



## Les Ateliers Jardins : avantages de l'hortithérapie

**L'HORTITHERAPIE** : *C'est l'intégration des activités horticoles (le jardinage) dans un processus de soin, d'éducation, de lutte contre la maladie ou l'exclusion, comme activité ergo-socio-thérapeutique. Au même titre que le sport, la musique, ou la peinture...*

**C'est un concept reconnu et largement utilisé dans les pays d'Amérique du Nord (Canada, USA) et également au Japon.** Dans ces pays, nombre d'établissements, spécialisés dans l'accueil des personnes âgées ou handicapées, l'utilisent comme support thérapeutique. C'est une spécialité médicale qui fait partie du cursus universitaire des personnels soignants.

**En Europe de nombreuses initiatives ont également vues le jour ces dernières années.** Mais ce sont des expériences diffuses et éparées et le concept n'est absolument connu, et encore moins reconnu. Néanmoins toutes les activités liées au jardinage (et à l'environnement en général) bénéficient, actuellement, d'un intérêt croissant de la population et particulièrement des structures sociales, médicales et médico-sociales.

**Sans même aller jusqu'à prétendre proposer des soins, et encore moins une thérapie, nous cherchons à utiliser le plus largement possible le jardinage comme support éducatif, pédagogique, comme un moyen de lutter contre les effets du vieillissement, et comme un outil favorisant l'autonomie et la responsabilisation et le bien-être.**

Ce document a été réalisé à partir de mon expérience et d'articles relatant des expériences menées sur l'hortithérapie et les jardins thérapeutiques.

### Les Avantages Du Jardinage

- ✓ *Favorise la marche (dont les effets bénéfiques ont été fréquemment démontrés) qui contribue à conserver les mécanismes locomoteurs, à entretenir les muscles, à améliorer le sens de l'équilibre et à stimuler l'appétit, le système circulatoire et cardiaque. Elle favorise un bon équilibre psychophysiologique et contribue à un meilleur sommeil nocturne.*
- ✓ *La marche en terrain irrégulier stimule également la proprioceptivité.*
- ✓ *Maintien ou augmente la mémorisation, par un travail hebdomadaire (ou mensuel) sur les plantes cultivées.*
- ✓ *Maintien ou augmentation de la notion de responsabilisation par le travail effectué et l'entretien demandé par les plantes.*
- ✓ *Aide à la socialisation, grâce à un travail commun, ce qui permet les échanges et les discussions, le partage du produit du travail... (lieu privilégié de relations sociales)*
- ✓ *Maintien l'autonomie physique par les petits efforts demandés lors du travail et aussi*





*(dans certains cas) lors des déplacements. Rôle de prévention important à de nombreux titres (entretien musculaire, assouplissement des articulations, équilibre psychophysiologique, prévention des maladies cardiovasculaires, psychiatriques et pulmonaires, notamment)*

- ✓ *Maintien ou augmente la dextérité fine et aussi la coordination par les mouvements requis pour effectuer des travaux horticoles.*
- ✓ *Permet l'exposition aux rayons du soleil du corps et de favoriser le métabolisme de la vitamine D, dont l'état de carence est générateur de problèmes pathologiques et fragilité osseuse.*
- ✓ *Des plates-bandes cultivables, aisément accessibles constituent des centres d'intérêt, des lieux d'occupation, d'exercice physique naturel très appréciés. Selon l'INSEE,*
- ✓ *35,6% des personnes âgées en France pratiquent régulièrement le jardinage.*

## **Les Avantages Du Contact Avec La Nature :**

### **Obligation de soin et d'attention :**

L'entretien des plantes permet un rapport à :

- ✓ *son hygiène de vie*
- ✓ *son alimentation*
- ✓ *au respect de soi*
- ✓ *la responsabilisation (gestion de la vie d'un autre être vivant : obligation d'être soigneux, souci du bien-être de l'autre)*

### **Les végétaux sont des être vivants, ce qui permet :**

- ✓ *Une réciprocité (un échange) dans l'assistance (ou assistanat). Les personnes handicapées (ou âgées) ne seront plus « l'objet » de l'assistance comme dans la plupart des situations qu'elles vivent, mais elles en seront l'initiateur.*
- ✓ *Mais également d'oublier un temps ses problèmes pour se focaliser sur ceux de la plante dont on doit s'occuper.*
- ✓ *D'avoir un contact privilégié avec un autre être vivant, sans inhibitions, car le patient n'aura pas la craintes d'être jugé ou contrarié par sa relation à la plante*
- ✓ *La compréhension de concepts abstraits, tels que le changement, le temps, la mort*

### **La réciprocité est vécue également par rapport à la récolte :**

- ✓ *« Je te cultive, et je prends soin de toi, et en échange je peux bénéficier de tes bienfaits (fruits, fleurs, odeurs...) »*
- ✓ *Augmentation de l'estime de soi et de la valorisation par le produit de leur propre travail*

### **Les végétaux ont une croissance très lente :**

- ✓ *Oblige à une projection dans le temps*
- ✓ *Aide à exercer la persévérance et la patience, car on doit laisser le temps nécessaire à une plante pour sa croissance, de la semence à la maturité. Temps prédéfini, qu'on ne peut forcer, ni accélérer, ni ralentir.*
- ✓ *Permet d'acquérir (ou de maintenir) des repères temporels.*





- ✓ Le rythme de vie des plantes est bien plus adapté aux personnes handicapées (ou âgées) que celui des humains, souvent beaucoup trop rapide et générateur de stress.

#### **Les végétaux du jardin reconstituent un paysage familier :**

- ✓ Le jardin est (souvent) perçu « comme faisant partie du paysage extérieur », celui dans lequel on a vécu « avant » (pour les personnes âgées)... Parce que, pour des personnes âgées qui subissent une détérioration psychique, sous l'influence de facteurs divers, les paysages de l'enfance qui restent mémorisés, constituent un point d'ancrage, de stabilité, d'équilibre. En les rappelant, le jardin contribue à reconstituer une part de leur identité, et à établir une relation sensible dans le temps et dans l'espace entre le sujet et le paysage familier qu'il regarde ou qu'il parcourt. Le jardin apporte ainsi continuité et sécurité alors que, tout autour de soi, s'éloigne, bascule : enfants, parents, amis, projets, lendemains...

#### **Les conditions extérieures avivent les perceptions :**

- ✓ *Le vent qui bruisse dans les arbres, l'eau d'une source ou d'une fontaine, l'odeur de la terre mouillée, la chaleur du soleil sur la peau du visage, les couleurs, avivent les perceptions, incitent à une relaxation naturelle, à un bien-être physique et mental. Le rythme physiologique de la respiration s'harmonise avec celui de la nature. La composition des formes, des volumes, et des couleurs du jardin, contribuent à apporter calme, quiétude, apaisement...*
- ✓ *Les conditions extérieures permettent également une perception de la sensation de chaud et de froid avec la variation des conditions climatiques, (et d'adapter son choix vestimentaire en fonction du temps et de la saison).*

