

Le jardin comme thérapie d'appoint

Encore expérimentaux, les jardins à vocation thérapeutique sont appelés à se développer dans le cadre du Plan Alzheimer. Comme les autres approches non médicamenteuses, ils font l'objet d'un intérêt grandissant pour soulager les maux du grand âge.

Se promener en forêt, cultiver son potager, contempler un paysage... est sans doute « bon pour la santé », car l'environnement influence notre état psychologique, donc physique. Mais il ne suffit pas de végétaliser un espace pour parler de jardin thérapeutique. Pionniers en la matière, les Anglo-Saxons, qui ont lancé le concept d'horthothérapie depuis une soixantaine d'années, décrivent la thérapie horticole comme étant « la pratique d'activités d'horticulture, avec la médiation d'un thérapeute formé pour atteindre des objectifs de traitement spécifiques et documentés »⁽¹⁾. Concept que développe en France Sébastien Guéret, créateur de Formavert⁽²⁾ : « L'horthothérapie, c'est l'intégration des activités horticoles dans un processus de soin, de lutte contre la maladie ou encore de lutte contre l'exclusion, au même titre que les activités artistiques que sont la peinture ou la musique ». Concrètement, le terme de jardin thérapeutique recouvre des réalités très différentes, offrant des activités variées : jardinage dans des plates-bandes surélevées, jardins d'herbes à cueillir, plantations pour attirer les papillons, activités manuelles partagées avec les familles, espaces de déambulation, « jardin sur un plateau » sur lesquels on crée des paysages miniatures, terrasses arborées, sentiers balisés de panneaux à lire...



Certains de ces lieux sont ouverts sur le monde extérieur et accessibles en permanence, d'autres sont cloisonnés et peu fréquentés par manque de personnel encadrant... Autant d'espaces, autant de façons de les gérer et d'en appréhender l'intérêt pour les soignants et les soignés.

À qui s'adresse l'horthothérapie ?

Le troisième symposium international sur les jardins à but thérapeutique (JABT) en milieu hospitalier et médico-social qui s'est tenu les 19 et 20 novembre 2012 à Paris⁽³⁾ a fait le point sur ce type de thérapie d'appoint, qui demeure relativement marginale en France alors qu'elle est largement développée outre-Atlantique⁽⁴⁾ et que le Plan Alzheimer recommande

NOTES

1. American Horticultural Therapy Association (AHTA). Définition citée par Isabelle Boucq dans son remarquable blog :

<http://lebonheures-tdanslejardin.org>

2. Société de formations/animations en espaces verts propose des « ateliers-jardins » pour les résidents des maisons de retraites et des hôpitaux.

3. À l'Hôpital Sainte-Anne et au FIAP-Jean Monnet. Ces symposiums, qui ont lieu tous les deux ans, sont organisés par l'association « Jardins et Santé » et l'École nationale supérieure de paysage de Versailles. Le prochain se tiendra en 2014.

LES BÉNÉFICES DE L'HORTHOTHÉRAPIE

Sébastien Guéret, créateur de Formavert, société de formations/animations en espaces verts, considère que l'horthothérapie peut offrir des solutions intéressantes dans de nombreux cas :

- En psychiatrie : personnes dépressives, anxieuses, phobiques, schizophrènes, autistes, anorexiques...
- En gériatrie : personnes en fin de vie, souffrant de démences, d'Alzheimer, personnes en maisons de retraite.
- Pour les troubles mentaux : déficients mentaux, personnes ayant un trouble du développement ou ayant subi un dommage cérébral.
- Pour les troubles physiques : traumatisés crâniens, médullaires, accidentés vasculaires cérébraux, malades atteints de sclérose en plaques, Parkinson.
- Dans le domaine sensoriel : personnes souffrant de déficiences visuelles.
- En toxicomanie : personnes alcooliques, drogués.
- Dans les situations de marginalisation : détenus, délinquants, personnes en voie d'exclusion.



© Estelle Alquier

de prévoir des jardins thérapeutiques dans les unités cognitivo-comportementales et d'hospitalisation renforcée (UCC). Pour Estelle Alquier, (cf. encadré p.13) et la majorité des participants à ce symposium, la fréquentation régulière d'un jardin thérapeutique et d'ateliers d'hortithérapie améliore l'état général des patients, qu'ils résident dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), séjournent à l'hôpital, présentent des troubles du comportement ou un handicap : « J'ai eu le bonheur d'observer un enfant autiste s'exprimer au travers de la terre et ajuster ses gestes pour enterrer une graine, l'émotion d'entendre un patient atteint d'Alzheimer me remercier de "faire entrer la nature dans sa chambre", la satisfaction de voir des liens se créer autour d'une table de culture ». Très engagée dans la conception de jardins thérapeutiques en collaboration avec des communes et des directeurs d'établissement, elle considère que leur création et leur usage « devraient être systématisés dans les établissements médicaux, les médecins en devenir les prescripteurs, le personnel soignant être formé à l'hortithérapie... ».

Une discipline qui se cherche

Pour savoir, au-delà du ressenti, quelle place occupe le jardin et le jardinage comme support de soins, deux questions fondamentales sont posées : d'une part l'évaluation, d'autre part la formation dont l'absence (pas de diplôme d'État, comme c'est le cas dans d'autres pays) « pénalise la discipline tant en termes de

crédibilité auprès des professionnels de santé que dans la conception : des personnes, de très bonne volonté, créent des jardins appelés thérapeutiques qui n'en sont pas toujours, et le personnel soignant ne sait pas toujours tirer parti du lieu. Sans parler de certains paysagistes qui s'improvisent concepteurs de jardins thérapeutiques sans en connaître vraiment ni les objectifs ni les critères essentiels... » Les réserves d'Estelle Alquier reflètent l'inquiétude générale quant à la validité des expériences entreprises ici ou là.

Faute de critères standards précis, il règne un certain flou quant à ce que l'on attend des jardins thérapeutiques et de l'hortithérapie. Ainsi, Gilbert Ferrey, psychiatre à l'hôpital Simone Veil, estime que le mot thérapeutique « fleurit un peu à tort et à travers en véhiculant ce sous-entendu que ces méthodes diverses non médicamenteuses (musique, chant, animaux, balnéo...) sont positives si elles font baisser la consommation de médicaments ». Il doute même que vis-à-vis de la première demande des personnes âgées en institution – qui est de dormir – le jardin soit réellement d'une quelconque utilité...

Le jardin comme support d'aptitudes

Pour John Zeisel⁽⁵⁾, il y a moyen d'évaluer le bénéfice d'un jardin thérapeutique sur la qualité de vie des personnes atteintes d'Alzheimer : « On ne peut pas changer les symptômes primaires, mais beaucoup de symptômes secondaires (ceux qui sont exacerbés par l'environnement) sont concernés : anxiété, agitation, agressivité, dépression... peuvent être améliorées avec la présence de jardins thérapeutiques ».

Même s'il est difficile, voire impossible, de comparer des jardins qui sont tous différents, « on peut les évaluer individuellement en utilisant les critères de triangulation : observation des traces physiques, observation des comportements environnementaux, entretiens individuels. » Il explique que, même atteint

FORMATIONS EN HORTITHÉRAPIE

Aux États-Unis, cinq universités délivrent des bachelors, des masters et/ou des doctorats et diverses institutions délivrent un diplôme d'horticulture therapy, accrédité par American Horticultural Therapy Association (AHTA). En France, Isabelle Boucq signale sur son blog (<http://lebonheuredanslejardin.org>) la prochaine session de l'atelier « Le Jardin de soin et de santé » les 9, 10 et 11 avril 2013 au domaine de Chaumont-sur-Loire : « À tous ceux qui veulent apprendre comment concevoir un projet de jardin de soin, le financer, le réaliser et l'animer dans la durée, je conseille très vivement cet atelier mené par Anne et Jean-Paul Ribes » formation@domaine-chaumont.fr.

NOTES

4. <http://lebonheuredanslejardin.org> : description très riche d'enseignements des expériences de jardins thérapeutiques aux États-Unis, sous la plume d'Isabelle Boucq.
5. Docteur en sociologie, architecte, président de Hearthstone Alzheimer Care, Woburn, USA.

de démence, le cerveau continue de fonctionner avec des réseaux « précâblés », où les réactions face à la nature, la curiosité, la faculté de déduction demeurent : « *Le contact avec la nature aide les gens à s'orienter dans le temps et les saisons. Le jardin a un intérêt même pour ceux qui ne sont pas en état de jardiner* ». Point de vue que contestent les plus septiques : « *Que peut-on attendre du monde végétal qui se déstructure en permanence alors que l'on cherche à donner des repères stables ? Une certaine prudence s'impose...* », s'interroge Jean-Luc Sudres, professeur de psychologie ⁽⁶⁾.

Question d'état d'esprit

Pour Vincent Piveteau, directeur de l'École nationale supérieure du paysage (ENSP), l'expérience des jardins thérapeutiques, dans son bouillon de culture actuel, « *déplace la ligne d'horizon sur trois plans : d'abord l'idée de créer de tels jardins modifie la manière de concevoir le soin et d'approcher la pathologie des personnes les plus fragiles ; ensuite, elle bouscule les frontières professionnelles, en mobilisant des gens d'horizons différents pour prendre en charge les personnes dans leur globalité avec des traitements innovants ; enfin, c'est un bouleversement de la relation traditionnelle ville-hôpital, qui conduit à modifier le regard des bien-portants sur les malades* ». Alors, même si les bienfaits ne sont pas toujours quantifiables, même s'il ne s'agit pas forcément de soin, dès lors que l'existence d'un jardin favorise l'ouverture aux autres, l'autonomie, l'activité physique, sollicite la mémoire, les compétences gestuelles, la coordination, suscite le désir, soignants et soignés y ont forcément leur place. ■■

Évelyne Simonnet

Pour en savoir plus

Rapport de la Fondation Médéric Alzheimer sur les jardins en accueil de jour et en établissement d'hébergement : enquête sur les 19 jardins soutenus par la Fondation, publiée sur le site de la Fondation, au cours de ce premier trimestre 2013.

NOTE

6. Jean-Luc Sudres est à l'origine d'une formation continue en hortithérapie dispensée à l'université de Toulouse Le Mirail.

LE BONHEUR DES MOTS



© Estelle Alquier

L'originalité de ce jardin, conçu comme un lieu fédérateur entre une unité de soins Alzheimer et un EHPAD à Biarritz, repose sur la présence d'écrits au milieu des plantations de légumes, fleurs et plantes aromatiques. Quelque 150 écriteaux jalonnent la promenade sur lesquels figurent outre le nom des plantes, des citations, poèmes, proverbes, dictons en basque liés au temps ou au langage des fleurs, etc. Le but est de « *donner à lire, se cultiver, permettre de nommer des essences familières, solliciter la mémoire, susciter des émotions positives, favoriser la communication...* », résume Estelle Alquier (association Terres Océanes), créatrice du concept. « *Lire est un acte social et culturel. Les mots entraînent naturellement des échanges et attirent des résidents qui ne s'intéressent pas aux plantes* ». De plus, les écrits suscitent une intention de lecture et sollicitent ainsi les processus mentaux nécessaires... Et même si les malades d'Alzheimer oublient rapidement, beaucoup comprennent ce qu'ils lisent. Pour Estelle Alquier, les mots au sein du jardin remplissent un rôle sécurisant et instructif : ainsi la présence d'une variété locale de tomate ne prend-elle tout son sens qu'avec son nom vernaculaire, qui la rend unique.

Ce jardin qui a vu le jour en 2012 comporte également des sentiers aménagés pour le toucher, les senteurs, des potagers surélevés, un poulailler, un parcours de motricité, des sculptures... L'ensemble occupe 300 hectares au sein d'un grand parc centenaire et il est fréquenté par une centaine de résidents.

UN PONT ENTRE ENFANTS ET VIEILLARDS, ENTRE VILLE ET HÔPITAL

Le « Pot'Âgé » est un jardin inter-générationnel partagé entre les résidents du service de gérontologie de l'hôpital Louis Mourrier à Colombes (92) et les enfants d'une école maternelle voisine. Des ateliers d'éveil à la nature et au jardinage pour les enfants et de stimulation sensorielle et d'échanges pour les personnes âgées sont organisés en 14 séances de 45 minutes, entre mars et juin. Depuis huit ans que fonctionne ce jardin, Catherine Boucey, animatrice et le Dr Philippe Charru, gériatre, observent « *l'envie de participer, la joie de l'échange, l'élan vital et le plaisir... Ces ateliers donnent aux enfants des notions de civisme et de partage et ils apportent aux résidents âgés une ouverture sur l'extérieur et l'opportunité de valoriser leurs acquis en jardinage.* »

Ce programme à but éducatif et thérapeutique est totalement reconnu dans ses bienfaits et considéré comme un soin. Il est intégré à la fois dans le projet individuel des résidents et dans celui de l'école. E-mail : catherine.boucey@lmr.aphp.fr

• TÉMOIGNAGE •



RETROUVER SES RACINES

Témoignage d'Estelle Alquier,
directrice de l'association « Terres océanes »



D'où vient votre intérêt pour l'hortithérapie ?

Je suis depuis toujours fascinée par le bien-être, le « mieux-être » qu'on ressent lorsqu'on est immergé dans la nature, qu'on jardine sur un bout de terrasse ou dans un jardin, expériences vécues très tôt dans mon enfance. Ma formation d'historienne m'a permis d'effectuer des recherches sur le lien inextricable qui existe depuis la nuit des temps entre l'homme et son environnement, que nos modes de vie tendent à faire disparaître ces dernières décennies. Je suis convaincue que cette interdépendance est essentielle, tant dans l'approche de la maladie, des soins, que dans celle, plus large, des problèmes de notre société moderne.

Comment est née l'idée de créer un jardin thérapeutique ?

La gestion d'une association comme « terres océanes », aboutissement d'une longue expérience dans le milieu associatif et social (je suis militante et engagée depuis l'âge de 21 ans), m'a permis de concevoir depuis 2004 des projets où l'humain et l'écologie se rencontrent, autour de questions sur la santé, l'alimentation, l'habitat, le jardinage, l'éducation... En 2009, j'ai décidé de me reconverter professionnellement et ai suivi la formation de Jean-Luc Sudres à l'université de psychologie à Toulouse. Depuis, j'approfondis mes connaissances en hortithérapie, conçois des jardins thérapeutiques,

forme le personnel soignant et étudie des approches complémentaires comme la présence d'écrits dans un jardin thérapeutique.

Et concrètement ?

Le jardin de l'EHPAD « Notre Maison » à Biarritz a été terminé au printemps 2012. Fruit d'une riche collaboration avec la directrice, le Centre communal d'action sociale (CCAS) et la ville de Biarritz, il comporte tous les éléments indispensables pour être un bon support à l'accompagnement thérapeutique des résidents.

Comment imaginez-vous l'évolution de l'écrit au sein du jardin ?

Les écrits en place sont destinés à y demeurer, comme des repères supplémentaires et peu à peu familiers selon chacun. Cependant, mon souhait est que le personnel soignant enrichisse la « collection » au fil du temps, d'abord selon les envies, confidences, et goûts des résidents actuels, et ensuite à mesure que de nouveaux patients intègrent l'EHPAD.

Ils sont actuellement le reflet d'une génération, des poésies apprises à l'école, des chansons fredonnées, des auteurs populaires, des jardins de l'enfance, il faudra sûrement les renouveler dans une dizaine d'années pour que chacun puisse s'y retrouver.