

# Des ateliers-jardins aux vertus thérapeutiques

*Reconnue et utilisée depuis de nombreuses années aux USA et au Canada, balbutiante en France, l'hortithérapie peut aider les personnes âgées ou handicapées à se sentir mieux. Au même titre que l'arthérapie, à la différence qu'elle se pratique avec ces êtres vivants que sont les végétaux.*



Lorsque Sébastien Guéret, à la fois spécialiste des espaces verts et formateur d'adultes mais aussi de jeunes en difficulté, décide en septembre dernier de créer son entreprise à Marseille, il a envie de faire profiter autrui de tout son parcours. "La première facette de Formavert concerne la formation et le conseil aux professionnels du paysage - entreprises, collectivités territoriales, grandes surfaces et magasins spécialisés -, la seconde est d'utiliser le jardinage comme un moyen de lutte contre la maladie et le vieillissement. Je pense particulièrement aux maisons de retraite, aux hôpitaux psychiatriques, aux organismes médico-sociaux, aux écoles..." Avec sa casquette d'entrepreneur, ce grand amoureux de la nature constitue donc un réseau d'une quinzaine de professionnels de l'environnement, de l'arboriculture, de la conception, de la réalisation, de l'entretien, de la topogra-



Sébastien Guéret :  
La santé par le jardinage.

phie, de l'arrosage et même du consommable, le tout pour intervenir au sein des entreprises. "On les aide, par exemple à rédiger le document unique destiné à l'évaluation du travail, à mettre en œuvre un plan de prévention des risques, ce qui est complexe dans ce milieu, compte tenu de la nature des outils, des produits chimiques, des engrais, etc. On les sensibilise à l'économie, au développement durable..." I s'agit sur un à quatre jours, ces modules peuvent être pris en charge par le budget de formation continue. Plutôt intéressé quand on sait que 80 % des structures du secteur ne bénéficient pas de formation

## L'hortithérapie permet d'aller vers un mieux-être

Quand il parle de l'hortithérapie, son jargon est secret, qu'il veut désormais faire connaître, Sébastien Guéret s'enthousiasme de son passé d'enseignant, notamment auprès d'ados à problèmes. Il manque de mots pour louer les bienfaits de la nature. "Vous avez la responsabilité d'autres personnes dont vous devez vous occuper, un échange réciproque qui permet la croissance. Les végétaux ayant une croissance lente, cela demande patience et persévérance. Le contact avec la nature permet d'aviver ses perceptions mais aussi de relaxer, donc d'aller vers un mieux-être, une certaine sérénité. De plus, on travaille en équipe (5 à 10 max), c'est excellent pour la socialisation..." Là encore, Sébastien se montre systématiquement sûr de lui. "S'il y a un jardin, on peut programmer quelques séances d'animation pour faire un stage dans un hôpital ou une clinique, on pense à l'aménagement d'un parcelle d'un hall d'entrée avec un atelier à l'air libre dans une école, on peut s'occuper de plantations en pots dans la cour de récréation, toujours des possibilités, suivant le lieu et le temps dont on dispose (journalière, hebdomadaire...)", affirme-t-il. À noter que des objectifs thérapeutiques ou éducatifs sont élaborés au cas par cas avec les équipes éducatives ou pédagogiques qui peuvent, aussi, pourquoi pas, bénéficier de ces ateliers. De retour de Colmar où il va dispenser une formation dans un ESA (se déplace dans toute la France), le directeur de Formavert démontre un atelier des autistes à Aix-en-Provence. "L'hortithérapie, c'est un peu comme l'arthérapie, c'est qu'on a affaire à des êtres vivants. C'est comparable aux thérapies avec le cheval mais avec un côté plus facile, plus tranquille. J'espère récolter ce que je vais semer."

Marie-Odile HEL

(\*) Établissement de Service et d'Aide par le Travail (anciennement CAT).