

Retour au campus, retour à la nature : Un plaidoyer en faveur de la promenade dans les espaces verts des campus

Les établissements d'enseignement supérieur offrent une occasion trop souvent ignorée de promouvoir les espaces verts. Si la pandémie nous a appris quelque chose, c'est que la nature, en particulier dans un environnement urbain, constitue un baume et un réconfort. De nombreuses études le démontrent. Les étudiantes et les étudiants qui ont un accès régulier aux espaces verts sur leur campus se disent plus satisfaits de leur qualité de vie (McFarland et al., 2008) et sont moins stressés (Holt et al, 2019). Des études ont également montré que les étudiantes et les étudiants considèrent les espaces verts non seulement comme importants pour l'image de leur établissement, mais aussi comme une composante essentielle de l'environnement du campus (Speake et al., 2013). Même avant le début de la pandémie de Covid-19, la santé mentale des étudiantes et des étudiants était déjà un enjeu important. Il est démontré que les étudiantes et les étudiants vivaient une augmentation considérable de l'anxiété : 41 % de la population étudiante de 18 à 19 ans avait le sentiment d'être dépassés par son travail (Eagan et al., 2015). La littérature scientifique est solide et convaincante concernant les bénéfices que peuvent retirer les individus, en particulier les jeunes, qui s'immergent régulièrement dans la nature (Hartig et al., 2003 ; Li 2010 ; White et al 2019). Ces avantages comprennent une attention accrue (Berto, 2005 ; Berman, 2008 ; Faber Taylor, 2009), une diminution des niveaux de stress et d'anxiété (Berman, 2012) et une acuité accrue du raisonnement critique et créatif (Atchley et al., 2019).

Des études ont en outre montré que l'exposition à la nature augmente le sentiment de cohésion communautaire des individus : « La qualité perçue, les points de vue et le temps passé dans la nature étaient liés à une plus grande cohésion communautaire et, à son tour, la perception de communautés solidaires améliorerait les résultats en matière de bien-être individuel et les contributions en retour à la société par le biais d'une plus grande productivité au travail et de comportements responsables sur le plan environnemental » (Weinstein et al., 2015). Cet avantage de la cohésion communautaire est particulièrement pertinent étant donné l'augmentation de l'éco-anxiété au sein de notre population étudiante (et institutionnelle en général). Il est particulièrement pertinent que l'American Psychological Association, dans ses lignes directrices pour la gestion de l'éco-anxiété, ait indiqué que deux mesures cruciales peuvent être prises pour atténuer l'anxiété liée à la crise climatique : l'engagement communautaire et la pratique de petites actions d'atténuation régulières, deux éléments que les promenades dans la nature sur le campus pourraient fournir (Whitmore-Williams, 2017).

Lorsqu'il est question de durabilité, de nombreuses personnes dans nos établissements, en particulier les étudiantes et les étudiants, aimeraient ressentir un sentiment d'appartenance à la communauté par le biais d'un engagement partagé envers l'action climatique, mais ne savent pas toujours par où commencer. Les réponses à un sondage sur la durabilité mené à l'échelle de la province par Environnement Jeunesse (Résultats

du Cégep Vanier, Environnement Jeunesse 2017) montrent que les étudiantes et étudiants désirent voir un sentiment d'appartenance nourri par la priorisation de la durabilité comme valeur clé, plus précisément par des opportunités de bénévolat. En offrant aux individus la possibilité de s'engager dans des projets de « science citoyenne » comme de la collecte de données sur le campus (par le biais de bases de données de science citoyenne telles que iNaturalist et eBird) et en offrant la possibilité d'animer des randonnées dans la nature, les étudiantes et les étudiants ainsi que les individus en général dans nos institutions seraient en mesure de contribuer à des activités de bénévolat favorisant la durabilité comme ils le souhaitent, leur offrant potentiellement une chance de diminuer l'anxiété et de bâtir une communauté.

De plus, les espaces verts des campus constituent un moyen souvent négligé de protéger et même d'accroître la biodiversité. L'urgence d'agir pour la protection de la biodiversité ne peut pas être trop soulignée : la perte massive de la biodiversité est devenue bien connue ces dernières années : deux études importantes ont secoué le public, notamment en montrant un déclin de 75 % des insectes constaté en Allemagne (Hallman et al, 2017) et le « déclin stupéfiant » des populations d'oiseaux en Amérique du Nord, avec trois milliards d'oiseaux (30 %) perdus depuis 1970 (Rosenberg et al, 2019). À l'échelle locale, nous constatons également des déclins (Bruemmer, 2019), la perte d'habitat étant souvent un des principaux coupables. Pourtant, les discussions municipales sur les milieux naturels urbains font souvent l'impasse sur les espaces verts protégés par les institutions, alors qu'il existe une biodiversité à observer et à protéger juste devant notre porte, qui peut se révéler bénéfique pour nous et nos étudiantes et étudiants. Comme l'a fait remarquer le chercheur Pierre-Alexandre Bourgeois, les efforts de conservation ont tendance à se concentrer sur les forêts et les zones humides, et ignorent souvent le rôle essentiel joué par les champs ouverts dans les espaces urbains : « Nous protégeons d'abord les forêts, et bien sûr les zones humides. Mais les espaces ouverts sont ceux que nous avons tendance à détruire plus rapidement, et en ce moment il y a un déclin très rapide » (Lowrie, 2017). De nombreux espaces verts sont présents sur les campus et ceux-ci sont situés précisément dans les centres urbains. Ces espaces verts constituent souvent la seule possibilité d'accès à la nature pour la communauté plus large dans laquelle ils se trouvent. La préservation des espaces verts institutionnels pourrait effectivement contribuer aux cibles fédérales actuelles de conservation de la biodiversité (17 % de préservation terrestre).

En bref, il convient de souligner que le strict minimum requis pour ressentir les bienfaits de l'immersion dans la nature est de deux heures par semaine (White, 2019) : sans un cadre d'immersion naturelle, l'exposition à la nature est probablement vécue de manière sporadique plutôt que systématique, et même les individus qui s'immergent occasionnellement dans des espaces verts risquent de ne pas être suffisamment exposés. Dans le plaisir de retourner sur le campus, n'oublions pas le rôle que la nature a joué pendant nos longues périodes de confinement. Les espaces verts font partie de nos institutions, quelle que soit leur forme limitée ; l'exposition à ces espaces est l'une

de nos ressources les plus précieuses et les plus efficaces pour améliorer notre bien-être et notre satisfaction au sein de nos institutions.

Pour plus d'information sur les promenades dans les espaces verts du campus, n'hésitez pas à contacter l'auteure : collink@vaniercollege.qc.ca

Katherine Collin
Cégep Vanier College
VCTA Comité de mobilisation sur l'environnement
FNEEQ Comité environnement

Références

- Atchley, R. A., Strayer, D. L., & Atchley, P. (2012). Creativity in the wild: Improving creative reasoning through immersion in natural settings. *PLOS ONE* 7(12), e51474. doi : 10.1371/journal.pone.0051474
- Berman, M. G., Jonides, J. & Kaplan, R. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207-1212. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x.
- Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I. H., & Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140(3), 300-305. doi: 10.1016/j.jad.2012.03.012
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 249-259. doi: 10.1016/j.jenvp.2005.07.001
- Bruemmer, R. (2019, November 12). Montreal's birds are vanishing – and that's bad for all of us. *Montreal Gazette*. <https://montrealgazette.com/news/local-news/montreal-birds-are-vanishing-and-thats-bad-for-all-of-us>
- Clayton Whitmore-Williams, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, D.C. : American Psychological Association, and ecoAmerica.
- Eagan, K., Stolzenberg, E. B., Ramirez, J. J., Aragon, M. C., Ramirez Suchard, M., Rios-Aguilar, C. (2016). *The American freshman: Fifty-year trends: 1966-2015*. Higher Education Research Institute, University of California.
- Environnement Jeunesse. (2017). *Étude provinciale sur les préoccupations des étudiants du collégial à l'égard du développement durable*. Collège Rosemont. https://enjeu.qc.ca/wp-content/uploads/2018/02/Rapport_provincial_final.pdf
- Faber Taylor, A., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2002). Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology*, 22(1-2), 49-63. doi: 10.1006/jev.2001.0241
- Fischer, C., Maylcha, C. P., & Schafmann, E. (2019). The influence of intrinsic motivation and synergistic extrinsic motivators on creativity and innovation. *Frontiers in Psychology*, 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00137
- Hallman, C. A., Sorg, M., Eelke J., Sipel, H., Hofland, N., Schwan, H., Stenmans, W., Müller, A., Sumser, H., Hörren, T., Goulson, D., & De Kroon, H. (2017). More than 75 percent decline over 27 years in total flying insect biomass in protected areas. *PLOS ONE*, 12(10). doi: 10.1371/journal.pone.0185809
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., Garling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109-123. doi: 10.1016/S0272-4944(02)00109-3
- Holt, E. W., Lombard, Q. K., Best, N., Smiley-Smith, S., & Quinn, J. E. (2019). Active and passive use of green space, health, and well-being amongst university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 424. doi: 10.3390/ijerph16030424
- Li, Q. (2010). The effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventative Medicine*, 15(1), 9-17. doi: 10.1007/s12199-008-0068-3
- McFarland, A. L., Waliczek, T. M., & Zajicek, J. M. (2008). The relationship between student use of campus green spaces and perceptions of quality of life. *HortTechnology*, 18(2), 232-238. doi: 10.21273/HORTTECH.18.2.232
- Speake, J., Edmondson, S. E., & Nawaz, H. (2013). Everyday encounters with nature: Students' perceptions and use of university campus green spaces. *Human Geographies*, 7(1), 21-31. doi: 10.5719/hgeo.2013.71.21
- Weinstein, N., Balmford, A., DeHaan, C.R., Gladwell, V., Bradbury, R. B., & Amano, T. (2015). Seeing community for the trees: The links among contact with natural environments, community cohesion, and crime. *BioScience*, 65(12), 1141-1153. doi: 10.1093/biosci/biv151

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(7730). doi: 10.1038/s41598-019-44097-3

(Texte original)

Returning to Campus, Returning to Nature: A Case for the Campus Nature Walk

Our educational institutions provide an overlooked yet significant opportunity for championing greenspace. If the pandemic has taught us anything, it is that nature, particularly within an urban environment, is a balm and solace. Numerous studies corroborate this notion, specifically with college-aged students. Students who have regular access to campus green spaces report higher levels of satisfaction with their quality of life (McFarland et al, 2008) and experience less stress (Holt et al, 2019). Studies have equally shown that students consider greenspace to be not only important for the image of their institution but also an essential component of the campus environment (Speake et al, 2013). In terms of mental health, even before the onset of the Covid-19 pandemic, students were shown to be experiencing a sweeping rise in anxiety, with 41% of 18- to 19-year-old students experiencing a sense of feeling overwhelmed by their work (Eagan et al, 2015). The scientific body of literature is robust and convincing on the benefits that can broadly accrue to individuals, particularly young people, who immerse themselves in nature on a regular basis (Hartig et al, 2003; Li, 2010; White et al, 2019). These benefits include increased attentiveness (Berto, 2005; Berman, 2008; Faber Taylor, 2009), lowered levels of stress and anxiety (Berman, 2012), and increased acuity of critical and creative reasoning (Atchley et al, 2019).

Studies have additionally shown that exposure to nature increases individuals' sense of community cohesion: "The perceived quality, views, and amount of time spent in nature were linked to more community cohesion, and in turn, the perception of cohesive communities enhanced individual well-being outcomes and contributions back to society through higher workplace productivity and environmentally responsible behaviors" (Weinstein et al, 2015). This benefit of community cohesion is especially relevant given rising eco-anxiety across our student (and general institutional) population. It is particularly relevant that the American Psychological Association, in its guidelines for managing eco-anxiety, has indicated that two crucial steps can be taken to alleviate anxiety related to the climate crisis: community engagement and performance of small, regular mitigating actions, both of which campus nature walks could provide (Whitmore-Williams, 2017).

When it comes to sustainability, many people in our institutions, particularly students, would like to have greater access to a sense of community through shared commitment

to climate action, but don't always know where to begin. Responses to a province-wide sustainability survey conducted by Environnement Jeunesse (Results of Vanier College, Environnement Jeunesse 2017) show that students are eager to see a sense of belonging fostered through the key prioritization of sustainability, specifically through volunteerism opportunities. By offering individuals the possibility to engage in citizen-science data collection on campus (through citizen-science databases such as iNaturalist and eBird) and by offering the chance to lead nature walks, students and individuals at large at our institutions would be able to contribute to sustainability volunteerism as desired, potentially offering a chance to mitigate anxiety and forge community.

Moreover, campus greenspaces provide an often-overlooked means of protecting and even increasing biodiversity. The urgency of biodiversity conservation cannot be overstated: massive biodiversity loss has become well known in the past few years, with two important studies rattling the public, notably a 75% decline in insects noted in Germany (Hallman et al, 2017) and the "staggering decline" in bird populations in North America, with three billion birds (30%) lost since 1970 (Rosenberg et al, 2019). Locally, we see declines as well (Bruemmer, 2019), with habitat loss often a primary culprit. Yet municipal discussions of urban natural environments often overlook green spaces protected by institutions, despite the fact that there is biodiversity to observe and protect right outside our door that may redound to the benefit of our students. As researcher Pierre-Alexandre Bourgeois has remarked, conservation efforts tend to focus on forests and wetlands, and often ignore the essential role played by open fields in urban spaces: "We protect the forests first, and of course the wetlands. But open areas are the ones we tend to destroy more rapidly, and right now there's a very rapid decline" (Lowrie, 2017). Many campus greenspaces are situated precisely within urban centers and often provide some of the only nature exposure for the broader community in which they are located. Preservation of institutional greenspace may even help contribute to current federal biodiversity conservation targets of 17% terrestrial preservation.

In short, it bears underscoring that the hard minimum required to experience benefits from nature immersion is two hours weekly (White, 2019): without a framework for natural immersion, exposure to nature is likely experienced sporadically rather than systematically, and even those individuals who do occasionally immerse themselves in green-spaces are likely to not receive sufficient exposure. In our excitement to return to campus, let us not forget the role nature has played during our long periods of confinement. Greenspaces are part of our institutions, in whatever limited form they come; exposure to them is one of our most precious and effective resources for improving our sense of well-being and satisfaction in our institutions.