l'interaction avec cet élément naturel soit de manière générale associée à un sentiment de bien-être physique et psychologique, l'arrivée soudaine de grains orageux a représenté pour certaines personnes une expérience bouleversante : « Il y avait de grosses vagues [...] je pleurais et je hurlais. [...] J'étais terrifiée, je n'avais plus aucun contrôle sur moi-même » (P-12). La sensation constante de déséquilibre vécue à bord du voilier s'est révélée être pour la plupart une expérience sensorielle et kinesthésique marquante. Pour s'habituer à la vie en mer, ces personnes indiquent qu'elles ont dû « lâcher prise » et accepter l'omniprésence du mouvement de l'eau.

##### Le vent

Le vent joue certes un rôle central dans le contexte d'une expédition en voilier. L'impact de cet élément naturel sur l'expérience vécue est un thème qui ressort de plusieurs entretiens. Pour reprendre les expressions de deux participantes, « le vent dicte le quotidien » (P-12), « il est le guide de la journée » (P-10). Le désir de contrôle et *a contrario* l'apprentissage du lâcher-prise dans le rapport au vent sont des thèmes récurrents : « Ça m'a permis de comprendre qu'on ne peut pas toujours être en contrôle [...] puis d'accepter que ça ne va pas toujours comme on veut » (P-02). L'interaction avec le vent à travers l'expérience vécue a de surcroît eu pour certaines personnes un effet libérateur. À ce sujet, un intervenant relate : « Le vent me permettait de me libérer de ce que je vivais. [...] Ça me lave l'esprit, ça me fait du bien » (I-09). Pour sa part, une participante confie : « Quand je sens le vent sur mon visage, c'est comme s'il me disait : "Moi aussi, je souffre, moi aussi, je suis en colère. Je te le montre" » (P-06).

## L'horizon

Un séjour en mer se dévoile comme une invitation à la lenteur et à la contemplation de la nature. Les personnes interviewées évoquent le rythme de vie lent qui se rattache à la navigation à voile et les nombreux moments passés à contempler l'horizon. Certaines qualifient cette expérience de « méditative » ou expriment avoir ressenti un sentiment de bien-être et de paix intérieure. La plupart illustrent la contemplation de l'horizon comme un moyen permettant de s'ancrer dans le moment présent. Une participante partage : « C'était quelque chose à quoi j'allais me raccrocher : mettons que ça allait moins bien, j'allais regarder l'horizon » (P-02). L'image évocatrice d'un horizon infini – qui s'étend à perte de vue – se dégage de plusieurs entretiens : « Il y a de l'infini partout autour de moi, je suis bien, je suis en sécurité. J'ai des réflexions... du ruminage de souvenirs, mais juste très calme et non chaotique comme à la normale » (P-12). L'horizon est également présenté tel un élément facilitant l'intervention : « J'ai eu beaucoup de bons moments d'intervention en regardant l'horizon » (I-04). Il est aussi un élément favorisant l'introspection : « C'est comme un genre de néant [...], ça ramène inconsciemment la personne à elle-même [...], un genre d'inconnu où tu es seul face à toi-même » (I-13).

## 3.2 Le rapport à la mer

### Plus grand que soi

Le rapport à la mer dans l'expérience vécue, et plus largement à la nature, transcende la notion d'interaction avec l'environnement marin. Tout d'abord, différentes personnes mettent en relief la perception qu'elles avaient d'elles-mêmes devant l'immensité de l'environnement marin. Une intervenante raconte : « Je me sentais vraiment toute petite dans cette immensité [...] c'est comme s'il y a quelque chose de plus grand que nous qui est là... » (I-08). Un autre participant mentionne : « La mer me faisait sentir petit. Je me disais : "Ah, mes problèmes ne sont rien par rapport à ça!" » (P-14). Ensuite, lorsqu'il est question de la navigation par mauvais temps (p. ex. présence de vents forts et de vagues), certaines personnes ont énoncé un sentiment d'infériorité vis-à-vis la nature : « Il fallait accepter qu'en ce moment, on est en dessous de la nature, puis faut faire avec » (P-02). Elles ont exprimé s'être senties vulnérables face à la puissance de la mer, une expérience révélatrice : « Tu ne peux pas prendre la mer pour acquis, quand tu vois les vagues et comment elles peuvent affecter un aussi gros bateau, ça te montre à quel point c'est fort et combien la mer peut être hostile » (P-11).

### Nouveaux regards

L'expédition en voilier a offert une perspective singulière sur l'environnement marin : « la mer est tellement différente vue de l'intérieur » (P-14). On remarque, dans les données recueillies, un changement de perception quant à ce type de milieu naturel : « C'est venu calmer, je dirais, certaines angoisses que j'avais [...] face à toute cette immensité et ce côté un peu épouvantable » (I-7). La majorité des personnes interviewées témoigne d'un changement dans leur rapport à la mer. L'expérience vécue semble de fait avoir contribué à la création d'un lien avec l'environnement marin : « J'ai développé une relation avec le fleuve. [...] Je suis tombé en amour avec le fleuve » (I-13). Une intervenante explique : « Depuis cette expérience, la mer est devenue mon amie. Ce n'est plus une menace » (I-04). D'autres évoquent un plus fort sentiment d'appartenance envers le Saint-Laurent : « Mon degré d'appartenance envers le fleuve a quintuplé. La proximité de cette beauté-là, ma foi, on est plus proche qu'on pense » (P-10). Certaines personnes nomment ressentir le besoin d'être plus régulièrement en contact avec le Saint-Laurent ou avouent lui accorder une plus grande importance qu'auparavant : « Ça a comme déclenché quelque chose, j'ai besoin de retourner voir le fleuve. [...] Quand je ne vais pas bien, je peux juste aller le voir et ça calme certaines choses. [...] Il y

a quelque chose dans ma vision qui a changé vraiment et dans l'importance que je donne au fleuve aussi » (I-08). L'expérience vécue a aussi occasionnellement amené une (re)prise de conscience quant à la protection des écosystèmes marins. Par exemple, cette participante souligne : « Cette expérience m'a rappelé l'importance de prendre soin du Saint-Laurent » (P-02). Enfin, le sentiment d'union et de « connexion » avec l'environnement marin est un thème qui ressort particulièrement : « Éventuellement, tu "deviens un" avec le fleuve, tout le monde "devient un" avec le fleuve » (I-13).

### 3.3 La vie à bord d'un voilier

Les personnes vivant à bord d'un voilier sont contraintes à faire face aux situations, parfois difficiles, qui se présentent à elles : « il n'y a aucun point de fuite possible sur l'eau... » (P-12), une réalité qui donne lieu à des défis de même qu'à des occasions d'apprentissage. Des personnes intervenantes rapportent que cette dimension particulière de l'intervention était un levier facilitant la résolution de conflit : « [...] tout est concentré au même endroit. [...] Les jeunes sont obligés de résoudre la situation parce qu'ils sont pognés ensemble. [...] L'environnement du bateau est tellement petit, on est tellement petits sur la mer que ça ne peut pas attendre » (I-09).

La vie à bord exige de cohabiter dans un espace étroit, ce qui impose une grande proximité entre les membres du groupe. Ces conditions semblent notamment avoir favorisé le soutien mutuel : « Tout le monde est ensemble, tout le monde est proche, ça fait que si quelqu'un va moins bien, tu peux le « spotter » tout de suite » (I-05). Cet aspect déterminant de l'expérience vécue a d'autre part encouragé le dévoilement de soi, tant chez les personnes participantes qu'intervenantes : « Dans ce contexte, tu n'as pas le choix de te dévoiler » (I-07). Une participante rappelle : « Pour que ça fonctionne avec les autres sur le bateau, tu dois être à 100 % transparent » (P-10). Or, le pont du voilier (situé à l'extérieur, à l'avant du bateau) s'avère une alternative pour pallier le manque d'espace et d'intimité. Le pont était un endroit où prendre un pas de recul : « C'était le meilleur endroit pour respirer [...] pour baisser une tension quelconque » (I-09). Il s'illustre comme un lieu privilégié d'échange et de partage. « C'était un espace de conversations où on pouvait parler de nos problèmes, parce que personne ne pouvait vraiment nous entendre en raison du vent qui apportait une certaine intimité », relate une participante (P-11).

Pour le confort et la sécurité de chacun, la vie à bord d'un voilier est soumise à des codes et à des règles de fonctionnement. Le ou la capitaine fait à titre d'exemple office de figure d'autorité : « C'est le capitaine qui décide! » (I-13). Il ou elle assure le leadership de l'expédition et devient en quelque sorte un acteur informel du processus d'intervention. Le voilier joue en soi un rôle significatif. Une intervenante précise qu'il représentait en lui-même un outil central d'intervention (I-01). Nonobstant les défis se rattachant à la vie à bord, le voilier constitue *a fortiori* un espace sécurisant. Une participante mentionne : « C'était le roc [...] la stabilité du voyage [...] notre *safe space*. C'était notre maison » (P-14). Le voilier incarne donc à la fois une zone de confort et d'inconfort dans l'expérience vécue. Pour citer un participant, « c'est l'équilibre entre le fait de se sentir enraciné et le fait de partir à l'aventure » (P-10).

## 4. Discussion

### 4.1 Vivre ensemble

Ces résultats préliminaires ne sont pas sans rappeler certains éléments clés des PCNA, tels que le contact avec la nature, les défis d'aventure, l'expérience de groupe, la rupture avec le quotidien ainsi que la relation entre les personnes participantes et intervenantes (Gargano, 2020). La singularité



des pratiques d'intervention misant sur la navigation à voile réside, entre autres, dans la forme et l'intensité de l'expérience de groupe, du fait qu'elle se déroule à huis clos – « coupé » du monde extérieur – dans un espace restreint duquel il est impossible de fuir. La rencontre de l'autre dans ces circonstances s'avère inévitable. McCulloch (2007) souligne que les routines quotidiennes, le confinement et la promiscuité imposés par la vie à bord d'un voilier confèrent à ce contexte d'intervention un caractère unique. Il avance que les limites créées par un navire en mer, qui encapsule son équipage pendant la navigation, participent à développer un sentiment d'appartenance et d'autosuffisance au sein du groupe. Le bateau se dévoile dès lors comme un nouvel environnement social, un « ordre symbolique de société » en quelque sorte (Tourrilhes, 2012 p. 34). Il constitue en outre la « pièce maîtresse » du système d'action du groupe, dans la mesure où tout le monde doit veiller à son bon fonctionnement (Tourrilhes, 2012, p. 38). Fletcher (2021), quant à lui, rappelle que les gens de la mer possèdent une histoire, des traditions, une organisation et un langage qui leur sont propres. Cet auteur aborde donc la vie à bord d'un voilier en tant que communauté culturelle. Cette dernière se fonde sur les liens de coopération et de réciprocité qui unissent ces membres; en ce sens, les membres sont changés par leur implication dans la communauté et par le fait même la communauté change également (Rogoff, 1990). En somme, le voilier se révèle comme un médium favorisant l'interaction avec la mer et entre les membres du groupe, puisqu'à son bord, ceux-ci sont contraints d'apprendre à vivre ensemble.

## 4.2 Une mer tantôt calme, tantôt agitée

Almut Beringer (2004, p. 1) défend que pour mieux comprendre le fonctionnement des PCNA, il est nécessaire de considérer le rôle de la nature « en tant que force dans le développement humain » [traduction libre]. L'environnement marin a joué un rôle clé dans l'expérience des personnes avec qui nous nous sommes entretenus. L'état de bien-être général associé à l'interaction avec la mer est un thème central dans les données recueillies. Cette dimension de l'expérience vécue renvoie notamment aux travaux de Kaplan et Kaplan (1989) et d'Ulrich (1984), qui font valoir les effets restaurateurs de l'exposition aux environnements naturels sur le bien-être psychologique ainsi que sur la capacité attentionnelle. Kaplan et Kaplan affirment que « le rôle de la nature [...] a des implications notables en matière de besoins humains fondamentaux » [traduction libre] (p. 2). Abondant dans le même sens, des études mettent de l'avant les bienfaits des expériences dites contemplatives ou esthétiques qui se concentrent sur l'exploration visuelle et auditive d'un espace bleu (White et al., 2010; White et al., 2020). Différentes recherches éclairent d'ailleurs le rapport généralement positif qu'entretiennent les populations avec ce type de milieu naturel (White et al., 2010; White et al., 2020). À ce propos, Völker et Kistemann (2011) laissent entendre que le rapport à l'eau est un facteur qui contribue aux réponses émotives positives vis-à-vis l'environnement marin. Ces auteurs soulignent la valeur « ritualisante » et spirituelle que plusieurs cultures accordent à cet élément naturel. Pour sa part, Nichols (2014), qui a popularisé le concept d'« esprit bleu », met en lumière le caractère fondamental de notre rapport à l'eau. Il évoque cette profonde connexion qu'ont certaines personnes avec les milieux aquatiques et marins. Certes, l'eau est vitale pour l'être humain; « l'eau est l'organe du monde », disait le philosophe Gaston Bachelard (1942, p. 6). En définitive, l'expérience vécue dans le cadre de ces programmes d'intervention a permis à la fois aux personnes participantes et intervenantes de bénéficier des bienfaits d'un environnement marin. Le Saint-Laurent se présentant comme un espace de mieux-être, un lieu privilégié qu'elles peuvent revisiter pour se sentir bien.

En contrepartie, si une « mer calme » peut être synonyme de bien-être, une « mer agitée » peut donner place à une tout autre expérience. Naviguer à voile sur le Saint-Laurent suppose inévitablement de faire face à la force des éléments naturels, ce qui peut parfois représenter une expérience négative,

comme le montrent ces résultats préliminaires. Pour reprendre les mots d'un intervenant (I-13), « la mer est indomptable [...] elle impose son respect ». Son imprévisibilité et sa puissance donnent en quelque sorte une leçon d'humilité aux apprentis marins. Cette expérience de confrontation avec la mer offre pour ainsi dire une occasion d'outrepasser, voire d'inverser, du moins temporairement, le rapport de maîtrise et de domination de la nature présent dans plusieurs sports de plein air, tout comme dans certaines PCNA (Mitten, 2021).

Cette expédition en voilier a permis aux personnes interviewées de poser un regard nouveau sur les environnements marins. Cette nouvelle représentation des milieux marins semble avoir contribué à une transformation de leur rapport à la mer. Une transformation qui s'illustre par un plus grand sentiment d'appartenance envers le Saint-Laurent et de manière générale par une plus grande sensibilité au maritime. Rabourdin (2012) écrit : « [...] la représentation que chacun se fait de la nature détermine la relation qu'il noue avec elle » (p. 34). Ce rapport sensible au maritime a en outre suscité chez certaines personnes interviewées un désir d'engagement écologique. L'interaction avec la nature participe en effet à l'adoption de comportements pro-environnementaux, comme le font valoir de récentes études (White et al., 2020). À ce titre, les PCNA pourraient être considérées comme un vecteur d'engagement écologique. Car la protection des écosystèmes naturels passe par la création d'un réel sentiment d'appartenance envers ceux-ci. Comme le disait si bien Jacques-Yves Cousteau : « On aime ce qui nous a émerveillés et on protège ce que l'on aime » (Folliot et Louy, 2017, p. 8).

### 4.3 Relations avec le travail social

Malcom Payne (2020), dans *Modern social work theory*, lève le voile sur une diversité de pratiques émergentes qui, dans une perspective écologique, mettent l'accent sur l'environnement naturel, par opposition à l'environnement social. De celles-ci, le travail social environnemental aborde la dégradation des écosystèmes terrestres et marins en tant que problème social. Comme le mentionnent Dagenais-Lespérance et Macdonald (2019), les changements climatiques ou la pollution atmosphérique peuvent être considérés dans cette optique « comme faisant partie des causes d'oppression des populations vulnérables » (p. 150). Le travail social environnemental a entre autres comme cible d'intervention la promotion du développement local, la transition écologique et la défense des droits sur le plan environnemental. Par ailleurs, Derezotes (2017) propose une version actualisée du modèle écosystémique de Bronfenbrenner (1979) couramment utilisé en travail social. En y intégrant des implications écologiques et spirituelles, il illustre les liens d'interdépendance qui unissent le bien-être des populations et des écosystèmes naturels. Ces quelques éléments de discussion résonnent avec les postulats de l'écopsychologie qui soutiennent que « “guérir la Terre” et “guérir l'humain” ne peuvent se faire que dans un même mouvement » (Thomas, 2014, p. 1). L'image d'une « mer tantôt calme, tantôt agitée » reflète dès lors la dualité du rôle de l'environnement marin dans l'expérience vécue. Ces expéditions en voilier semblent de fait avoir permis aux personnes interviewées de prendre soin d'elles-mêmes et également de réaliser l'importance de prendre soin de la nature en retour. La mer devient ainsi une alliée avec laquelle elles peuvent évoluer dans un rapport de réciprocité.

## CONCLUSION

Cette étude qualitative et exploratoire a permis de croiser différents regards à l'endroit de programmes d'intervention sociale misant sur la navigation à voile en milieu marin et, ce faisant, a apporté un éclairage nouveau sur ce phénomène encore relativement méconnu. Les divers points de vue recueillis nous amènent à mieux comprendre l'interaction avec un environnement marin,

le rapport à la mer ainsi que la vie à bord d'un voilier dans le contexte de ces programmes. Par une approche phénoménologique, les résultats préliminaires présentés laissent entendre que plusieurs dimensions spécifiques à ce type d'intervention influencent l'expérience vécue et le sens donné par les personnes participantes et intervenantes impliquées. Parmi ces éléments, on trouve le rapport à l'eau, l'impact du vent, la contemplation de l'horizon de même que le fait de cohabiter dans un espace restreint au sein d'une nature vaste et puissante. L'ensemble constitue une réelle rencontre avec l'autre, avec soi, mais surtout avec plus grand que soi : la mer.

Toutefois, cette recherche ne témoigne pas de la pluralité des conceptions de la nature et de la diversité des gens de la mer, pour ne nommer que ceux-ci : les travailleurs et travailleuses des milieux maritimes, les insulaires et, surtout, les peuples et les communautés autochtones qui entretiennent avec la nature un lien qui va bien au-delà de notre compréhension occidentale du monde. À cet égard, les savoirs traditionnels, sensibles et expérientiels pourraient être davantage pris en compte dans les recherches portant sur l'intervention en contexte de nature et d'aventure. Il nous apparaît d'ailleurs important de mettre en exergue les risques d'instrumentalisation et de marchandisation de la nature lorsqu'on s'y intéresse au profit de la science et des institutions (Mcphie, 2019). Il nous importe également de souligner que l'accès aux milieux naturels et la pratique des sports de plein air, et ce, particulièrement dans le cas de la voile de plaisance, demeurent associés à des privilèges culturels et socioéconomiques. À ce propos, en cohérence avec la visée de réduction des inégalités sociales inhérente à la discipline du travail social, il serait nécessaire de poursuivre les efforts de démocratisation des PCNA afin d'en assurer une meilleure accessibilité.

Somme toute, cet article soulève le bien-fondé pour le travail social d'élargir son cadre d'analyse contextuelle du fonctionnement social en y intégrant la dimension de l'interaction avec la nature. Dans cette perspective, les travailleuses sociales et les travailleurs sociaux œuvrant dans une région côtière pourraient s'interroger davantage sur les rôles joués par les environnements marins dans leur communauté, de même que dans leur pratique. Or, la question inverse se pose : qu'en est-il de leur rôle pour les écosystèmes marins? Ainsi, ces expériences vécues sur le Saint-Laurent nous invitent à réfléchir à notre propre sensibilité au maritime. Nous sommes tous et toutes concerné-e-s par ce fleuve que nous habitons, qui nous habite. Pour Michel Jaouen, « la mer est une évidence » (Loiselet et Deschamps, 2011, p. 83). Pour nous aussi.

---

## ABSTRACT:

*Although a growing number of studies emphasize the benefits of interaction with nature (Montreal Heart Institute, 2021), few studies specifically address the role of marine environments in nature and adventure based practices. However, so-called “blue environments” have their own characteristics and are recognized for their beneficial effects on physiological and psychological health (White et al., 2020). There are various programs around the world that, through a stay at sea on a sailboat, aim to support individuals and groups experiencing various difficulties (Schiff et al., 2017). Intervention practices that rely on sailing thus offer a singular opportunity for immersion in a marine environment. This article presents research findings and reflections on this phenomenon, which has been little studied to date from a social work perspective. The article is based on the preliminary results of a master's thesis in social work being carried out at the Université du Québec à Rimouski which aims, through a phenomenological approach, to better understand the experience lived by the interveners and participants during a sailing expedition on the St. Lawrence River in a social intervention context.*

## KEYWORDS:

*Social work, intervention, blue space, sailing, maritimity, nature and adventure based practice*

## RÉFÉRENCES

- Allison, P., Stott, T., Felter, J. et Beames, S. (2011). Overseas youth expeditions. Dans C. Hodgson et M. Berry (dir.), *Adventure education* (p. 187-205). Routledge.
- Anderson, J. (2015). *Hope and Strengths within Adaptive Sailing: Narratives from the Queen's Quay Disabled Sailing Program* [mémoire de maîtrise, Université de Windsor]. Electronic Theses and Dissertations. <https://scholar.uwindsor.ca/etd/5304>
- Bachelard, G. (1941). *L'eau et les rêves. Essai sur l'imagination de la matière*. José Corti.
- Benninger, E., Curtis, C., Sarkisian, G. V., Rogers, C. M., Bender, K. et Comer, M. (2020). Surf therapy: A scoping review of the qualitative and quantitative research evidence. *Global journal of Community Psychology practice*, 11(2), 1-26.
- Beringer, A. (2004). Toward an ecological paradigm in adventure programming. *Journal of Experiential Education*, 27(1), 51-66. <https://doi.org/10.1177/105382590402700105>
- Besthorn, F. H. (2012). Deep ecology's contributions to social work: A ten-year retrospective. *International Journal of Social Welfare*, 21(3), 248-259. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2011.008504>
- Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C. et Carlin, C. (2020). Blue care: A systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health promotion international*, 35(1), 50-69. <https://doi.org/10.1093/heapro/day103>
- Capurso, M. et S. Borsci (2013). Effects of a tall ship sail training experience on adolescents' self-concept. *International Journal of Educational Research*, 58, 15-24. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2013.01.004>
- Carta, M. G., Maggiani, F., Pilutzu, L., Moro, M. F., Mura, G., Sancassiani, F. et Preti, A. (2014). Sailing can improve quality of life of people with severe mental disorders: Results of a cross over randomized controlled trial. *Clinical practice and epidemiology in mental health*, 10, 80-86. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010080>
- Clarke, M. L., Clapham, E. D. et Minsuk, S., (2020). Sailing as Therapy: Adapted Sailing on Children with Disabilities. *PALAESTRA*, 34(4), 37-43.
- Cleland, R. (2011). *Traveling to transformation: Assessing the impact and key aspects of transformation in an experiential sea-based travel program* [thèse non publiée, Université de McGill]. Royal Roads University. [www.collectionscanada.gc.ca](http://www.collectionscanada.gc.ca)
- Delaney, M. E. (2021). Ecopsychological Approches to Therapy. Dans N. J. Harper et W. W. Dobud (dir.), *Outdoor therapies: An introduction to practices, possibilities, and critical perspectives*. Routledge.
- Denton, H. et Aranda, K. (2020). The wellbeing benefits of sea swimming. Is it time to revisit the sea cure? *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(5), 647-663. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1649714>
- Depraz, N. (2012). *Comprendre la phénoménologie : une pratique concrète*. Armand Colin.
- Derezotes, D. S. (2017). Ecopsychology: Adding "eco" to the biopsychosocialspiritual perspective. Dans F. J. Turner (dir.), *Social work treatment: Interlocking theoretical approaches* (6<sup>e</sup> éd., p. 131-142). Oxford University Press.
- du Moulin, G. C., Kunicki, M. et Zechel, C. (2013). Therapy on the water: Universal access sailing at Boston's Community Boating. *PALAESTRA*, 27(3), 9-17.
- Fletcher, E. (2021). Sail training: using acculturation to activate a socio-cultural or natural pedagogy. *Pedagogy, Culture and Society*, 29(3), 341-357. <https://doi.org/10.1080/14681366.2020.1735495>
- Foley, R. (2015). Swimming in Ireland: Immersions in therapeutic blue space. *Health and Place*, 35, 218-225. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2014.09.015>
- Folliot, P. et Louy, X. (2017). *France-sur-mer : un empire oublié*. Éditions du Rocher.
- Fortin, M. F. et Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives*. Chenelière éducation.
- Fraser, K. K. (2019). *Skippers' beliefs about young people's personal and social development through sail training: A Dewey-and Hahn-informed perspective* [thèse de doctorat, Université d'Édimbourg]. University of Edinburgh. [www.era.ed.ac.uk/bitstream/handle/1842/36007/Fraser2019.pdf](http://www.era.ed.ac.uk/bitstream/handle/1842/36007/Fraser2019.pdf)
- Gargano, V. (2020). Les facteurs d'aide : pour une meilleure compréhension des éléments clés de l'intervention en contexte de nature et d'aventure. *Groupwork*, 29(1), 87-107. <https://doi.org/10.1921/gpww.v29i1.1434>

- Gascon, M., Zijlema, W., Vert, C., White, M. P. et Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies. *International journal of hygiene and environmental health*, 220(8), 1208-1221. <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2017.08.004>
- Gass, M. A., Gillis, H. L. L. et Russel, K. C. (2020). *Adventure therapy: Theory, research, and practice* (2<sup>e</sup> éd.). Routledge.
- Grellier, J., White, M. P., Albin, M., Bell, S., Elliott, L. R., Gascón, M., Gualdi, S., Mancini, L., Nieuwenhuijsen, M. J., Sarigiannis, D. A., Bosch, M. van den., Wolf, T., Wuijts, S. et Fleming, L. E. (2017). BlueHealth: a study programme protocol for mapping and quantifying the potential benefits to public health and well-being from Europe's blue spaces. *BMJ open*, 7(6), 1-10. <https://bmjopen.bmj.com/content/7/6/e016188>
- Gaudet, S. et Robert, D. (2018). *L'aventure de la recherche qualitative : du questionnement à la rédaction scientifique*. University of Ottawa Press.
- Godfrey, C., Devine-Wright, H. et Taylor, J. (2015). The positive impact of structured surfing courses on the well-being of vulnerable young people. *Community Practitioner*, 88(1), 26-29.
- Gordon, S. (1996). A case study of "Blue Watch" on STS Leeuwin. *Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 13(1), 4-7.
- Guba, E. G., et Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and Methodological Bases of Naturalistic Inquiry. *Educational Communication and Technology: A Journal of Theory, Research, and Development*, 30(4), 233-252.
- Hayhurst, J., Hunter, J. A., Kafka, S., et Boyes, M. (2015). Enhancing resilience in youth through a 10-day developmental voyage. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 15(1), 40-52. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4993.4567>
- Hegemann, T. (1991). Rehabilitative success of a social therapy sailing project. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 40(2), 61-66.
- Henstock, M., Barker, K. et Knijnik, J. (2013). Effects of Sail Training on Engagement with Learning and Education. *Future faces: Outdoor education research innovations and visions*, 57.
- Heidegger, M. (1976). *Acheminement vers la parole*. Gallimard.
- Husserl, E. (1950). *Idées directrices pour une phénoménologie*. Gallimard.
- Institut de cardiologie de Montréal (2021). *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*. SEPAQ.
- Jones, A. T. et Segal, D. S. (2018) Unsettling ecopsychology: Addressing settler colonialism in ecopsychology practice. *Ecopsychology*, 10(3), 127-136. <https://doi.org/10.1089/eco.2018.0059>
- Kafka, S., Hunter, J., Hayhurst, J., Boyes, M., Thomson, R., Clarke, H., Grocott, A. M. et O'Brien, K. S. (2012). A 10-day developmental voyage: Converging evidence from three studies showing that self-esteem may be elevated and maintained without negative outcomes. *Social Psychology of Education* 15(4), 571-601. <https://doi.org/10.1007/s11218-012-9177-3>
- Kaplan, R. et Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Dagenais-Lespérance, J. et Macdonald, S-A. (2019). La justice environnementale : dans l'angle mort de la formation en travail social? *Intervention*, (150), 113-119.
- Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods – Saving our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin.
- Loiselet, C. et Deschamps, P. (2011). *Démerdez-vous pour être heureux! Le Bel Espoir du père Jaouen*. Glénat.
- MacIntyre, T. E., Walkin, A., Calogiuri, G., Oliver, G., Donnelly, A. A., Gritzka, S. et Warrington, G. (2019). Immersion, watersports and blueways and the blue mind: Case studies in blue exercise. Dans A. A. Donnelly et E. T. MacIntyre (dir.), *Physical Activity in Natural Settings green and blue exercise* (p. 210-225). Routledge.
- MacLachlan, M. (2017). Sailing as an intervention. Dans M. MacLachlan (dir.), *Maritime Psychology* (p. 223-234). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-45430-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-45430-6_10)
- Marchand, W. R., Klinger, W., Block, K., VerMerris, S., Herrmann, T.S., Johnson, C., Shubin, E. et Sheppard, S. (2018). Safety and psychological impact of sailing adventure therapy among Veterans with substance use disorders. *Complementary therapies in medicine*, 40, 42-47. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.07.013>
- Marchand, W. R., Klinger, W., Block, K., VerMerris, S., Nazarenko, E., Curtis, H., Newton, J., Herrmann, T. S., Yabko, B. et Lane, J. (2022). Mindfulness-based Therapeutic Sailing for Veterans with Psychiatric and Substance Use Disorders. *Military Medicine*, 187(3-4), e445-e452. <https://doi.org/10.1093/milmed/usab030>
- McCulloch, K., McLaughlin, P., Allison, P., Edwards, V. et Tett, L. (2010). Sail training as education: More than mere adventure. *Oxford Review of Education*, 36(6), 661-676. <https://doi.org/10.1080/03054985.2010.495466>

- Mcphie, J. (2019). The healing power of nature(s). Dans J. Mcphie (dir.), *Mental health and wellbeing in the anthropocene* (p. 115-139). Palgrave Macmillan.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.
- Miner, J. L. (1990). The creation of Outward Bound. Dans J. C. Miles et S. Priest (dir.), *Adventure education* (p. 55-66). Venture Publishing.
- Mitten, D. (2021). Critical perspectives on outdoor therapy practices. Dans N. J. Harper et W. W. Dobud (dir.), *Outdoor therapies: An introduction to practices, possibilities, and critical perspectives* (p. 175-186). Routledge.
- Moitessier, B. (1971). *La longue route*. Arthaud.
- Morais, S. (2013). Le chemin de la phénoménologie: une méthode vécue comme une expérience de chercheur. *Recherches qualitatives*, 15, 497-511.
- Morin, A., G., Gréco-Le May, S. et Ayotte-Toupin, V. (2020). *Évaluation d'un projet d'expérimentation financé dans le cadre de la mesure Recherche et innovation Programme Cabestan de l'organisme ÉcoMaris*. Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale.
- Morrow, R. (2013). *A Study to Explore the Lived Experience of Camping and Associated Effects of Escapism: A Green Exercise Approach* [mémoire de maîtrise, University of Huddersfield]. eprints.hud.ac.uk/id/eprint/20328/1/rmorrowfinalthesis.pdf
- Nichols, W. J. (2014). *Blue mind: The surprising science that shows how being near, in, on, or under water can make you happier, healthier, more connected, and better at what you do*. Little, Brown and Company.
- Norton, C. L. (2009). Ecopsychology and social work: Creating an interdisciplinary framework for redefining person-in-environment. *Ecopsychology*, 1(3), 138-145. <https://doi.org/10.1089/eco.2009.0046>
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (5<sup>e</sup> éd.). Armand Colin.
- Payne, M. (2020). *Modern social work theory* (4<sup>e</sup> éd.). Oxford University Press.
- Pearson, A. L., Shortridge, A., Delamater, P. L., Horton, T. H., Dahlin, K., Rzotkiewicz, A. et Marchiori, M. J. (2019). Effects of freshwater blue spaces may be beneficial for mental health: A first, ecological study in the North American Great Lakes region. *Plos one*, 14(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221977>
- Pierron, J. (2013). Au-delà de l'anthropocentrisme : la nature comme partenaire. *Revue du MAUSS*, 2(42), 41-48. <https://doi.org/10.3917/rdm.042.0041>
- Pires, A. (1997). Échantillonnage et recherche qualitative : essai théorique et méthodologique. Dans J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer et A. P. Pires (dir.), *La recherche qualitative. Enjeux épistémologiques et méthodologiques* (p. 113-169). Gaëtan Morin.
- Qiang, Y., Shen, S. et Chen, Q. (2019). Visibility analysis of oceanic blue space using digital elevation models. *Landscape and Urban Planning* 181, 92-102. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2018.09.019>
- Rabourdin, S. (2012). *Replanter les consciences: une refondation de la relation homme/nature*. Yves Michel.
- Rogoff, B. (1990). *Apprenticeship in Thinking: Cognitive Development in Social Context*. University Press.
- Romero, M., Andreoni, G., Piardi, S., Ratti, A., Imamogullari, B. et Molteni, F. (2014). Sailing as stroke rehabilitation strategy. *Advances in Human Aspects of Transportation: Part III*, 9(86), 1-7.
- Richards, A. (1991). The genesis of Outward Bound. Dans M. Zelinski (dir.), *Outward Bound: The inward odyssey* (vol. 2, p. 8-11). From the heart.
- Scarf, D., Kafka, S., Hayhurst, J., Jang, K., Boyes, M., Thomson, R. et Hunter, J. A. (2018). Satisfying psychological needs on the high seas: explaining increases self-esteem following an Adventure Education Programme. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18(2), 165-175. <https://doi.org/10.1080/14729679.2017.1385496>
- Schijf, M., Allison, P. et Von Wald, K. (2017). Sail training: A systematic review. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 9(2), 167-180. <https://doi.org/10.18666/JOREL-2017-V9-I2-8230>
- Smith, J., Flowers, P. et Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis : theory, method and research*. Sage.
- Sparagano, M. (2019). Les séjours de rupture et la philosophie du risque. Dans T. Trontin et O. Archambault (dir.), *Les séjours de rupture en question : oser l'innovation!* (p. 231-246). Érès.
- Thomas, C. (2014) Le sacré dans la nature du point de vue de l'écopsychologie. Dans C. Larrère et B. Hurand (dir.), *Y a-t-il du sacré dans la nature?* (p. 79-89). Éditions de la Sorbonne.

- Tourrilhes, C. (2012). Un voyage en bateau... Une expérience d'insertion de jeunes. *Le Sociographe*, 38(2), 32-42.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Van Manen, M. (1984). *Doing phenomenological research and writing : an introduction*. The Athlouse Press.
- Van Tulleken, C., Tipton, M., Masset, H. et Harper, M. C. (2018). Open water swimming as a treatment for major depressive disorder. *BMJ Case Reports*, 1-3. <http://dx.doi.org/10.1136/bcr-2018-225007>
- Völker, S. et Kistemann, T. (2011). The impact of blue space on human health and well-being—Salutogenetic health effects of inland surface waters: A review. *International journal of hygiene and environmental health*, 214(6), 449-460. <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2011.05.001>
- White, M., Smith, A., Humphryes, K., Pahl, S., Snelling, D. et Depledge, M. (2010). Blue space: The importance of water for preference, affect, and restorativeness ratings of natural and built scenes. *Journal of environmental psychology*, 30(4), 482-493. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.04.004>
- White, M. P., Elliott, L. R., Gascon, M., Roberts, B. et Fleming, L. E. (2020). Blue space, health and well-being: A narrative overview and synthesis of potential benefits. *Environmental Research*, 191(110169), 2-14. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110169>
- White, M. P., Elliott, L. R., Grellier, J., Economou, T., Bell, S., Bratman, G. N., Cirach, M., Gascon M., Lima M. L., Löhmus, M., Nieuwenhuijsen, Ojala, A., Roiki, A., Schultz, W. P., Bosh, M. van den et Fleming, L. E. (2021). Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. *Scientific reports*, 11(1), 1-12. <https://acuresearchbank.acu.edu.au/item/8wqv8/associations-between-green-blue-spaces-and-mental-health-across-18-countries>
- Wilson, E. O. (2012). *Biophilie*. José Corti.
- Wu, Y.-T., Clare, L., Jone, I. R., Nelis, M. S., Quinn, C., Martyr, A., Victor, C. R., Lamont, R., A., Rippon, I. et Matthews, F. E. (2021). Perceived and objective availability of green and blue spaces and quality of life in people with dementia: results from the IDEAL programme. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(9), 1601-1610. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02030-y>