



Avant-propos

(extrait)

Pourquoi ce livre ?

Ce livre arrive à un moment où bon nombre d'entre nous se posent de plus en plus de questions sur leur avenir, sur leur rapport consumériste avec la nature : finalement, un changement de paradigme ne serait-il pas indispensable, voire vital ? Comment faire pour ne pas se perdre dans ce rythme de plus en plus effréné, où chaque instant nous semble trop court ? Qui tient le chrono ? Qui décide de la cadence ?

À force de ne pas prendre soin de la nature, de la considérer comme un moyen plutôt qu'une nécessité, nous sommes en quête de sens. Au fond, le retour aux sources ne serait-il pas l'une des clés, si ce n'est LA clé, pour vivre mieux ? Ce besoin essentiel est exacerbé, depuis longtemps déjà, chez les personnes en souffrance ou qui doivent vivre avec une pathologie, un handicap. Soumis aux règles de la société, les établissements accueillant ces personnes, se sont vu petit à petit déposséder de toute nature. Bétonnés, fabriqués en copier/coller pour être rentabilisés, ils sont devenus des lieux où l'on parle de plus en plus de clients que de patients. Le profit est venu gâter la raison première de leur existence.

Dans ce tourbillon, beaucoup de soignants se sont fait happer et souffrent, perdant le sens même de leur fonction. Le métier auquel ils se sont formés n'est plus celui qu'ils avaient imaginé. Le retour à plus de verdure dans les établissements d'accueil et de soins, n'est donc pas simplement un besoin des patients et des familles mais aussi des professionnels et, à une plus grande échelle, de la société d'aujourd'hui

en quête de changement face à cette perte de repères vitaux.

À qui s'adresse-t-il ?

Ce livre s'adresse à celles et ceux qui souhaitent contribuer au changement, en mettant plus de vert dans leur environnement, dans celui des personnes qui sont sans doute les plus vulnérables mais aussi, au quotidien, les plus réceptives aux bienfaits de la nature. Tout professionnel qui pense que le vivant a des vertus thérapeutiques en termes de bien-être et de santé sera heureux de lire ce livre, qui est donc destiné en particulier :

- **aux professionnels du paysage** (paysagistes, jardiniers) qui souhaitent aider à la conception et à la création d'espace de soins extérieurs adaptés aux besoins des patients, des soignants et des familles, et pensés avec le vivant ;
- **aux professionnels soignants** (directeurs d'établissement, animateurs, infirmiers, cadres de santé...) qui sont désireux de mettre en place un nouvel outil de soins holistiques correspondant aux besoins de tous – patients, soignants, familles – et/ou qui souhaitent le faire vivre pour améliorer le bien-être et la santé ;
- **aux personnes qui souffrent de handicap** (qu'il soit physique ou mental, temporaire ou définitif) et aimeraient participer activement à l'amélioration ou au rétablissement de leur santé ;
- **aux aidants, membres de la famille, amis, bénévoles extérieurs au cercle familial**, engagés dans le rétablissement ou le mieux-être de personnes de leur entourage.

Comment aménager un jardin de soins?

L'espace jardin de soins

La création de zones

L'espace dédié au jardin de soins renferme très souvent plusieurs zones, qui ont des vocations différentes selon les objectifs qui ont été fixés auparavant. Ainsi, un lieu pour se retrouver en groupe pourra être inclus dans le projet de conception de l'espace, ou encore des alcôves, plus intimistes à divers endroits.

Nous avons vu qu'un jardin de soins pouvait parfaitement, dans sa démarche de soins et de bien-être, combiner à la fois l'aspect contemplatif et l'action. De ce fait, je propose que nous parlions de zones d'activités, de détente et de rencontre. Entre ces espaces, des zones de déambulation (cheminement). Peu importe le nombre et la taille de ces zones, ce qu'il faut, c'est que chacun s'y sente à l'abri, comme dans un cocon, en sécurité. Un des concepts étudié en écopsychologie explique que, comme dans la savane, « voir sans être vu » procure un sentiment de sécurité et de bien-être : se servir du jardin pour inspirer un tel sentiment ne peut qu'être bénéfique.

♦ La zone d'activités

La zone d'activités servira majoritairement aux séances de jardinage adapté. C'est, à mon sens, LA zone indispensable dans un projet de thérapie par le jardin. En effet,

même si la contemplation et l'immersion comptent dans la thérapie, il s'agit ici de créer, dans la mesure du possible, un espace propice au triangle du « prendre-soin », que nous avons vu précédemment. Quoi de mieux, par conséquent, que d'avoir une zone d'activités réservée à des cultures nécessitant une vigilance régulière de la part des utilisateurs du jardin ?

Qui dit action sur les plantes dit aménagement adapté au public qui participera à ces séances d'hortithérapie. Autre point important, avec une zone dédiée à l'activité seule, vous cumulez déjà les avantages de l'action au jardin et ceux liés à la détente. Vous pouvez susciter l'admiration des utilisateurs du jardin devant le développement d'une plante au potager, la goutte de pluie qui perle dans le creux de la feuille de capucine ou l'abeille qui vient polliniser les fleurs de courgettes. Mais attention ! Si vous axe votre jardin seulement sur l'aménagement d'une zone de détente, en créant un environnement calme et propice à la contemplation, certes vous touchez un des aspects de la thérapie par le vivant, mais vous vous privez d'un atout que le jardin peut et devrait offrir aux bénéficiaires dans leur thérapie : l'activité. Donc si, et seulement si, vous devez choisir un seul axe pour votre projet de jardin de soins, en termes d'aménagement, je vous recommande de privilégier cette zone d'activités. Il sera toujours temps, par la



- ⋮ La zone d'activités nécessite une vigilance régulière de la part des utilisateurs du jardin.

suite, en fonction des besoins, des moyens et des envies, de compléter le tableau de composition paysagère et thérapeutique que vous menez.

♦ La zone de rencontre

Prévoir une zone où l'on peut se retrouver à plusieurs permet de montrer aux autres, en interne ou en externe, ce que nous sommes capables d'accomplir malgré la maladie, de montrer en allant vers la vie, notre allant à faire, à faire ensemble, à participer à la société.

Lors de la conception mentale de cette zone, pensez bien à déterminer :

- les usages ;
 - un nombre minimal et maximal de personnes qui pourraient être ensemble en même temps dans cette zone ;
 - la fréquence et les périodes où vous seriez le plus susceptible de l'utiliser.
- Une fois que vous aurez répondu à ces questions, il sera plus facile d'imaginer :
- l'espace nécessaire pour cette zone ;
 - son emplacement (à l'ombre, au

soleil, avec une couverture partielle ou complète, à proximité de tel ou tel bâtiment, près d'une autre zone précise du jardin...);

- le matériel fixe et mobile qui complètera cet espace (chaises, bancs, tables, pergola, parasol, estrades, prises électriques, arrivée d'eau...).

Enfin, vous pourrez évaluer le coût de la réalisation et de l'aménagement de cet espace. Si vous estimez que plusieurs espaces de rencontre sont à créer, déterminez, à l'issue de votre questionnement, celui qui devra être construit en priorité. Par exemple votre estimation sera totalement différente :

- **si vous souhaitez une zone de rencontre pour au maximum dix personnes assises**, afin de vous retrouver collectivement au jardin avant et après chaque séance d'hortithérapie du printemps à la mi-automne ;
- **si vous souhaitez accueillir régulièrement une cinquantaine de personnes à l'occasion d'événements au**

jardin (fête des familles, conférence sur un thème lié au jardin, concert annuel de musique classique avec le conservatoire voisin, ciné-débat chaque mois ou encore fête annuelle de la citrouille...).

Si vous en ressentez le besoin, que vous avez les moyens en termes de finances et d'espace, peut-être pourriez-vous imaginer de créer plusieurs espaces de rencontre en fonction des usages que vous souhaitez en faire (voir encadré ci-dessous).

Quel espace pour les rencontres ?

Imaginons que vous aimeriez organiser deux ou trois événements nécessitant plus de place dans la zone de rencontre, mais que le reste de l'année vous n'avez finalement besoin que d'un endroit plus restreint : cela vaut-il vraiment la peine d'investir dans un seul et unique espace de rencontre ? Quelle impression auront les futurs jardiniers du lieu, lors des séances au jardin, s'ils se retrouvent dans un espace démesuré par rapport à la taille de leur groupe ?

À mon avis, il est préférable, s'il y a un choix à faire, de privilégier un espace adapté à ce dont vous avez besoin le plus fréquemment, puis d'envisager un autre espace rencontre, de taille différente, ailleurs dans le jardin.

Si l'argent vient à manquer, rien ne vous empêche de prévoir une autre zone de rencontre dans votre conception et de la réaliser plus tard dans le projet.

Si vous avez peu d'espace, privilégiez ce qui sera utile au quotidien et non pas ce que vous utiliserez deux fois par an, au risque de générer chez les utilisateurs le sentiment désagréable de se trouver dans un espace disproportionné. Et pour vos événements, vous trouverez d'autres lieux, d'autres solutions.

♦ La zone de détente

Nous l'avons vu, la thérapie au jardin ne passe pas uniquement par du jardinage : l'action peut aussi être intérieure : contemplation, méditation, sieste au soleil, lecture sous un arbre... Être en immersion dans la nature est bénéfique. Il faut intégrer ce paramètre dans la conception d'un jardin de soins en pensant à des espaces intimistes et éloignés de toute agitation, avec un joli tableau naturel devant et autour de soi. Attention toutefois de ne pas faire en fonction de votre regard mais de bien prendre en compte l'individualisme de chacun. Il se peut que pour certains la détente ne passe pas du tout par la solitude ou les petits comités mais par le fait d'être en groupe ! Que le fait de se retrouver seul dans un espace trop calme génère plus d'angoisse qu'autre chose ! Peut-être, pour certaines personnes, la véritable zone de détente sera-t-elle finalement la zone de rencontre. Diversifier les zones, même si elles sont en nombre limité si vous manquez d'espace, permettra de répondre aux besoins de tout un chacun.



La zone de détente : un lieu propice au repos et à la méditation.

♦ Les zones de déambulation

Les zones de cheminement doivent sembler cohérentes par rapport à celles qui sont déjà en place. Elles sont le fil rouge menant aux différents points clés du jardin. Elles sont le lien permettant d'aller de zone en zone de manière logique. Cependant, il



• Les zones de déambulation: le fil rouge menant à chaque point clé du jardin.

arrive encore de voir dans certains jardins de soins des circulations invraisemblables : cul-de-sac, chemin suivant une clôture sans point d'intérêt ni objectif visible à l'issue de la balade... Les impasses sont à proscrire sauf si elles mènent à un lieu intéressant : zone de détente avec une fontaine, coin lecture avec vue sur l'ensemble du jardin, lieu de rencontre... Malgré tout, il est préférable d'éviter tout chemin qui amènerait les promeneurs à faire un demi-tour trop abrupt faute de pouvoir aller plus loin ou qui risque de rendre la balade dépourvue de sens.

Pour contrecarrer l'aspect rectiligne des bâtiments qui côtoient en général le jardin de soins et rendre la déambulation plus agréable, il est recommandé de faire des lignes de circulation aux formes arrondies. Cela adoucit la dureté des angles et des matériaux minéraux des bâtiments.

Ces zones de déambulation jalonnées d'éléments agréables inciteront les promeneurs à marcher davantage

pour profiter du cadre : bosquets, buissons, assises, points d'intérêt, vues sympathiques, alternance d'ombre et lumière, arbres spectaculaires ou petits détails à picorer, autant de raisons qui donnent envie d'aller faire un tour au jardin.

Les pancartes sont-elles nécessaires ?

Attention aux affichages, indiquant les directions sur tel ou tel chemin... Considérez toujours ces affichages du point de vue des principaux occupants : les bénéficiaires ont-ils la capacité à décrypter les panneaux, les écritures, le sens d'une image, d'une icône ? Ces affichages sont-ils vraiment nécessaires ?

Aménager des chemins moins nombreux, sans indications, mais qui s'imposent de manière naturelle aux visiteurs ou aux utilisateurs du lieu est parfois une option tout aussi efficace.

Comment donner vie au jardin de soins?

Animer une séance d'hortithérapie

Le positionnement de l'animateur

♦ Laisser faire le patient

Lors d'une séance d'hortithérapie l'animateur doit autant que possible, ne pas « faire à la place de ». Cela coule de source pour celles et ceux qui ont l'habitude de mener des activités thérapeutiques auprès de patients mais ce rappel n'est pas vain, car si cette notion est généralement bien intégrée en théorie, en pratique cela peut être moins évident. Lors de mes années de formatrice dans les jardins de soins, je mettais en situation les professionnels « stagiaires ». Alors que chacun d'eux était en binôme avec un patient, je pouvais observer et parfois filmer leurs manières d'opérer. Ces moments étaient toujours extrêmement enrichissants, tout autant que les débriefings d'après séance. Même chez certains de mes collègues, j'ai pu constater cette pulsion souvent bienveillante de « faire à la place de... », soit pour pallier une potentielle incapacité à faire, soit pour aller plus vite, soit pour faire mieux. Au lieu d'anticiper les éventuelles difficultés du patient, l'animateur se doit d'oublier un instant ce qu'il sait ou pense savoir sur le patient, son handicap, sa pathologie. Il doit plutôt se positionner comme un guide, sans agir à sa place. Il

peut être actif et pratiquer lui-même mais en accompagnant le patient.

♦ Faciliter la tâche

Au début, mieux vaut laisser agir le patient, puis voir comment on peut lui faciliter la tâche, non pas en faisant à sa place mais :

- **en réaménageant le poste de travail** (ajout ou retrait d'un élément, modification de la position d'un ou de plusieurs éléments);
- **en trouvant ou en réadaptant l'outil**;
- **en répétant la consigne, en l'énonçant en termes plus simples et plus brefs ou en ayant recours à un moyen de communication plus parlant pour le patient** (pictogrammes et signes, silence et gestes montrant l'action à reproduire);
- **en séquençant la tâche** ; il s'agit de donner l'objectif final mais d'indiquer au fur et à mesure chacune des actions à faire pour y parvenir, plutôt que de livrer tout le processus d'un seul coup ;
- **en faisant la même action que le patient** mais simultanément, côte à côte ou face à face, par mimétisme ou par effet miroir ;
- **en échangeant avec le patient sur ce qui lui convient ou non, et pourquoi**. Ainsi, le soignant ne se limite pas à la vision qu'il peut avoir par rapport à ses connaissances, à son expérience et aux projections qu'il fait sur la capacité d'adaptation du patient, mais il prend bel et bien en compte ses réelles stratégies d'adaptation et sa perception en fonction de ce qu'il ressent au moment de faire telle ou telle action.



- Agir en miroir, laisser faire, accompagner quand c'est nécessaire, autant de gestes de l'animateur qui permettent au patient d'être acteur.

