

Prendre soin au jardin

Plutôt que l'absence de maladie, la santé est définie comme un état physique, mental, social et environnemental de bien-être. Pour préserver ou restaurer cet état, fréquenter la nature est une des pistes les plus probantes, dont découle une pratique encore méconnue en France : l'hortithérapie.

La fréquentation de la nature fait du bien. Au-delà d'une intime conviction qu'on porte tous en nous à différents degrés, c'est un fait avéré par nombre d'études scientifiques et cliniques. De la vision d'arbres depuis la chambre d'un hôpital qui permet au patient de se rétablir plus rapidement¹ à la randonnée en forêt durant deux jours qui renforce le système immunitaire², les chercheurs du monde entier ont étudié ces dernières décennies les effets bénéfiques de la nature sur les symptômes physiques et mentaux liés aux maladies, au handicap, au stress. Nous savons de surcroît que certaines maladies sont plus ou moins directement liées au manque de nature (*nature deficit disorder*³) que notre société engendre par une vie « hors-sol ». Ces études vont toutes dans le même sens : se rendre dans la nature régulièrement apaise, diminue les angoisses, favorise le bien-être, augmente l'appétit, améliore le sommeil, contribue à baisser la prise médicamenteuse, rompt l'enfermement sur soi, ouvre sur les autres. Dans certains pays, des médecins prescrivent des promenades bucoliques quotidiennes afin d'améliorer la santé de leurs patients⁴.

Dans le cas du handicap ou de la maladie il peut être nécessaire que cette ouverture au monde végétal et animal soit accompagnée : l'hortithérapie, terme dont la compréhension peut souffrir d'une époque où tout est « thérapie », consiste en l'accompagnement dans un jardin de personnes souffrantes dans le but d'améliorer leur état général. Jérôme Péliissier, membre d'honneur de l'association des *Jardins de l'humanité*, écrivain, docteur et chercheur en psychologie dit ceci : « *l'hortithérapie est l'utilisation s'inscrivant dans la durée, du jardin, du jardinage et des relations sensorielles avec la nature, en vue d'améliorer son état (...) et sa santé (...) avec l'aide d'un professionnel qualifié* ». Le diagnostic et l'évaluation des résultats recherchés s'effectue de préférence en collaboration avec l'équipe médicale, le jardin thérapeutique se trouvant au sein d'un établissement de soins. L'hortithérapie est reconnue dans de nombreux pays comme une aide à part entière au processus de soin et de guérison, et en France timidement ces dernières années dans de plus en plus d'établissements (CHU de Nancy, de Saint-Etienne, service psychiatrique pour enfants et adolescents de la Pitié-Salpêtrière à Paris...).

Aux *Jardins de l'humanité*, pour mener à bien ses missions pédagogiques et thérapeutiques, l'association *terres océanes, cultures d'humanité* associe dans toutes ses actions santé, environnement et pédagogie par la nature. Cette démarche globale permet de décloisonner ces domaines d'action différents mais complémentaires.

Nulle éducation à l'environnement efficace si elle n'est pas effectuée dans le milieu naturel. Nulle approche probante du prendre soin si la relation de l'individu avec la nature est rompue, niée. La société aliénante actuelle veut nous faire croire que nous sommes à cet égard différents des autres animaux. Or il n'en est rien. Pour demeurer en bonne santé, nous avons en nous le besoin inné de sentir, voir, entendre, toucher, se nourrir de nature, comme ce fut le cas depuis la préhistoire jusqu'à ce qu'il soit subrepticement décidé au cours des deux derniers siècles de nous enfermer dans des usines, écoles, bureaux, commerces, maisons et de n'en sortir que pour se rendre de l'un à l'autre. De ces constats est née une approche pédagogique et thérapeutique atypique et efficiente que j'adapte à tous les publics fréquentant les *Jardins de l'humanité*.

1 Ulrich, 1984

2 Li, 2008

3 Expression de Richard Louv

4 cf *bains de forêt japonais*

La nature apaise.

Le constat que je fais à l'issue de chaque séance d'hortithérapie et d'atelier pédagogique est sans appel : enfant surexcité, personne handicapée, atteinte d'Alzheimer, dépressive,... tous trouvent dans l'immersion aux *Jardins de l'humanité* un apaisement physique et mental pendant et à l'issue des visites. L'enseignante souligne une « transformation » notable d'élèves agités en classe, l'animatrice-éducatrice une baisse de l'excitation des personnes qu'elle y accompagne, l'aide-soignant une baisse de l'agitation des sujets atteints de démence sénile, l'infirmière s'étonne de voir sourire un patient dépressif d'habitude submergé par ses douleurs mentales...

Hortithérapeute : un métier ?

Issus des secteurs médicaux, sociaux et paysagers, les hortithérapeutes sont souvent infirmiers, aide-soignants, animateurs, et oeuvrent au sein d'un établissement en jonglant avec un statut et une thérapie qui manquent pour l'instant de reconnaissance officielle. La Fédération française Jardins, Nature et Santé a notamment été créée pour faire reconnaître cette pratique. De très rares initiatives de lieux « hors les murs » existent sur le territoire national⁵, dont celle, précurseuse mais complexe à mener, des *Jardins de l'humanité*. Je suis régulièrement sollicitée par des personnes souhaitant se reconverter professionnellement. Leur projet est parfois flou mais témoigne d'un désir de prendre soin de la nature et des humains dans une même activité. Les temps changent doucement mais irrémédiablement. Nous sommes encore loin d'avoir un impact suffisant sur les logiques économiques qui régissent notre société, et de fait l'environnement, l'alimentation, la santé, même l'éducation. Pour autant la prise de conscience est bien là. Le cloisonnement de la santé et de l'environnement appartient désormais au passé.

Souhaitons qu'un jour le métier d'hortithérapeute n'est plus de raison d'exister car les humains ressentiront à nouveau inconsciemment que leur santé est intrinsèquement liée à celle de leur environnement naturel parce qu'ils en font partie intégrante, tout comme la racine est indissociable du tronc qu'elle alimente. Souhaitons qu'un jour écoles et hôpitaux sortent de leurs murs pour mieux accompagner, enseigner, prendre soin et guérir⁶. D'ici là, l'hortithérapie, l'écothérapie et la pédagogie par la nature ont de beaux jours devant elles...

Estelle Alquier

hortithérapeute, responsable pédagogique des *Jardins de l'humanité*, membre fondatrice de la FFJNS.

Mission pédagogique et thérapeutique des *Jardins de l'humanité*

Nous sommes résolument programmés pour vivre au sein et au rythme de la nature, et nous nous sommes tant éloignés d'elle que nous vivons aujourd'hui une crise environnementale et sanitaire sans précédent. Il y a dix ans, en réfléchissant à la création d'un lieu qui permettrait de restaurer notre relation à l'environnement, j'ai imaginé les *Jardins de l'humanité* comme un lieu pluri-modal d'immersion sensorielle et culturelle, la conscience seule ne suffisant pas réaliser à quel point ces liens altérés sont essentiels pour notre santé et celle de la planète. Composé de jardins historiques, jardins du monde, jardin des sens, espaces animaliers, forêt-jardin, verger conservatoire, ils mettent en lumière les relations étroites qui nous lient à la nature d'un point de vue historique, culturel, botanique, ethno-botanique et thérapeutique. Terre d'éveil des sens, de connaissances, d'évasion dans le temps et dans l'espace, ce site unique est le support d'activités tant pédagogiques que thérapeutiques et sociales. Nous animons des journées pédagogiques pour les enfants, les jeunes, sommes ouverts au public, formons à l'hortithérapie, à la permaculture et proposons des séances d'hortithérapie aux personnes handicapées et souffrantes. Parmi les parcours de prédilection des visiteurs, le « Voyage sensoriel », « La flânerie des Bacchantes » et la « Balade érotique végétale » donnent à découvrir près de 200 parfums et plus de 400 végétaux mis en scène dans les espaces paysagers thématiques.

⁵ lebonheuredanslejardin.org : jardin éducatif et thérapeutique hors les murs

⁶ *Expérience de chambre d'hôpital en forêt, Norvège, région de Sørlandet*