



**Livret pour
éducateurs sur
la thérapie
horticole**





Index

Introduction.....p. 2

Horticulture Sociale et Thérapeutique dans le temps et évolution des pratiques.....p.7

Terminologie HST.....p.10

Bénéficiaires du programme HSTp.13

Jardins Thérapeutiques et Jardins de santé.....p.23

Statut du HST et reconnaissance de la profession de thérapeute horticole en Europe..... p.41

Merci à l'AEHJST (<https://aehjst.org/>) et APHTS (<https://aphts.com>) d'avoir contribué à la réalisation de ce livret





Introduction

2

Les êtres humains bénéficient de la nature de différentes manières. Elle nous fournit de l'air, de l'eau, de la nourriture, des matières premières et de la protection, mais elle est également bénéfique pour notre santé et notre bien-être. C'est ce que nous dit une jeune femme qui participe à un programme d'horticulture thérapeutique, une thérapie qui utilise la relation entre les plantes, la nature et les personnes pour atteindre un bien-être intégral.

"Je fais des crises d'angoisse et mon sommeil est très perturbé. Mon implication dans le jardin m'a permis de mieux me connaître et d'agir comme je suis. Les plantes me calment, elles ne sont pas pressées, elles ne me jugent pas. Elles ont juste besoin qu'on en prenne soin. C'est mon travail. Le fait d'être ici, de travailler avec quelqu'un qui me soutient, est pour moi une source d'apaisement. Je dors toujours mieux quand j'ai passé la journée dans le jardin."

Ce document explique ce qu'est l'horticulture sociale et thérapeutique (HST) en tant que discipline faisant partie des thérapies basées sur la nature. Les théories, les hypothèses et les recherches qui ont permis de démontrer l'efficacité de la thérapie et des interventions dans le jardin et/ou le verger seront abordées. Nous examinerons l'évolution de cette discipline au fil du temps et la manière dont elle est appliquée aujourd'hui.





L'ÊTRE HUMAIN ET LA NATURE. LES PRINCIPES FONDAMENTAUX ET LES PREUVES SCIENTIFIQUES QUI SOUTIENNENT LES THÉRAPIES BASÉES SUR LA NATURE

Le contact avec la nature est une nécessité importante, ainsi qu'un élément essentiel pour rester en bonne santé émotionnelle, physique et psychologique. Ce contact peut se faire à partir d'un parcours de randonnée, en marchant dans un parc, en cultivant un jardin ou en regardant des images de la nature, où nous sommes exposés, la plupart du temps, à la lumière naturelle du soleil. Celle-ci étant un puissant stimulateur de la sécrétion de sérotonine, également connue sous le nom d'hormone du bonheur, qui génère des sentiments de bien-être, de détente et de satisfaction et augmente la concentration et l'estime de soi lorsque son niveau s'accroît dans les circuits neuronaux.

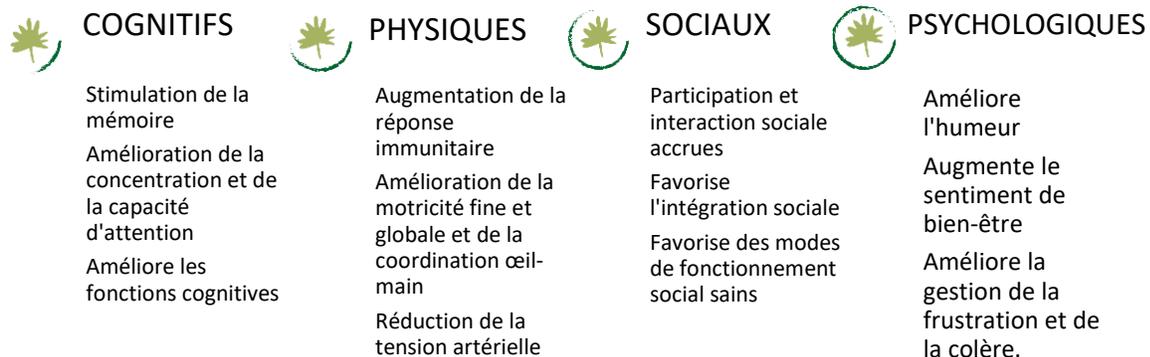


Figure 1. Avantages de l'Horticulture et du Jardinage Social et Thérapeutique

Cependant, malgré tous les bienfaits qu'elle apporte à l'être humain, celui-ci s'est peu à peu déconnecté et a perdu ce rapport qu'il avait avec la nature, surtout dans les nouvelles générations. C'est ce qu'affirme le journaliste et écrivain Richard Louv dans son livre *Last Child in the Woods*, où il met en garde contre les effets négatifs que cela peut avoir sur la santé physique et psychologique. Il le décrit comme le "trouble du déficit de la nature". Bien qu'il ne soit pas encore classé comme une maladie, de plus en plus d'études apparaissent et montrent comment il affecte la santé. Par exemple, diminution de l'utilisation des sens, problèmes d'attention, augmentation de l'obésité et des maladies respiratoires, manque de vitamine D,



etc. Nous sommes en train de devenir une génération "d'intérieur", passant de moins en moins de temps à l'extérieur, au grand air. Selon une étude (Neils et al, 2021), nous passons 90 % de notre temps à l'intérieur.

Actuellement, de nombreux scientifiques et autres professionnels de la santé considèrent le contact avec la nature comme un "outil" permettant d'améliorer la santé globale des individus, affirmant qu'il s'agit d'une solution peu coûteuse et accessible à la plupart, qui n'a besoin que du soutien des autorités. Dans des pays comme le Royaume-Uni, on a prescrit récemment le contact avec la nature pour améliorer la santé des gens. L'étude qui a été réalisée avant la mise en place de ce service, a démontré les économies qu'il constitue pour le système de santé. Cela s'est avéré être une étape importante pour les thérapies basées sur la nature.

Voici quelques-unes des théories et des hypothèses qui évoquent les bienfaits des thérapies basées sur la nature et qui les étayent :

" En bref, le cerveau a évolué dans un monde biocentré." E.O. Wilson

L'hypothèse de la Biophilie (BET)

L'idée selon laquelle les humains possèdent une tendance innée à rechercher des liens avec la nature et les autres formes de vie est décrite comme la biophilie. Ce terme a été utilisé par le psychanalyste américain d'origine allemande Erich Fromm dans *The Anatomy of Human Destructiveness* (1973), qui l'a décrit comme "l'amour passionné pour la vie et pour tout ce qui est vivant." Quelques années plus tard, le biologiste évolutionniste Edward O. Wilson, de l'université de Harvard, suggère dans son livre *Biophilia* (1984) que le contact avec la nature est essentiel au développement psychologique de l'homme. Selon cette théorie, l'Homo Sapiens, au cours des millions d'années pendant lesquelles il s'est lié étroitement à son environnement, a développé un besoin émotionnel profond et congénital de contact étroit avec le reste des êtres vivants, qu'il s'agisse des plantes ou des animaux. La satisfaction de ce désir vital a, selon Wilson, la même importance que le fait d'établir des relations avec d'autres personnes.

Tout comme nous nous sentons bien en société, nous trouvons la paix et le refuge dans une forêt, à la mer ou lorsque nous sommes avec nos animaux de compagnie.



Théorie de la Restauration de l'Attention (ART)

L'une des théories les plus influentes est celle de la restauration de l'attention de Kaplan et Kaplan (1989), où la nature est considérée comme un élément important de la récupération de la fatigue mentale. La nature nous permet de nous reposer, de penser calmement et de récupérer notre esprit saturé et surstimulé au jour le jour, ce qui est vital pour une bonne santé; en outre, elle améliore notre capacité à nous recentrer et à être plus efficaces lorsque nous renouons avec notre routine quotidienne.

Selon cette théorie, un environnement restaurateur est formé par les quatre éléments suivants:

- Fascination pour le monde naturel qui regorge d'éléments intéressants. Par exemple, les feuilles, les fleurs, les insectes, etc., qui captent notre attention sans aucun effort, comme si nous étions en train de méditer.
- L'éloignement, c'est le sentiment d'échapper à la routine pour se rendre dans un espace qui, aussi petit soit-il, nous incite à évoluer.
- L'extension, l'environnement nous donne le sentiment d'être dans un monde complètement différent et nous nous y "perdons", que ce soit dans de petits jardins ou dans de vastes paysages.
- La compatibilité, c'est l'affinité de l'être humain avec la nature, l'environnement, ce qui signifie que nous nous sentons immédiatement plus calmes et plus à l'aise dans un environnement naturel que dans un environnement artificiel créé par l'homme.

Théorie de la Réduction du Stress (SRT)

Une autre théorie qui permet d'expliquer les bienfaits du contact avec la nature est celle de la récupération du stress de Roger Ulrich. Elle affirme que la nature n'a pas seulement un effet sur l'esprit, mais qu'elle peut aussi aider le corps à récupérer.

Dans son étude la plus connue, *View Through a Window May Influence Recovery from Surgery* (1984), Ulrich a étudié l'effet de la vue depuis la fenêtre de l'hôpital sur les patients se remettant d'une chirurgie abdominale. Il a constaté que les patients qui pouvaient voir des arbres depuis leur chambre se rétablissaient plus facilement que ceux dont la chambre donnait sur un mur du bâtiment. Les patients qui étaient en contact visuel avec la nature quittaient l'hôpital plus rapidement, avaient moins de complications et nécessitaient moins d'analgésiques que ceux qui étaient obligés de "fixer le mur".



La compréhension de ces théories, associée aux études et recherches menées dans ce domaine, permet de mieux appréhender les thérapies de la nature.

BIBLIOGRAPHIE:

(Sans date) The science. Available at: <https://www.doseofnature.org.uk/the-science> (Accès: 4 février 2023).

Child psychology (Sans date) Encyclopædia Britannica. Encyclopædia Britannica, inc. Available at: <https://www.britannica.com/science/child-psychology> (Accessed: February 4, 2023).

Courtney E. Ackerman, M.A. (2022) What is Kaplan's Attention Restoration Theory (art)? benefits + criticisms, PositivePsychology.com. Disponible à: <https://positivepsychology.com/attention-restoration-theory/> (Accessed: February 4, 2023).

Esther (2022) Do We Spend 90% of Our Time Indoors? Our Home Matters, Wooden Houses. Disponible à: <https://chaletmadera.com/pasamos-el-90-de-nuestro-tiempo-en-espacios-interiores-nuestro-hogar-importa/> (Accessed: February 4, 2023).

The human–nature relationship and its impact on Health: A Critical Review (Sans date). Disponible à: https://www.researchgate.net/publication/310611885_The_Human-Nature_Relationship_and_Its_Impact_on_Health_A_Critical_Review (Accessed: February 4, 2023).

Morse, D.F. et al. (2022) Global Developments in social prescribing, BMJ Global Health. BMJ Specialist Journals. Disponible à: <https://gh.bmj.com/content/7/5/e008524> (Accessed: February 4, 2023).

Nurtured by nature (Sans date) Monitor on Psychology. American Psychological Association. Disponible à: <https://www.apa.org/monitor/2020/04/nurtured-nature> (Accessed: February 4, 2023).

Richard Louv (Sans date) Last child in the woods - overview - Richard Louv, Richard Louv Blog Full Posts Atom 10. Richard Louv. Disponible à: <https://richardlouv.com/books/last-child/> (Accessed: February 4, 2023).

Griffiths, A. (2020). *RHS Your Wellbeing Garden : How To Make Your Garden Good For You - Science, Design, Practice*. London, Uk: Dorling Kindersley, p.71.



Horticulture Sociale et Thérapeutique dans le temps et évolution des pratiques

Tout au long de l'Histoire, l'Humanité a été associée à la nature. De nombreuses religions considèrent que la vie humaine a débuté dans un jardin. De fait, on dit que les premiers jardins conçus datent du sixième siècle avant J.-C. en Mésopotamie, et qu'ils sont considérés comme l'une des *Sept Merveilles* du monde antique. Ces jardins étaient chargés de beauté, de couleurs, de parfums, de fontaines et d'eau courante qui aidaient à rafraîchir les températures de cette région aride. L'histoire de la Grèce et de la Rome antiques témoigne également d'une utilisation passive en termes de contact avec la nature, comme les promenades dans ces espaces verts. Par exemple, en Égypte, les médecins prescrivaient des promenades dans les jardins aux patients souffrant de maladies mentales. Cela situe les premières origines du processus thérapeutique à Alexandrie et dans l'Égypte ancienne.

En 1100 apr. J.-C., les bienfaits thérapeutiques du jardinage ont été décrits pour la première fois dans un jardin situé dans un monastère à Clairvaux, en France. Dans ses cloîtres, les plantes étaient utilisées pour soigner, animer et améliorer l'humeur des patients. C'est au Moyen Âge et à l'époque contemporaine que le contact avec la nature se développe le plus activement, que l'occupation de la personne et l'apprentissage d'un métier sont mis au service d'une insertion sociale ultérieure. Cette pratique a toujours été liée aux professions de santé, comme la médecine ou la psychiatrie et, plus récemment, à l'ergothérapie.

En 1812, aux États-Unis, le Dr Benjamin Rush, professeur à l'Institut de Médecine et de Pratique Clinique de l'Université de Pennsylvanie, a publié ses conclusions sur les patients qui jardinaient et qui se rétablissaient plus facilement de leur maladie mentale. Cette découverte a conduit





d'autres hôpitaux à commencer à utiliser l'horticulture et le jardinage comme outils thérapeutiques pour traiter les patients souffrant de troubles mentaux et de retards de développement. C'est en 1879 que l'hôpital Friends de Philadelphie, en Pennsylvanie, construit une serre pour la rééducation de ses patients. C'est à cette époque qu'apparaissent les références en matière de STH en Europe. Aux États-Unis, après les deux guerres mondiales, la réhabilitation des vétérans hospitalisés a contribué de manière significative à l'expansion de la pratique. Le jardinage et l'horticulture ont été utilisés comme approche thérapeutique et professionnelle. La HST a gagné en crédibilité et a été adoptée par un éventail beaucoup plus large de diagnostics et d'options thérapeutiques. Aujourd'hui, elle est reconnue comme une modalité thérapeutique bénéfique et efficace. Elle est largement utilisée dans différents contextes de réadaptation, professionnels et communautaires. Cette influence croissante s'est étendue à l'Europe et ces pratiques commencent à se développer dans des pays tels que le Royaume-Uni et l'Allemagne.

En 1973, un groupe de professionnels de l'horticulture sociale et thérapeutique a créé the **Council for Therapy and Rehabilitation through Horticulture** (NCTRH). En 1988, ils ont changé de nom pour devenir the American Horticulture Therapy Association (AHTA). Cette association définit l'HST comme "la contribution d'un patient à des activités d'horticulture et de jardinage facilitées par un thérapeute formé pour atteindre des objectifs de traitement spécifiques et documentés."

Actuellement, l'horticulture Sociale et Thérapeutique est une activité très répandue dans de nombreux pays d'Amérique, d'Australie, d'Afrique, d'Europe et d'Asie.





Image 1. Les Jardins Suspendus de Babylone

BIBLIOGRAPHIE:

Enabling Gardens: The practical side of horticultural therapy (Sans date) FS1208: Enabling Gardens: The Practical Side of Horticultural Therapy (Rutgers NJAES). Disponible à: <https://njaes.rutgers.edu/fs1208/> (Consulté le 4 Février 2023).

Horticultural therapy (2022) Wikipedia. Wikimedia Foundation. Disponible à: https://en.wikipedia.org/wiki/Horticultural_therapy (Consulté le 4 Février 2023).

Williams, S. (Sans date) History of horticultural therapy, American Horticultural Therapy Association. Disponible à: <https://www.ahta.org/history-of-horticultural-therapy> (Consulté le 4 Février 2023).



Terminologie HTS

10

Définir une terminologie commune à tous les pays du monde est un défi très difficile à relever. D'abord à cause du vocabulaire et de la signification dans les différentes langues ; ensuite, dans certains pays, l'utilisation du mot thérapie ou thérapeute est conflictuelle et difficilement acceptée par les autres disciplines du domaine de la santé. Cependant, l'Association Espagnole d'Horticulture Sociale et Thérapeutique (AEHST) et l'Association Péruvienne d'Horticulture Thérapeutique et Sociale (APHTS) ont récemment travaillé sur une terminologie commune pour les pays hispanophones, afin d'uniformiser les termes et les concepts.

Terminologie Espagnole concernant le HTS:

1. **Horticulture Sociale et Thérapeutique (HST):** terme décrivant le secteur, la discipline et englobant tout ce qui est expliqué ci-dessous. Thérapie horticole, horticulture thérapeutique, jardin thérapeutique, jardin thérapeutique et thérapeute horticole.
2. **Thérapie horticole :** est la participation à des activités horticoles et de jardinage animées par un thérapeute horticole agréé afin d'atteindre des objectifs spécifiques dans le cadre d'un programme de traitement établi de réhabilitation physique ou mentale, ou de guérison d'une maladie. Ces objectifs sont définis en accord avec la personne concernée et sont abordés au niveau individuel dans le cadre d'un plan de traitement. La thérapie horticole est un processus actif qui se déroule dans le cadre d'un plan de traitement défini, dans lequel le processus lui-même est considéré comme l'activité thérapeutique, plutôt que comme le produit final. (AHTA)
3. **Horticulture Thérapeutique :** est la participation à des activités d'horticulture animées par un thérapeute horticole agréé ou un autre professionnel ayant une formation et une expérience dans le domaine de l'utilisation de l'horticulture et du jardinage en tant que modalité thérapeutique pour appuyer les objectifs du programme, proposés par le professionnel, parfois en accord avec le groupe. L'horticulture thérapeutique est le processus par lequel les participants améliorent leur bien-être par une participation active ou non à des activités utilisant des plantes ou des végétaux.





4. **Thérapeute horticole** : un professionnel doté de compétences interpersonnelles, formé à l'horticulture et au jardinage, qui utilise les plantes et le jardin thérapeutique comme principaux outils de promotion de la relation entre la personne et la nature. En outre, ses connaissances dans d'autres domaines, tels que les sciences naturelles et sociales, lui permettent d'atteindre des objectifs préétablis. Habituellement, ces objectifs sont établis par l'équipe multidisciplinaire en collaboration avec le patient. Le thérapeute peut faire partie de l'équipe pluridisciplinaire en complément des autres thérapies pharmacologiques ou non, proposées à l'utilisateur comme partie intégrante d'un traitement.

5. **Jardin de guérison** : Il s'agit d'un espace extérieur, généralement clôturé, avec différentes espèces de plantes : ornementales, aromatiques ou comestibles, où sont effectuées des tâches liées au jardinage et à l'horticulture. Le jardin de guérison peut comporter ou non un potager. Sa conception doit répondre aux besoins physiques, psychologiques, sociaux et spirituels des personnes qui utilisent le jardin, ainsi que de leurs soignants, de leur famille et de leurs amis*. La conception du jardin de guérison sera en fonction du programme de traitement auquel il est destiné, qu'il s'agisse d'un programme de réadaptation, d'un programme d'occupation, d'un programme de formation professionnelle et/ou d'un programme social.

On peut le trouver dans une variété de milieux, y compris les milieux hospitaliers (oncologie, unités de soins palliatifs...), les centres de soins de jour pour adultes, les maisons de soins, les organisations et d'autres milieux résidentiels et de soins de santé connexes.

Le jardin de guérison doit répondre aux critères de conception de l'accessibilité universelle, en plus de :

- Permettre d'atteindre les objectifs d'un individu ou d'un groupe de population spécifique dans le cadre d'un plan de réhabilitation, d'occupation, de formation professionnelle et/ou de traitement social.
- Faciliter l'interaction entre les personnes, les plantes et l'environnement naturel
- Concevoir des espaces pour différents usages, tels que
 - a) des plates-bandes actives et surélevées, des zones conçues avec différentes plantes pour la stimulation sensorielle, en plus d'attirer la faune et la flore, etc.
 - b) des espaces privés et calmes près d'un petit étang avec une chute d'eau à débit continu.



BIBLIOGRAPHIE:

*Horowitz, Sala (20 April 2012). "Therapeutic Gardens and Horticultural Therapy: Growing Roles in Health Care." *Alternative and Complementary Therapies*. 18 (2): 78–83

Williams, S. (sans date) About therapeutic gardens, American Horticultural Therapy Association. Disponible à: <https://www.ahata.org/about-therapeutic-gardens> (Consulté le 29 Janvier 2023).

Anne (2022) The 5 types of therapeutic gardens and how they help patients, EcoTherapy Heals. Disponible à: <https://www.ecotherapyheals.com/types-of-therapeutic-gardens/> (Consulté le 29 Janvier 2023).

About the center (sans date) chd | The Center for Health Design. Disponible à: <https://www.healthdesign.org/> (Consulté le 29 Janvier 2023).





Bénéficiaires des services HTS

Les programmes HTS varient en fonction de leur portée, du cadre dans lequel ils sont élaborés, de l'objectif du traitement, ainsi que du but et de l'orientation du traitement. Cette diversité et cette flexibilité constituent l'un des attributs les plus importants et les plus attrayants, faisant du HTS une modalité thérapeutique complémentaire, accessible et rentable. De quelques plantes d'intérieur et/ou d'une terrasse surélevée utilisée de temps en temps, à un programme annuel avec des séances quotidiennes ou hebdomadaires.

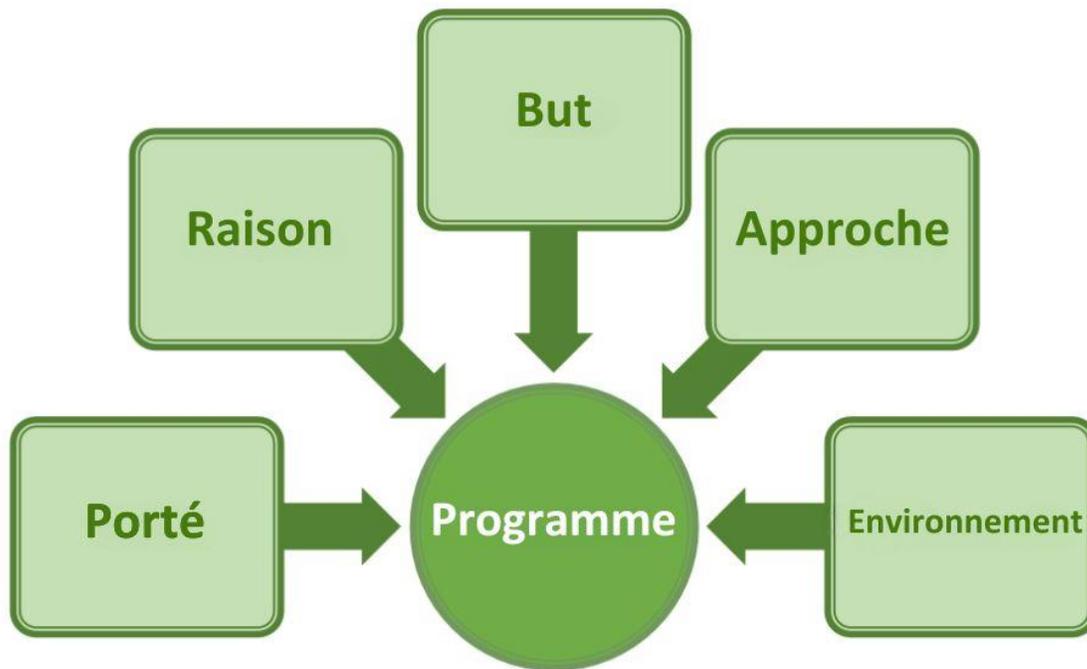


Figure 1. Caractéristiques influençant un programme HTS





Les environnements les plus courants où ce type de programme est proposé sont les centres hospitaliers (unités d'oncologie, de soins palliatifs...), les centres spécialisés pour personnes âgées, les maisons de retraite en soins continus, les organisations de soins divers et d'autres environnements résidentiels et de soins de santé connexes.

Les programmes les plus populaires sont ceux qui s'adressent aux personnes âgées, en particulier celles atteintes de la maladie d'Alzheimer, aux personnes souffrant de troubles mentaux et, également, aux personnes souffrant de handicaps intellectuels et/ou physiques. Plus rarement, ils sont proposés à la population carcérale, aux personnes en désintoxication, aux femmes en difficulté sociale, aux migrants, aux réfugiés et à d'autres groupes vulnérables.

Les programmes HTS complètent souvent d'autres thérapies pharmacologiques ou physiques reçues par le patient, en particulier dans les hôpitaux ou les institutions qui proposent une approche centrée sur le patient. Il s'agit d'un type de traitement qui porte sur la santé de la personne de manière intégrale, c'est-à-dire au niveau mental, physique, social, cognitif, émotionnel et spirituel. C'est le patient lui-même qui gère son traitement, en identifiant les objectifs qu'il souhaite atteindre, en collaboration avec l'équipe de professionnels qui le traite, généralement une équipe multidisciplinaire composée de professionnels de différents domaines.

TYPES DE PROGRAMMES

TYPE DE PROGRAMME	MODÈLE	OBJECTIF DU PATIENT
Professionnel	Réhabilitation	Emploi
Thérapeutique	Médical	Guérison d'une maladie ou d'une blessure
Social	Bien-être	Qualité de vie, confort





ASPECTS COMMUNS À TOUS LES PROGRAMMES :

Les recherches et études menées au fil des ans ont démontré l'efficacité des différents programmes.

- Amélioration du bien-être intégral des personnes
- Maintien ou amélioration des capacités physiques et cognitives
- Acquisition de techniques de canalisation des émotions négatives
- Réduction du stress
- Acquisition d'un passe-temps positif
- Diminution de la solitude
- Amélioration des compétences interpersonnelles
- Favorisation de l'indépendance et de l'autonomie
- Acquisition d'habitudes de vie saines grâce à l'exercice physique et à la consommation de produits cultivés
- Contact avec la nature
- Favorisation du sens de l'attention
- Comparaison du cycle de vie des plantes avec celui des êtres humains pour comprendre l'existence humaine

TYPES DE PROGRAMMES :

a) Professionnel

APPROCHE	<ul style="list-style-type: none"> - Inclusion dans le marché du travail - Formation préprofessionnelle et professionnelle - Coaching
ENVIRONNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> - Entreprises du tertiaire - Agences pour l'emploi - Prisons - Centres de formation municipaux et de la Communauté autonome
BÉNÉFICIAIRES	Toute personne menacée d'exclusion sociale et capable d'occuper un emploi. Par exemple :



	<ul style="list-style-type: none"> - Personnes souffrant d'un handicap intellectuel et/ou physique - Détenus - Souffrant d'une maladie mentale - Migrants et réfugiés - Femmes en difficulté sociale - En désintoxication
BÉNÉFICES GÉNÉRAUX	<ul style="list-style-type: none"> - Réalisation d'activités motivantes, fructueuses et tangibles - Amélioration des compétences fonctionnelles et cognitives - Apprentissage pratique - Acquisition de responsabilités dans des conditions "réelles".
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> - Objectifs individuels et objectifs du programme de formation - Résolution des problèmes - Acquisition de compétences professionnelles - Amélioration de la capacité d'attention - Acquisition de connaissances sur l'horticulture et le jardinage - Acquisition de compétences non techniques - Intégration sociale

b) Thérapeutique

APPROCHE	<ul style="list-style-type: none"> - Aider les patients à se remettre d'une blessure ou d'une maladie - Réinsertion sociale
ENVIRONNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> - Centres hospitaliers (désintoxication, maladies mentales, ...) - Centres pour personnes âgées - Entreprises du tertiaire
BÉNÉFICIAIRES	<p>Les personnes qui reçoivent ce traitement sont hospitalisées ou consultent en ambulatoire. Par exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lésions de la moelle épinière, orthopédiques, vasculocérébrales. - Survivants de traumatismes - Problèmes de développement - Maladies mentales



	<ul style="list-style-type: none"> - Migrants et réfugiés - Dans le cadre d'une désintoxication
BÉNÉFICES GÉNÉRAUX	<ul style="list-style-type: none"> - Amélioration de l'état physique et mental - Promotion de l'interaction sociale - Réapprentissage des capacités motrices et cognitives - Amélioration de la perception de soi, de l'estime de soi et de la confiance en soi - Récupération d'un sentiment de contrôle
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> - Coordination œil-main - Soulager le stress, l'anxiété et la dépression - Améliorer la force et l'amplitude des mouvements - Améliorer la motricité - Établir des routines - Utiliser des outils adaptés - Gestion de la frustration - Réduire l'isolement - Prendre des décisions - Améliorer les habitudes de santé

c) Social

APPROCHE	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer le bien-être général - Acquisition d'un passe-temps positif - Interaction sociale - Éviter l'isolement
ENVIRONNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> - Centres pour personnes âgées - Entreprises du tertiaire - Jardins et vergers communautaires
BÉNÉFICIAIRES	<ul style="list-style-type: none"> - Personnes âgées - Personnes menacées d'exclusion sociale - Personnes vulnérables - Personnes atteintes de diversité fonctionnelle
BÉNÉFICES	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir un passe-temps positif





GÉNÉRAUX	<ul style="list-style-type: none"> - Pratiquer une activité physique - Adopter des habitudes saines
OBJECTIFS	<p>Les objectifs de ce type de programmes se situent au niveau du groupe et non de l'individu. A titre d'exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soulager le stress, l'anxiété et la dépression - Stimuler les capacités cognitives et maintenir les capacités motrices - Établir des routines - Réduire l'isolement et la solitude non désirée - Cultiver un sentiment d'appartenance

Les participants se familiarisent avec les plantes, cultivent une relation avec elles et leur environnement. Au cours de ce processus, ils apprennent à se connaître eux-mêmes, renforcent leur estime de soi, et leur fierté grâce à l'accomplissement de tâches. En outre, ils se sentent membres d'un groupe, atténuent le sentiment d'isolement, développent de nouvelles compétences et mettent en pratique les connaissances et les expériences acquises tout au long de leur vie. Il permet également de canaliser l'énergie des participants à travers les tâches liées à l'entretien de l'espace et qui nécessitent un effort physique ou telles que le désherbage, le bêchage de la terre, l'élagage, le retournement du compost, etc. L'horticulture et le jardinage sont des activités relaxantes et motivantes qui stabilisent le rythme circadien, le système nerveux autonome et la réponse immunitaire en pratiquant une activité de plein air.

Voici quelques exemples de la manière d'aborder un programme avec un groupe spécifique :

PERSONNES ÂGÉES	
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir l'autonomie et l'indépendance • Améliorer/conservé les capacités motrices • Stimulation sensorielle • Améliorer le rythme circadien et la qualité du sommeil • Réduire le stress - favoriser le calme et la relaxation • Réduire la douleur - diminuer la prise de médicaments • Améliorer l'attention, la mémoire et la concentration





- Réduire l'agitation et le risque de chutes
- Retrouver ou acquérir de nouvelles compétences
- Améliorer l'estime de soi (se sentir utile)
- Réduire l'isolement - favoriser les relations interpersonnelles

CONSIDÉRATIONS

- Connaître les conditions de santé des personnes âgées souffrant de démence, d'arthrite, d'Alzheimer, de Parkinson et d'autres maladies.
- Pas de plantes toxiques ou de plantes qui ont des parties pointues ou inclinées.
- Pas de produits chimiques tels que des engrais ou des traitements contre les parasites et les maladies

STRATÉGIES

- Travailler avec des plantes qui stimulent les sens et permettent une thérapie de la réminiscence.
- Respecter le temps des autres
- Proposer des sessions amusantes et intéressantes qui encouragent la participation.
- Tenir compte des suggestions des utilisateurs pour favoriser l'estime de soi, le respect des différences et l'inclusion.
- Utiliser des tableaux blancs pour écrire (par exemple le nom de la plante) que l'utilisateur peut copier si nécessaire

LA DÉFICIENCE VISUELLE ET LA CÉCITÉ

OBJECTIFS

- Promouvoir l'exercice physique
- Maintenir l'autonomie et l'indépendance
- Stimulation sensorielle. Favoriser les autres sens : toucher, odorat, goût, ouïe.
- Maintenir/créer des routines
- Retrouver ou acquérir de nouvelles compétences
- Retrouver un sentiment d'accomplissement personnel
- Améliorer l'estime de soi (se sentir utile)
- Réduire l'isolement - favoriser les relations interpersonnelles
- Améliorer les habitudes alimentaires





CONSIDÉRATIONS

- Utilisez des couleurs vives pour délimiter l'espace de travail sur une table.
- Utilisez des rubans adhésifs ou tout autre matériau de couleur vive pour les poignées d'outils
- Utilisez des étiquettes et des pots, par exemple, de couleurs vives.
- Installez des rampes peintes de couleurs vives dans tout le jardin.
- Plantez un seul type de légume en ligne pour faciliter le désherbage.
- Utilisez des plantes faciles à identifier.
- Identifiez les plantes à l'aide de signes, de lettres ou en braille.
- Travailler sur des tables de culture surélevées
- Utilisez de grandes graines, des semis, des bandes de graines ou des bandes de graines faciles à manipuler.
- N'utilisez pas de plantes toxiques ou de plantes qui présentent des parties tranchantes ou obliques.
- N'utilisez pas de produits chimiques tels que des engrais ou des traitements contre les parasites et les maladies

STRATEGIES

- Adapter l'espace de travail de manière à ce que les matériaux se trouvent dans le champ de vision du participant.
- Décrire verbalement et en détail l'espace de travail, les matériaux et le jardin à l'utilisateur.
- Accompagner l'utilisateur si nécessaire

TROUBLES DU DÉVELOPPEMENT NEUROLOGIQUE

OBJECTIFS

- Favoriser l'exercice physique et l'autonomie
- Améliorer les capacités motrices
- Améliorer le fonctionnement cognitif (concepts numériques, écriture, vocabulaire, géographie, besoins des plantes, reproduction, propagation et utilisation des plantes, écosystèmes, cycles de vie, changements saisonniers)
- Encourager la créativité et l'expression personnelle





-
- Acquérir des compétences non techniques: patience, empathie, responsabilité, satisfaction différée, coopération, travail d'équipe, résolution de problèmes, organisation.
 - Maintenir/créer des routines
 - Améliorer l'attention, la mémoire, la concentration
 - Retrouver un sentiment d'accomplissement personnel
 - Acquérir/améliorer les compétences sociales
 - Acquérir des compétences professionnelles
 - Améliorer les habitudes alimentaires
-

CONSIDÉRATIONS

- Apprendre et se familiariser avec les différents types de troubles de développement neurologique.
 - La sécurité et la santé de l'utilisateur sont très importantes. Enseignez comment utiliser correctement les outils. Utilisez des EPI.
 - N'utilisez pas de produits chimiques tels que des engrais ou des traitements contre les parasites et les maladies.
 - Utilisez des instructions simples, des pictogrammes et d'autres éléments de soutien.
 - Évitez l'utilisation de plantes toxiques (signalez-les à l'aide de pictogrammes). L'activité doit être bien structurée
-

STRATÉGIES

- Donnez à l'utilisateur le temps de traiter les informations transmises, en respectant son temps.
 - Tenir compte des suggestions des utilisateurs afin de favoriser l'estime de soi, le respect des opinions différentes et l'inclusion.
 - Notifiez les changements à l'avance. Utilisez des stratégies et des techniques de communication adaptées à chaque personne
 - Utilisez des explications simples. Effectuez une démonstration complète en expliquant chaque étape de la réalisation de la tâche. Envisagez de n'expliquer qu'une seule étape si nécessaire. Utilisez des pictogrammes et d'autres éléments de soutien.
 - Utilisez des tableaux blancs pour écrire (par exemple le nom
-



de la plante) que l'utilisateur peut copier si nécessaire.

- Retirez les supports utilisés lorsque l'utilisateur a compris.
- Encouragez la répétition des étapes et de la tâche.
- Félicitez fréquemment l'utilisateur pour qu'il prenne confiance en lui. Lorsque vous essayez une nouvelle tâche, récompensez-le avec sa tâche préférée. Favorisez les compétences sociales par le biais du travail d'équipe. Promouvoir le respect de l'espace, le partage des outils et la communication positive.
- Établissez une routine et employez le même personnel.

BIBLIOGRAPHIE:

Tereshkovich G, Texas Tech University, Lubbock. Horticultural Therapy: A Review, HortScience, Vol. 8 (6), December 1973. Toyoda M, Horticultural Therapy in Japan. Journal of Alzheimer's Disease (JAD), June 2012, N°2

Aldous D.E, Perspectives on Horticultural Therapy in Australia. HortTechnology, January-March 200. Siang Yu Tham, Horticultural Therapy Worldwide, University of Florida Newsletter, September 15, 2022

Relf, D. (1992). Human issues in horticulture. Hort Technology 2, 159-171. Simson, S. & Straus, M.C. (1998) Horticulture as therapy: Principles and practice. New York: Food Products Press.

Ulrich, R.S. & Parsons, R. (1992). Influences of passive experiences with plants on individual well-being and health. In D. Relf, D. (Ed.), The role of horticulture in human well-being and social development (pp.93-105). Portland: Timber Press.

Haller, R, Kennedy, K, Capra, C. (2019). The Profession and Practice of Horticultural Therapy. CRC Press. Etherington, N. (2012). Gardening for Children with Autism Spectrum Disorders and Special Educational Needs. Jessica Kingsley Publishers.

Haller, R, Capra, C. (2017). Horticultural Therapy Methods (second edition). CRC Press.

Burlingame, A.W. (1974). Hoe for Health: Guidelines for Successful Horticultural Therapy Programs. Copyright 1974 by Alice Wessels Burlingame – Michigan



Hewson, M.L. 1994. Horticulture as Therapy: A practical guide to using Horticulture as a Therapeutic Tool. Copyright 1994 by Mitchell L. Hewson, HTM.

Adil, J.R. (1994). Accessible Gardening for People with Physical Disabilities. Woodbine House.

23

Jardins Thérapeutiques et Jardins de Santé

" Le jardin de guérison est un jardin qui exerce une influence positive sur le visiteur de différentes manières " (Cooper, Marcus, Barnes, 1999)

Les recherches sur les espaces verts et leurs effets positifs sur la santé sont de plus en plus nombreuses. Ce fait a entraîné un changement de paradigme sur la nécessité de les mettre en œuvre dans différents environnements tels que les bureaux, les zones résidentielles, les hôpitaux, les institutions, les entreprises du secteur tertiaire, etc. C'est pourquoi il est de plus en plus courant d'appeler ces environnements "thérapeutiques", mais le sont-ils vraiment ? Les jardins, en effet, peuvent être bénéfiques pour le bien-être et la santé ou non, selon leur conception (Cooper Marcus et Barnes, 1999). Un jardin n'est pas considéré comme thérapeutique en raison du lieu où il se trouve, mais en raison de sa conception, de son objectif et du programme thérapeutique proposé. Ce sont les principales raisons qui feront la différence entre un jardin thérapeutique et n'importe quel autre espace vert. Un exemple simple est la conception des chemins dans un parc ou un jardin. Peu importe que le jardin soit un verger, avec une plantation exubérante et excellemment choisie, si le visiteur tombe dans un cul-de-sac et ne sait pas où aller. Cela le désorientera et provoquera chez lui un sentiment d'insécurité qui affectera directement son bien-être.

Historique





Le concept des jardins thérapeutiques est à la fois ancien et moderne (Cooper Marcus & Barnes 1999 p.1). Tout au long de l'histoire, nous pouvons identifier le jardin thérapeutique dans les jardins grecs, persans, japonais ou dans le "hortus conclusus", ce dernier étant le plus populaire au Moyen-Âge. Cependant, avec le temps et la modernisation de la technologie, le service hospitalier offert dans les couvents religieux a commencé à se déplacer vers les établissements de santé où ils disposaient également d'un personnel spécialisé. Ce changement a progressivement entraîné une rupture entre la santé et la nature.

C'est au XVIIIe siècle que ces jardins ont été "redécouverts" par le docteur Benjamin Rush, qui a constaté les effets positifs qu'ils produisaient sur ses patients. Il écrit: "cultiver la terre semble avoir un effet guérisseur". Leurs études et découvertes ont marqué un moment historique dans l'utilisation du verger et du jardin pour des séances de thérapie.

Depuis les années 80, les effets du contact avec la nature dans les hôpitaux ont été étudiés sur les patients. Roger Ulrich est l'un des premiers à avoir démontré les bénéfices dans ce type d'institution, où l'amélioration de la qualité de vie des patients a été observée. Clare Cooper Marcus est un autre professionnel, pionnier de référence dans le domaine de l'aménagement de jardins thérapeutiques, qui se consacre à son étude avec plusieurs publications au fil des ans. Les résultats obtenus progressivement ont influencé positivement la création de jardins thérapeutiques dans les hôpitaux. Aux États-Unis, l'American Society of Landscape Architects (ASLA) et l'American Horticultural Therapy Association (AHTA) ont élaboré un document intitulé "Therapeutic Garden Characteristics" (Hanzen, pas de date.) qui sert de référence aux professionnels dans ce domaine.

Par chance, l'histoire de ces espaces ne cesse de s'enrichir et l'on trouve aujourd'hui des jardins thérapeutiques dans de nombreux pays du monde, où nous contribuons également à leur étude.

"Le Jardin Thérapeutique est un espace extérieur spécialement conçu pour répondre aux besoins physiques, psychologiques, sociaux et spirituels des personnes qui l'utilisent, ainsi que de leurs soignants, de leur famille et de leurs amis." (Horowitz et Sala 2012).

L'objectif du jardin thérapeutique est de soutenir et d'aider les personnes qui le fréquentent à améliorer leur état de santé général, tout en favorisant l'interrelation et l'interaction avec leur





environnement (psychologie environnementale). Pour sa conception, il est essentiel de savoir qui seront vos utilisateurs potentiels et de connaître leurs caractéristiques et leurs besoins. Il est également nécessaire de savoir comment ils se comporteront par rapport à l'environnement. Il convient de tenir compte à la fois de la relation active, dans laquelle la personne effectue des activités dans l'espace et interagit avec d'autres personnes, et de la relation passive, dans laquelle la personne a besoin de son propre espace et n'effectue aucune activité.

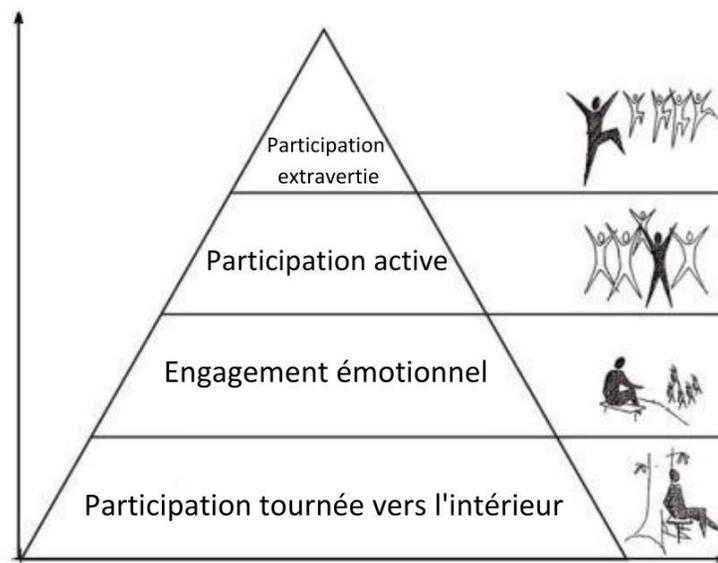


Figure 2. Différents niveaux d'interaction avec la nature en fonction de l'humeur de la personne (Stigsdotter & Grahn 2002).

Selon le Dr Roger Ulrich (Theory of Supportive Garden Design, 1999), les jardins thérapeutiques doivent promouvoir :

- Connexion avec la nature et son entretien
- Sentiment de contrôle et de sécurité
- Possibilités d'interactions sociales
- Possibilités de dynamisation physique



L'homme et sa relation avec la nature

Les jardins thérapeutiques sont profondément ancrés dans les principes de E.O. Wilson "The Biophilia Hypothesis" dans son ouvrage Biophilia (1984), où il suggère que les êtres humains ont une tendance innée à rechercher des liens avec la nature et d'autres formes de vie. En comprenant cette relation entre la nature et les personnes, les espaces peuvent être conçus pour aider les visiteurs, les patients et les associés de l'hôpital à se connecter aux aspects de la guérison et de la réduction du stress, ce qui conduit à de meilleurs résultats pour les patients. Les jardins thérapeutiques contribuent à l'amélioration de la qualité de vie des patients, à la fidélisation du personnel et à la réduction des risques en général.

La conception des jardins thérapeutiques est intimement liée à la psychologie de l'environnement. Elle doit donc impliquer non seulement des paysagistes et/ou des architectes, mais aussi des psychologues et des thérapeutes, ainsi que d'autres professionnels. Et, dans la mesure du possible, les utilisateurs potentiels. La conception de l'espace est le résultat d'un exercice interdisciplinaire dans lequel chaque participant se sent impliqué.

En résumé, lorsque le travail de conception de ces espaces commence, il faut tenir compte des êtres et de la manière dont ils vont se situer par rapport à l'espace. Pour ce faire, la psychologie environnementale a décrit deux concepts à prendre en compte :

a) Le premier concept, développé par Bengtsson et Carlsson (Bengtsson et Carlsson 2006), est celui d'une "conception soignée et inspirante" :

- Conception soignée = favorise la sécurité, l'accessibilité et protège l'utilisateur de situations inconfortables et d'impressions négatives.
- Conception inspirante = favorise la relation avec la nature de manière active et passive, en vous stimulant et en vous inspirant.



Image 2. Conception soignée. Garde-corps et bancs destinés à accroître le sentiment de sécurité afin que les personnes âgées sortent et se promènent (photo Palm Jardins Thérapeutiques, résidence Perpetua Socorro, Madrid, Espagne)



Image 3. Conception inspirante dans un hôpital pour enfants, où l'on trouve une variété de plantes qui fascinent et quelques surprises pour l'imagination. Photo Clare Marcus. Hôpital pour enfants de Portland, USA.

- b) Le deuxième concept est celui du "bien-être mental". Il a été démontré qu'il existe des éléments dans la nature et des objets dans les jardins qui sont généralement appréciés et ressentis comme bénéfiques (Kaplan et Kaplan, 1998).

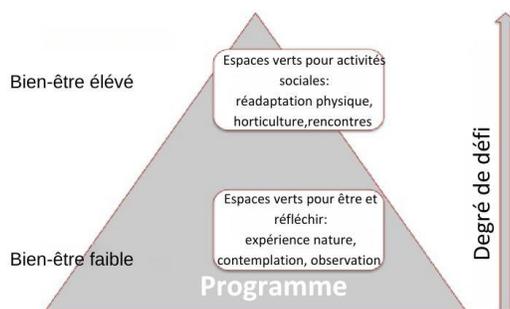


Figure 3. Le triangle de l'environnement du jardin en relation avec le bien-être émotionnel (stress et dépression) (P. Grahn et A. Bengtsson, 2010)

Principes de la conception d'un Jardin Thérapeutique

La conception des jardins devrait être basée sur le concept de "evidence-based design" (EBD), c'est-à-dire une conception basée sur des preuves, sur des recherches et des évaluations existantes (projets mis en œuvre et gérés où le comportement des utilisateurs a été étudié, connu sous le nom de "behavior mapping", où son efficacité a déjà été démontrée).

Des études montrent que le ratio optimal pour pouvoir se détendre dans un jardin devrait être de 30-70, soit 30 % de revêtement pavé et 70 % de végétation. La végétation devrait offrir des parfums agréables, des couleurs et des feuillages variés afin de réduire la surstimulation du système nerveux central et de diminuer le stress. (Marcus CC. Health Garden Design Certification Program (Programme de certification en conception de jardins de santé). Jardin botanique de Chicago; 2008)

ACCESSIBILITÉ	Accessibilité universelle pour promouvoir l'autonomie et l'utilisation équitable ; inclure des éléments qui favorisent une déambulation sûre dans l'espace, ainsi qu'une signalisation informative facile à interpréter.
SÉCURITÉ	Espace où la personne se sent mentalement en sécurité. Utilisez des



	éléments assurant la sécurité des utilisateurs. Outre les garde-corps, des sièges avec dossier et accoudoir sont disponibles, le revêtement ne crée pas de reflets ni d'éblouissement.
EVASION	Éléments de conception qui nous amènent au présent, à cet instant précis, en nous connectant à l'espace et en nous déconnectant de la routine ou des problèmes personnels. Stimulation des cinq sens (voir tableau)
INTERACTION	Sélection de plantes suscitant l'intérêt pendant toute l'année, avec une riche variation qui favorise la biodiversité et constitue une ressource continue pour la réalisation de la thérapie. Permettre une interaction active et passive. Évitez les plantes toxiques ou psychotropes. Utilisez d'autres éléments naturels comme l'eau ou les pierres.
CIRCULATION ET ORIENTATION	Faciliter le déplacement des usagers avec des chemins et des espaces bien différenciés. Utilisation simple et intuitive. Possibilité de suivre un circuit circulaire (boucle) ou en forme de "huit".
CONFORT	L'espace doit être agréable et chaleureux, invitant à l'utilisation passive ou active de l'espace, qui peut également être utilisé pour des événements sociaux. Prévoir un mobilier qui facilite les différentes utilisations (tables, bancs, etc.).
PROTECTION	Inclure des éléments de conception tels qu'une serre, une pergola, un hangar ou une zone d'activité avec des tables et des sièges, afin de protéger les utilisateurs des différentes conditions météorologiques.
CULTURE ET TRADITION	Conception basée sur l'environnement, utilisant les techniques de conception, la végétation et les éléments du territoire.

Tableau 1. Caractéristiques de la conception d'un jardin thérapeutique



Image 4. Espace protégé par une clôture, avec une surface large et sans aspérité (Chicago botanical Garden)

Texture		Couleur	
Salvia officinalis	∞	Festuca glauca	∞
Lunaria annua	E,A	Zinnia columbus	E,A
Sempervivum tectorum	∞	Calendula officinalis	E,A
Liatrix spicata	E	Pelargonium	P,E,A
Stachys byzantina	∞	Dahlia	E,A
Pennisetum orientale	E,A	Iris germanica	P



Pelargonium	P,E	Bellis perennis	P
Parfum		Goût	
Thymus vulgaris	∞	Ocimum basilicum	P,E
Salvia nemorosa	∞	Fragaria vesca	P,E
Phlox paniculata	E,A	Calendula officinalis	E
Lathyrus odoratus	E	Citrate mint	∞
Viola odorata	P,E	Anethum graveolens	E,A
Heliotrope arborescens	E,A	Allium schoenoprasum	P,E,A
Lobularia maritima	P,E	Coriandrum sativum	∞
Salvia greggia	∞	Artemisia absinthium	∞
Rosamarinus officinalis	∞	Eruca vesicaria	E

Tableau2. Exemples de plantes vivaces et annuelles qui stimulent les sens. (E=Été, A=Automne, P=Printemps et ∞ pour toute l'année)



Image 5. Incorporation de pierres, de bois et d'autres éléments naturels pour créer un espace imitant la nature.

Photo Kindergarten par Helle Nebelong.

Espèces de plantes	Intérêt saisonnier	Usage thérapeutique
ARBRES À FEUILLES PERSISTANTES		
Laurus nobilis	∞	Réminiscence, Langage et Communication
Abies alba	∞	Réminiscence, Langage et Communication
Olea europaea	∞	Réminiscence, Stimulation Sensorielle
Magnolia grandiflora	∞	Ombre et Orientation Temporelle
Arbutus unedo *	∞	Ombre et Orientation Temporelle

ARBRES CADUCIFOLIOS (Ombrage)		
Ficus carica	P, E, A	Réminiscence, langage et communication
Corylius avellane	E, or	Mémoire collective, langage
Tilia tometosa	E, or	Stimulation sensorielle
Bétula pendula	P, E	Détente et repos
Catalpa bignonioides	P, E	Ombre et curiosité
Acer japonicum	P, E, A	Orientation temporelle
Malus pumila	P, E	Stimulation sensorielle, motivation, réminiscence
Prunus amygdalus	P	Orientation temporelle
SHRUBBERY (CAOUTCHOUC)		
Tecrium fruticans	∞	Détente et repos
Buxus sempervivens	∞	Détente et repos
Rubus idaeus	E	Stimulation sensorielle
Virburnum tinus	∞	Détente et repos
Forsythia spp.	H, P	Orientation temporelle
Spirea japonica	P	Motivation et Émotions Positives
Cornus sanguinea	H	Orientation orale
Rosa spp.	P, E	Motivation et Opportunité Émotionnelle
Syringa vulgaris	P	Thérapie sensorielle, orientation temporelle

Tableau 3. Liste avec quelques exemples d'arbres et d'arbustes pour un jardin thérapeutique en Europe centrale et méridionale.

*Ouest, Europe centrale et méridionale. (E=été, A=automne, P=printemps, H=hiver et ∞ qui correspond à toute l'année)



Image 6. Circuit fermé (boucle) pour faciliter l'orientation. Hôpital pour enfants de Portland, USA



Image 7. Zone de travail avec pergola pour offrir de l'ombre. Jardin Thérapeutique de la Résidence L'Onada, Velilla de San Antonio, Espagne.



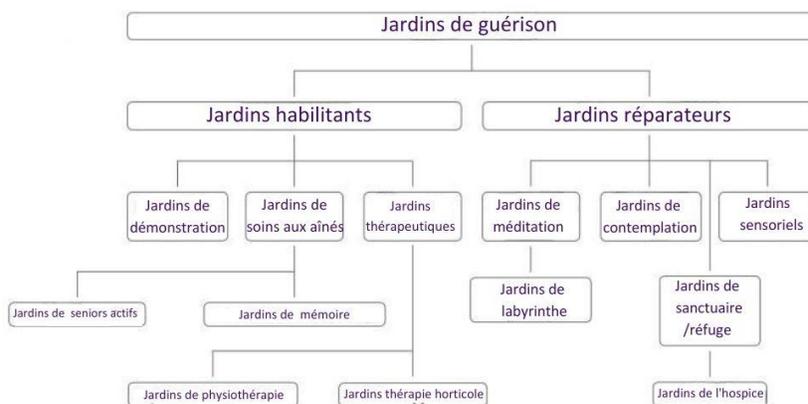
Les types de jardins thérapeutiques

La catégorisation des jardins décrits ci-dessous est basée sur le texte d'Elisabeth Diehl, "Do All Gardens Heal the Same", où elle définit les types de jardins thérapeutiques (voir figure 4).

Le langage est important car il facilite la planification, la conception et la mise en œuvre de ces jardins. Il en va de même pour la comparaison et l'évaluation des espaces, ainsi que des activités et des résultats qu'ils permettent d'obtenir, explique M. Diehl.

Après avoir étudié et analysé tous les espaces verts considérés comme thérapeutiques ou curatifs, Diehl conclut que tous les jardins ne peuvent pas fournir un remède ou résoudre le problème auquel la personne est confrontée, mais qu'ils permettent souvent d'apprendre à gérer la situation grâce à un contact régulier avec la nature. Elle conclut qu'un jardin thérapeutique se caractérise par un environnement qui permet de réduire le stress et de vivre des expériences de guérison à différents niveaux, tels que la réhabilitation physique, l'amélioration cognitive ou la restauration émotionnelle, entre autres. Il propose donc un cadre avec deux sous-divisions, celle de la "réhabilitation" et celle de la "récupération ou restauration", basées sur l'utilisation active ou passive de l'espace. Par exemple, l'objectif de l'aménagement d'un jardin pour les personnes atteintes de démence sera très différent de celui d'un jardin de méditation.

Figure 4 - Hiérarchie des jardins thérapeutiques par Elisabeth Diehl





JARDINS THÉRAPEUTIQUES DE RÉÉDUCATION

Les types de jardins que nous allons étudier ont pour caractéristique commune d'offrir des opportunités à toute personne, indépendamment de sa maladie, de sa condition, de son trouble ou de son état de santé, en respectant la conception de l'accessibilité universelle. Ils visent à promouvoir le développement de compétences physiques, cognitives, sociales et psychologiques par le biais de l'interaction avec les plantes. Les caractéristiques spécifiques de ces espaces naturels sont la programmation d'activités telles que la thérapie horticole, la physiothérapie, etc.

[NHS Forest, UK](#)

Jardin expérimental ou d'exposition

Il s'agit de jardins qui offrent fréquemment des avantages thérapeutiques et qui sont généralement situés dans des jardins botaniques ou d'autres jardins plus vastes. L'objectif de ces espaces est la formation et l'apprentissage afin qu'ils puissent servir d'inspiration à d'autres professionnels. Cependant, des visites sont également proposées au grand public afin de faire connaître le travail réalisé dans les jardins thérapeutiques.

[Chicago Botanic Garden, USA](#)

Jardin pour les personnes âgées

Ces jardins sont situés dans des centres spécialisés pour personnes âgées, des maisons de retraite à soins continus, des centres ambulatoires et d'autres environnements destinés à cette population. Ces jardins doivent se caractériser par une grande accessibilité, que ce soit pour faciliter les séances de jardinage, les promenades ou le simple plaisir d'être assis.

Dans leur conception, il convient de prendre en compte des éléments tels que les rampes permettant un déplacement autonome et aisé, ainsi qu'une variété de sièges permettant de se reposer au cours de la balade. Il est important d'envisager de les placer dans des zones ombragées.



Si l'accessibilité physique est une nécessité pour un jardin destiné aux personnes âgées, un sentiment de bien-être psychologique est essentiel pour qu'elles se sentent à leur aise. L'espace doit offrir à la fois des possibilités aux personnes plus actives et à celles qui souhaitent en faire un usage plus passif. Par exemple, un espace pour s'asseoir près du bâtiment.

Une sous-catégorie de ce type de jardins est celle des jardins spécialement conçus pour les personnes atteintes du syndrome d'Alzheimer. La conception doit prévoir, par exemple, un seul point d'entrée et de sortie dans le jardin. Le chemin ne doit pas comporter d'intersections qui obligent les utilisateurs à prendre des décisions, et il faut éviter que les surfaces du chemin aient plusieurs couleurs qui peuvent prêter à confusion, en faisant croire qu'elles se trouvent à des niveaux différents. Il est important que ces types de routes soient délimités. [Gardens that care, Australia](#)

Jardin thérapeutique

L'objectif de cet espace est d'offrir des interventions thérapeutiques, telles que la thérapie horticole, la physiothérapie ou l'ergothérapie, pour le traitement de *la maladie, l'état ou des troubles*. *Le jardin doit être conçu dans le but de répondre aux objectifs de ses utilisateurs, de soutenir le traitement prescrit*. En plus de générer un résultat quantifiable, comme c'est le cas lors de l'utilisation d'un médicament.

Une sous-catégorie de ce type de jardins est celle des jardins de rééducation, qui sont spécifiquement conçus pour favoriser la rééducation physique et fournir un environnement où l'on peut fixer des objectifs mesurables.

Les vergers et les jardins thérapeutiques constituent une autre sous-catégorie. Ils sont destinés au développement de la thérapie horticole et sont dirigés par un thérapeute spécialisé dans l'horticulture et le jardinage.

[Coslada Therapeutic Garden, Spain](#)



LES JARDINS THÉRAPEUTIQUES POUR LE RÉTABLISSEMENT OU LA GUÉRISON

Ils visent à réduire le stress et à assurer un soutien émotionnel en générant un sentiment de sécurité et de confort. Leur conception vise à stimuler la mémoire et les cinq sens. Ces jardins s'appuient sur les recherches et les théories développées par les pionniers de la psychologie environnementale.

[Elizabeth and Nona Evans Restorative Garden \(USA\)](#)

Jardin de méditation

Ils contribuent à l'équilibre émotionnel et psychologique et contiennent souvent des plantes qui sont thérapeutiques parce qu'elles sont belles et qu'elles attirent des oiseaux, des papillons ou d'autres espèces sauvages (qui ne présentent pas de risque pour l'homme) pour le plaisir de l'utilisateur. Ces jardins favorisent des environnements paisibles qui réduisent le stress et aident à traiter les épreuves de la vie. Ils ont créé des espaces spécifiques, les garden rooms en Anglais, conçus pour offrir une intimité aux personnes qui en ont besoin. Ces types de jardins sont destinés, par exemple, aux vétérans de guerre qui souffrent de stress post-traumatique, aux victimes de violence ou de grandes tragédies.

[Peace Awareness Labyrinth & Gardens \(USA\)](#)

Jardin de contemplation

Selon le dictionnaire, la contemplation est "l'action de se concentrer sur des choses spirituelles comme une forme de dévotion privée". Ce jardin peut être similaire à un jardin de méditation, mais il a tendance à être plus spirituel, parfois avec une composante religieuse. S'il n'est pas nécessaire de modifier radicalement la conception du jardin, il convient d'y inclure des objets ou des représentations symboliques spécifiques qui serviront de catalyseurs à la réflexion. Tout comme la méditation peut être conçue pour travailler à la paix intérieure et à la guérison, l'introspection. La contemplation est souvent définie comme le fait de regarder au-delà et d'examiner des problèmes qui nous dépassent. Cette distinction peut suggérer d'encadrer ou d'ouvrir de longues vues dans le jardin pour faciliter la "prospection extrême" (l'observation du



	monde extérieur par une personne). Threave Garden & Estate, National Trust for Scotland
Sanctuaire	Il s'agit d'un jardin qui offre une protection, il est essentiel de considérer les caractéristiques d'un jardin pour la récupération ou la restauration. Cependant, sa conception doit tenir compte de la manière de mettre en œuvre ce sentiment d'abri et de protection. La conception doit être soignée et créative en ce qui concerne les plantations, le mobilier et les points d'intérêt. Gardens of Sanctuary, UK
Jardin sensoriel	Il s'agit d'un jardin conçu pour stimuler les sens, en mettant l'accent sur les plantes, les matériaux, les objets qui offrent des possibilités et des expériences sensorielles tout au long de l'année. Les jardins sensoriels bien conçus peuvent être à la fois stimulants et relaxants. Le défi est de comprendre à qui ils sont destinés et de pouvoir concevoir un espace qui réponde à leurs besoins. Ces jardins sont conçus pour nourrir le système sensoriel d'une personne souffrant de troubles neurologiques, d'un traumatisme, d'un cancer, d'une déficience visuelle, de TSA ou de démence, par exemple. Garden of senses - Canada



BIBLIOGRAPHIE :

Cooper Marcus, C et Barnes, M. (1999) Design philosophy. Healing Gardens: therapeutic benefits and design recommendations (87-114). New York John Wiley and Sons.

Therapeutic garden audit for acute care hospitals. Clare Cooper Marcus 2012

Entretien avec Clare Cooper Marcus sur le pouvoir de guérison de la nature. Cooper Marcus est Professeur Émérite d'Architecture et d'Architecture paysagère à l'Université de Californie, Berkeley. Cet entretien a été réalisé lors de la Réunion Annuelle 2017 de l'ASLA à Los Angeles. <https://dirt.asla.org/2017/11/08/interview-with-clare-cooper-marcus-on-the-healing-power-of-nature/>

Malkin J. Hospital Interior Architecture. New York: Van Nostrand, Reinhold; 1992

Detweiler MB, Trinkle DB, Anderson MC. Wander gardens: expanding the dementia treatment environment. Ann Long Term Care 2002; 10:68-74

Winterbottom D. & Wagenfeld A. Design for Healing Spaces – Therapeutic Gardens –Timber Press, Inc. 2015

Dilani, A. (Ed.). (2001). Design & health – The therapeutic benefits of design. Stockholm: AB Svensk Byggtjänst. Gerlach-Spriggs, N., Kaufman, R.E., & Warner, S.B. (1998). Restorative gardens: The healing landscape. New Haven, CT: Yale University Press.

Cedres de Bello, Sonia & Moya, Valentina. (2022). The therapeutic garden.

Therapeutic Garden Design is on the Rise: Gardening at the Service of Health (2022) Greenline Gardens. Disponible à: <https://www.greenline-gardens.es/disenio-de-jardines-terapeuticos/> (Accessed: January 29, 2023)

What are the design principles of Healing Gardens: For people who are suffering from stress-related diseases (2013). dissertation. SLU/Landscape Architecture (until 121231).

Mulé, C. (2015) "THERAPEUTIC GARDENS," Consensus 20. Unife.

Espe, R. (2020) Biophilic design in healthcare and the benefits of Healing Gardens, MKSK. MKSK. Disponible à: <https://www.mskstudios.com/dialogue/biophilic-design-in-healthcare-and-the-benefits-of-healing-gardens> (Consulté le: 29 Janvier 2023).

Diehl, Elizabeth. (2017). Do All Gardens Heal the Same? 14. 68-76.





Statut du HST et reconnaissance de la profession de thérapeute horticole en Europe

L'horticulture social et thérapeutique, le HST, est un domaine qui s'est développé au cours du dernier quart du XXe siècle en Europe. Bien que nous sachions, grâce à des archives et à d'autres témoignages historiques, que cette pratique existait déjà sur le continent depuis des siècles, sa connaissance n'est pas aussi répandue au sein de la population que l'on pourrait s'y attendre.

La diffusion, la formation, la reconnaissance de la profession, la promotion de la recherche et le processus d'enregistrement professionnel relèvent de la responsabilité des différentes organisations/associations/instituts européens de thérapie horticole.

L'homogénéisation de la terminologie et des concepts est l'un des plus grands défis auxquels les STH sont confrontées en Europe. Dans certains pays, l'utilisation du mot thérapie ou thérapeute est controversée et mal acceptée par les autres secteurs de la santé. Cela s'explique par le sentiment d'envahissement du terrain professionnel, mais aussi par leur propre méconnaissance, puisque de nombreux professionnels responsables du service d'hortithérapie sont issus de l'ergothérapie. Les organisations européennes elles-mêmes travaillent à la professionnalisation de cette discipline et proposent un code de déontologie, ainsi que la gestion du registre officiel des professionnels, garantissant une norme en termes de connaissances, de formation et de pratique. Andreas Niepel, de Garten Therapie en Allemagne, déclare : "L'IGGT a déjà enregistré 120 professionnels. Au cours du processus, nous veillons à ce que les exigences minimales pour être accepté soient respectées. Cela a permis d'améliorer la qualité de la profession et son acceptation par les autres professions. Le fait que des professionnels d'autres domaines se soient inscrits auprès de notre organisation nous a permis d'enrichir notre expérience et, par conséquent, celle de la profession. Le résultat est que nous sommes actuellement une référence pour les entreprises lorsqu'il s'agit d'embaucher des professionnels. Le secteur jouit d'une bonne réputation. De plus en plus de gens connaissent cette discipline et les professionnels n'ont plus besoin d'expliquer ce qu'ils font. Nous avons encore beaucoup de travail à faire pour arriver à ce que ce soit un service offert par les services de santé publics et privés. C'est pourquoi nous voulons entamer un dialogue avec les responsables politiques





et les entreprises privées telles que les assureurs. Nous savons que c'est un processus lent, mais nous pensons être sur la bonne voie.

L'horticulture sociale et thérapeutique sont actuellement développés dans des pays tels que la Pologne, la République tchèque, la France, les Pays-Bas, le Royaume-Uni, l'Allemagne, la Belgique, l'Autriche, la Suisse, l'Italie, l'Irlande, la Suède, la Finlande, la Roumanie et l'Espagne. On peut affirmer que, dans la grande majorité des pays, ça n'en est qu'à ses débuts. Cependant, certaines entités travaillent à la faire connaître depuis plus de 10 ans, comme c'est le cas de Terra Therapeutics en Belgique. En revanche, on trouve des entités de référence au Royaume-Uni, Thrive, en Allemagne, GGUT, et en Suède, l'Université de SLU Alnarp. Il n'est pas exclu que la HST existe dans d'autres pays qui n'ont pas été identifiés, mais, pour l'instant, l'existence d'une institution et/ou d'un professionnel dans ces pays n'est pas connue. Depuis, des représentants des différentes entités des pays cités (voir liste en fin de chapitre), se sont réunis périodiquement l'année dernière dans le but d'établir des alliances et de pouvoir travailler ensemble pour un objectif commun, la reconnaissance professionnelle de la discipline.

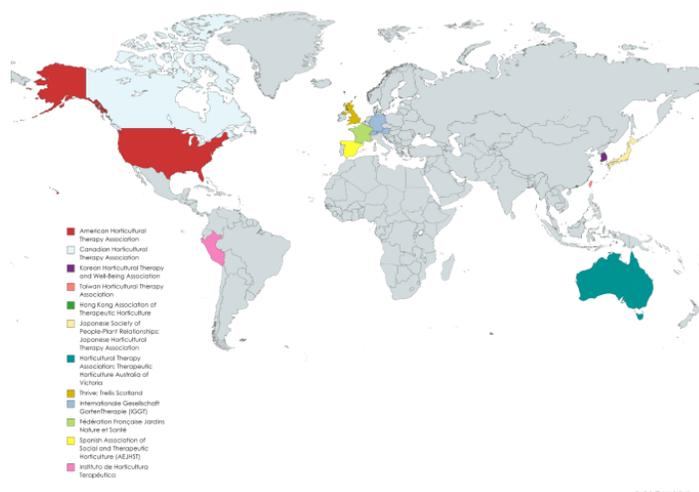


Image 1. Entités et Partenariats dans le monde

Les STH font partie des thérapies basées sur la nature, également connues sous le nom de Green Care (soins verts). Ce terme fait référence aux thérapies structurées ou aux programmes de traitement qui se déroulent dans un environnement naturel et qui reconnaissent le lien instinctif entre la nature et la santé, selon la Green Care Coalition. Dans des pays comme les Pays-Bas et la Belgique, par exemple, il





est plus courant d'offrir des services dans une ferme d'élevage qui peut également comprendre un jardin potager ou des activités liées au jardinage par rapport à d'autres pays qui se concentrent davantage sur les STH. Les professionnels de ce domaine peuvent être formés aux soins et à l'agriculture sociale, dont la STH fait partie. Cependant, actuellement en Europe, vous pouvez étudier en Autriche à l'[Université de Donau](#); au Royaume-Uni, à [Thrive](#); en Espagne, à l'[EUIT-UAB](#); ou en Italie, où l'une des plus anciennes universités du monde, a commencé à proposer en 2022 un master en Horticulture Thérapeutique. Les formations n'ayant pas de format standard sur le continent, les futurs étudiants trouveront une offre de durées, de contenus et de prix différents.

C'est peut-être la diversité des formats de formation ou l'absence de formation formelle qui explique pourquoi la plupart des programmeurs et des projets proposent un service d'horticulture thérapeutique, avec une approche générale du bien-être, où il n'est pas nécessaire d'avoir un thérapeute horticole et/ou d'autres membres du personnel formés dans ce domaine. Il n'est pas non plus nécessaire de documenter les objectifs et de suivre les progrès individuels d'une personne à l'autre. Il ne s'agit pas d'un fait négatif, mais plutôt d'un défi auquel sont confrontées les organisations et les entités en vue de la professionnalisation de ce service. C'est le cas au Royaume-Uni, où l'on propose depuis 25 ans un diplôme de troisième cycle et, depuis peu, un master en HST. Ce type de formation a un coût élevé et est en concurrence avec la possibilité de suivre un cours d'une durée de 2 à 10 jours à un coût beaucoup moins élevé, ce dernier étant plus attractif. Cette situation a eu pour conséquence, au fil des ans, de frustrer les personnes qui ont décidé d'opter pour une formation à l'université, car elles sont en concurrence, pour les mêmes emplois, avec les personnes qui ont suivi des cours de courte durée. Sans représentation ni inscription de professionnels dans le pays, des professionnels formés à l'Université ont choisi de se rencontrer et de discuter de leurs besoins afin de leur faire connaître Trellis (Ecosse) et Thrive (Angleterre). Après plusieurs rencontres, ils ont accepté d'unir leurs forces et de relever le défi de défendre la professionnalisation de l'HST, de créer un registre et d'établir un code de déontologie.

Il est possible que tous ces facteurs aient influencé le fait que la figure du "thérapeute horticole" en tant que telle n'existe pas encore en Europe, comme c'est le cas aux États-Unis.

Même dans les pays où la discipline est plus avancée. Ou, tout au moins, elle n'est pas nommée comme telle en raison du conflit autour du mot "thérapeute". Les professionnels qui dirigent les initiatives ou les programmes HST sont généralement des ergothérapeutes, psychologues et horticulteurs. Bien que nous puissions trouver des professionnels d'autres domaines tels que





l'éducation et, bien sûr, la santé. Par exemple : des physiothérapeutes, des soignants, des pédagogues, des infirmières, des travailleurs sociaux.

Il ne fait aucun doute que HST bénéficie quotidiennement à un grand nombre de personnes. Les groupes les plus fréquents dans ces services sont les personnes âgées, en particulier les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de démence, les personnes souffrant de maladies mentales et/ou souffrant de handicaps intellectuels et/ou physiques. Les études et les recherches menées auprès de ces groupes ont permis de progresser et de démontrer l'efficacité de la thérapie. L'acceptation est donc croissante, mais il reste encore beaucoup à faire dans le domaine de la recherche. C'est un domaine dans lequel tous les pays consultés sont en retard. Cependant, le fait que de plus en plus d'universités s'impliquent dans la formation laisse entrevoir une certaine lueur d'espoir. Il n'existe pas encore de congrès annuel des professionnels du secteur au niveau européen. En attendant, il existe des événements annuels très intéressants, en présence et en ligne, tels que les Journées internationales de la thérapie par le jardin de Grünberg (IGGT) en Allemagne, la réunion de développement professionnel continu (Thrive) en Angleterre et la série de séminaires Trellis (Trellis) en Écosse.

En conclusion, au cours des 10 dernières années, le HST a connu une croissance exponentielle et a évolué de manière très positive, si elle est de plus en plus acceptée par les autres professionnels et de plus en plus connue du grand public. Il reste encore de nombreux défis à relever tels que l'enregistrement des professionnels, le développement d'une terminologie commune, l'augmentation des formations réglementées, ... Cependant, les représentants des différentes entités de chaque pays consulté pour ce dossier sont optimistes quant à l'avenir de ce secteur et de cette profession.

Les Entités Européennes citées :

<https://trellisscotland.org.uk/>

<https://www.ggut.org/>

<https://www.thrive.org.uk/>

<https://www.iggt.eu/de/>

<https://aehjst.org/>

<http://terra-therapeutica.be/>

<https://www.nahf.nl/>





<https://www.slu.se/en/>

<https://www.facebook.com/assior/>

<https://puls.edu.pl/en/>

<https://f-f-jardins-nature-sante.org/>

45

BIBLIOGRAPHIE:

Image1. Horticultural Therapy Worldwide " Wilmot Botanical Gardens " college of medicine " university of Florida (no date) UF monogram. Disponible à: <https://wilmotgardens.med.ufl.edu/2022/09/15/horticultural-therapy-worldwide/> (Consulté le 29 Janvier 2023).

Green Care Coalition. Available at: <https://greencarecoalition.org.uk/> (Consulté le 29 Janvier 2023).

Orticultura Terapeutica - Università di Bologna (no date) Portale unibo. Available at: <https://www.unibo.it/it/didattica/master/2021-2022/orticultura-terapeutica> (Consulté le 29 Janvier 2023).

Trellis seminar series 2022 (1970) Trellis. Disponible à: <https://trellisscotland.org.uk/Trellis-seminar-series-2022> (Consulté le 29 Janvier 2023).

WiedMedia (2022) Neuer Termin für die Gartentherapie-Tage in Grünberg, Internationalen Gesellschaft GartenTherapie e.V. Disponible à: <https://www.iggt.eu/de/aktuelles/neuer-termin-fuer-die-gartentherapie-tage-in-gruenberg.html> (Consulté le 29 Janvier 2023).

