

Arbeitsgemeinschaft für den Wald AfW

Communauté de travail pour la forêt CTF

**Gesundheitsforum
Rheinfelden**

NPG RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera



© AdobeStock

Forêt et santé psychique : renforcer les ressources, favoriser la résilience

Jeudi 23 avril 2026
Centre de santé à Rheinfelden
avec promenade en forêt

Une conférence organisée avec le soutien de l'OFEV

Programme de la conférence

Près de la moitié de la population suisse présente des symptômes de troubles psychiques – l'aspiration à trouver des voies innovantes et efficaces pour améliorer le bien-être et la résilience est plus forte que jamais. L'une des possibilités de renforcer notre santé mentale se situe juste à notre porte : **c'est la forêt**. Les professionnels et prestataires de soins sont toujours plus nombreux à en reconnaître le pouvoir réparateur et elle peut apporter une précieuse contribution à la promotion de la santé, à la prévention et à la thérapie.

Ce que la forêt renforce également : la capacité de surmonter les crises pour en sortir plus forts. Le principe de la résilience met en lien l'écologie, la médecine, la psychologie, la sylviculture ainsi que nombre d'autres disciplines. Seule la combinaison de ces disciplines permet d'exploiter pleinement le potentiel de la forêt en tant que ressource pour la santé.

Après le succès de l'événement de réseautage « La forêt comme médecin » organisé en 2019 à Rheinfelden, **il est temps d'en reprendre le fil** : où nous situons-nous aujourd'hui ? Depuis lors, quels projets inédits, quelles nouvelles découvertes et coopérations ont vu le jour ? Quelles sont nos options pour la gestion et l'aménagement des forêts ?

Le 23 avril, le groupe de travail Loisirs et détente en forêt, la fondation Gesundheitsforum Rheinfelden et le Réseau Santé Psychique Suisse organisent une réunion consacrée au thème de la forêt et de la santé psychique.

En collaboration avec des experts issus de différentes disciplines, nous approfondirons ce thème actuel, découvrirons des exemples suisses, apprendrons et expérimenterons les effets positifs de la forêt sur la santé psychique et évoquerons l'avenir d'une forêt bénéfique pour la santé.

Objectifs de la conférence

- Sur la base de la recherche, les personnes présentes découvriront comment une forêt peut contribuer à renforcer la santé psychique.
- Nous nous familiariserons avec des organisations et des institutions qui œuvrent pour le thème de la forêt et de la santé mentale, et ouvrirons le dialogue sur la manière d'améliorer et de renforcer la collaboration interdisciplinaire.
- Cette réunion constitue une plateforme de rencontre pour les spécialistes de la forêt et les acteurs du domaine de la santé psychique.
- Des exemples de projets y seront présentés.

Intervenant·e-s et contribu·teurs·trices

Introduction dans la thématique « Forêt et santé psychique »

Nicole Bauer, Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage WSL
*Résultats de l'étude mondiale de l'IUFRO « Tress for Human Health »
et de l'enquête nationale WaMos 3*

Marlén Gubsch, responsable de projet chez Pan Bern
*Développement ciblé de forêts bénéfiques pour la santé :
impulsions sylvicoles et modèles commerciaux*

Julie Page, responsable du bureau de coordination Réseau Santé Psychique Suisse
Conclusion

Stands de différentes organisations

- Réseau Santé Psychique Suisse
- Green Care Suisse
- Clinique Schützen Rheinfelden
- Gesundheitsforum Rheinfelden
- mindpath : la nature fait du bien
- Société suisse de thérapie par la nature et de bains de forêt
- Psychologie appliquée à la ZHAW

Visite de forêt avec exemples pratiques (forêt derrière le Flossländeweg)

Peter Tanner et **Bruno Staudacher**, exploitation forestière de Rheinfelden

Hanspeter Flury avec **thérapeute**, Clinique Schützen Rheinfelden
Interventions issues du quotidien clinique

Reto Gautschi, cabinet de naturopathie et de MTC. *Exercices de pleine conscience*

Bea Bieber, présidente du Gesundheitsforum Rheinfelden. *Coffret bien-être forestier*

Animation

- Bea Bieber, présidente du Gesundheitsforum Rheinfelden
- Brigitte Wolf, responsable de la Communauté de travail pour la forêt et du groupe de travail Accueil en forêt

Programm

- Dès 8 h 30 Accueil, café et inscription
- 9 h 10 Mot de bienvenue par **Jerylee Wilkes-Allemann**, co-présidente du
Communauté de travail pour la forêt et **Claudia Rohrer**, maire de
Rheinfelden
- 9 h 20 **Exposés introductifs de Nicole Bauer et Marlén Gubsch**
- 10 h 10 Pause et **Stands** : des participant-e-s de plusieurs organisations et
institutions présenteront à différents points d'information leurs contribu-
tions dans le domaine de la santé psychique tout en mettant l'accent
sur la forêt.
- 12 h 10 **Résumé** des acquis issus des stands
- 12 h 30 **Repas de midi**
- 14 h 00 **Promenade en forêt** avec exemples d'application (en cas de mauvais
temps, des activités d'intérieur avec des exemples d'utilisation)
- 15 h 45 **Discussion finale**
- 16 h 25 Mot de clôture de **Julie Page** et fin de la réunion

Informations complémentaires

- Lieu :** Rehaklinik, Salinenstrasse 98, 4310 Rheinfelden
- Itinéraire :** depuis la gare de Rheinfelden, bus n° 86 jusqu'à « Rheinfelden, Reha ».
Le bus circule toutes les 15 minutes (xx:44, xx:59, xx:14, xx:29) et arrive
en 8 minutes à la Rehaklinik. Le « Parking Reha Rheinfelden » est situé
au sud de la clinique.
- Coûts :** CHF 180.– repas de midi compris (étudiant-e-s CHF 50.–).
Une facture vous sera envoyée après la réunion.
- Inscriptions :** en ligne jusqu'au vendredi 10 avril 2026 sous
www.afw-ctf.ch/fr/evenements ou par e-mail auprès du secrétariat
de la CTF : Brigitte Wolf, info@afw-ctf.ch, téléphone 079 456 95 54.