

LES ATELIERS JARDINS : Avantages de l'HORTITHÉRAPIE



L'HORTITHÉRAPIE : 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 éparses 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 agrées 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, soucieux du bien-être de l'autre*)

Les végétaux sont des êtres 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 crainte 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'acquiescer (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 où 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).



LES ATELIERS JARDINS : avantages pédago-éducatifs



Les « Ateliers Jardin » sont un support riche pour travailler avec toutes les personnes en difficultés, et en voie d'exclusion, de marginalisation. Ils sont basés sur le principe de l'hortithérapie qui est : L'intégration des activités horticoles dans un processus de soin, d'éducation, de lutte contre la maladie, le vieillissement ou l'exclusion, comme activité ergo-socio-thérapeutique. Au même titre que le sport, la musique, ou la peinture...

L'hortithérapie est un concept reconnu et largement utilisé dans les pays d'Amérique du Nord (USA, Canada) 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 éparses et le concept n'est absolument pas 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 aller jusqu'à proposer des soins, et encore moins une thérapie, nous chercherons à utiliser le plus largement possible le jardinage comme support éducatif et pédagogique, comme un outil favorisant l'autonomie, la responsabilisation, et la socialisation.

Grâce à la richesse de ces activités et à son essence même (travailler la nature), l'activité de jardinage permet de travailler sur les plan cognitif et sensoriel, mais aussi sur l'affectif et la socialisation.

Voici quelques exemples significatifs :

Le jardinage et le contact avec la Nature permettent de Travailler :

- **La mémoire** : Par différents exercices sur les végétaux, on peut maintenir ou exercer la mémorisation (reconnaissance, évocation de souvenirs, critères e cultures...)
- **L'attention** : Le jardinage est une activité qui « fascine » et qui suscite une attention involontaire et sans efforts. En cela elle est aussi une source de repos : On oublie, un temps, ses propres problèmes pour se focaliser sur ceux des plantes dont on s'occupe.
- **L'apprentissage** :
 - Nombreux sont les savoirs, savoir-être et savoir-faire qui peuvent être abordés à travers les activités de jardinage (cf. pour exemple, tableau des correspondances entre le module professionnel d'un CAPA et les autres matières)
 - Au jardin intervient la notion de « loi naturelle » et les savoirs introduits ne sont pas « sortis du chapeau » du formateur, mais bien dictés par la nature, ce qui peut faciliter la relation entre l'apprenant et le pédagogue.



- **L'orientation spatio-temporelle :** Le rythme très lent de la nature est souvent plus adapté à certaines personnes que celui des humains beaucoup trop rapide et générateur de stress.
 - Il oblige à une projection dans le temps
 - Il 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.
 - Les activités de jardinage permettent elles aussi le travail des repères spatiaux temporaux (inscription d'une activité dans un projet global, décomposition et succession de différentes étapes, organisation et aménagement de l'espace, repérage de volumes, de formes...)
- **L'organisation :** Le soins des plantes et le travail au jardin réclament une organisation que l'on confirmera petit à petit aux participants (organiser son matériel, son poste de travail, suivre un schéma de culture, organiser l'espace, opérations à effectués en fonction d'un cycle de culture...)
- **La créativité :** Le jardinier est non seulement créatif (composition florale, organisation d'un massif...) mais il est aussi créateur par la multiplication des végétaux (semis, bouturage, culture...)
- **Une activité stimulante et riche :** Parce qu'il permet l'utilisation des 5 sens (vue, toucher, odorat, goût, ouïe) le jardinage peut-être une activité très stimulante, pour tous.
- **Une activité anti-stress :** « Le monde horticole est non menaçant et non discriminatoire ». De ce fait il est propice à l'apaisement... Son environnement (ses odeurs, ses couleurs et ses bruits) favorise la détente et la relaxation.
- **La motivation :** Le jardinage permet à chacun d'avoir une emprise sur le monde qui l'entoure. Les participants ont un rôle à jouer dans leur environnement direct (ornement du jardin de l'école, fleurissement des locaux, d'un hall d'accueil...) et sur leur environnement plus global (participation à la protection de l'environnement).
- **La valorisation :**
 - Parce que les productions seront utilisées et utiles à tous, l'activité est une grande source de (re)valorisation (aménagement et embellissement des extérieurs : espaces collectifs et partagés par tous ; utilisation des productions florales pour l'ornement ; dégustation...)
 - Il y a aussi une réciprocité dans l'assistance (ou assistanat). Les participants ne seront plus « l'objet » de l'assistance comme dans la plupart des situations qu'elles vivent, mais elles en seront au contraire l'initiateur
- **L'expression :** Chez des personnes dont les moyens d'expressions peuvent être perturbés, l'horticulture peut permettre et favoriser l'expression des émotions, des sentiments (joie, tristesse, colère...)
- **Le contrôle de soi :** Certaines tâches permettront le défolement et une certaine expression de la violence. D'autres, au contraire, nécessiteront d'être concentré, attentif et soigneux, obligeant ainsi les participants à se contrôler.
- **La symbolisation :**
 - l'activité de jardinage est, à l'origine, une activité nourricière synonyme de vie et de survie. Aujourd'hui, avec les problèmes liés à la pollution, on retrouve ce sens d'une activité nécessaire à la survie de notre espèce.
 - La culture des plantes permet d'aborder des concepts abstraits tels que le temps, la vie, la mort, la maladie, le vieillissement...
- **La socialisation :**
 - Le jardinage est une activité ancestrale qui fait référence à un inconscient collectif commun à toutes les générations et à toutes les communautés culturelles. De tous temps, dans tous les pays et dans toutes les couches sociales a été pratiqué le jardinage.
 - Le travail en groupe et la notion d'équipe sont aussi facteur d'intégration et de socialisation
 - La relation avec le végétal permet d'entre en relation avec un autre être vivant, sans aucune crainte, sans aucune peur, ni inhibitions.
 - La notion d'échange est également omniprésente, puisque le participant cultive la plante, la soigne et en contrepartie il en recueillera les bienfaits (fruits, fleurs, valorisation...)
 - Le partage sera également très présent, à la fois dans les contraintes (répartition des tâches, du travail) et dans la récompense : partage du résultats (dégustation, utilisation du jardin, contemplation des fleurs...)



- **L'estime de soi :**

En plus de la valorisation, l'entretien des plantes permet d'établir un rapport à :

- son hygiène de vie
- son alimentation
- au respect de soi

- **La communication :**

- Entre les participants d'abord (travail d'équipe, projet de groupe, discussions, négociations...)
- Entre les participants et les personnes extérieures à l'activité (parce que c'est une activité qui se fait dehors, et parce que toute production sera l'occasion d'un partage...) - Entre les participants et l'animateur (l'éducateur, le pédagogue). Par l'introduction du végétal on transformera la relation « enseignant-enseigné » ou « éducateur - éduqué » en une relation triangulaire où le végétal pourra servir de médiateur.

- **La responsabilisation :**

- On travaille avec des êtres vivants, on est donc responsable de leur survie, de leur bien-être. Toute erreur peut leur être fatale.
- Comme il est dit plus haut, ici, le participant quitte son statut « d'assisté » pour devenir à son tour celui qui assiste et aide un autre être à se développer. Il devra en prendre soin, y être attentif.
- Le résultat du travail du jardinier est souvent exposé à la vue de tous, ce qui implique un travail de qualité, et une certaine maîtrise.

Pour toutes ces raisons nous pensons que le jardinage est une activité pleine de ressources, souvent insoupçonnées, pour nos jeunes en difficultés.

Compte tenu des symboles qu'il représente, de son caractère redevenu vital aujourd'hui et associé à la pédagogie de projet, il nous semble un outil éducatif et pédagogique idéal, parmi d'autres, pour appréhender, travailler et intégrer les notions de citoyenneté, de respect et de démocratie.

