

# Jardins thérapeutiques et hortithérapie


Jérôme Pellissier

DUNOD

Illustrations © Rachid Marai

Illustration de couverture © Fotolia.com – kiattipong

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



© Dunod, 2017

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-075802-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À celles et ceux qui prennent soin conjointement de la nature et des humains.  
Et tout particulièrement au jardinier de mon jardin d'enfance, qui prit soin de moi  
prenant soin des arbres qui prenaient soin de nous – à mon père.*

# Sommaire

Introduction	6
--------------	---

## PARTIE 1

<b>Quand la nature prend soin de nous</b>	11
---	----

Chapitre 1 – La nature nous fait du bien	12
--	----

Chapitre 2 – Écopsychologie	33
-----------------------------	----

Chapitre 3 – Mais où sont les jardins dans les lieux de soins ?	69
---	----

Chapitre 4 – Préalables à tout jardin thérapeutique	80
---	----

## PARTIE 2

<b>Les jardins thérapeutiques</b>	93
-----------------------------------	----

Chapitre 5 – Panorama	95
-----------------------	----

Chapitre 6 – Une démarche participative	108
---	-----

Chapitre 7 – Grandes dimensions et grands principes	127
---	-----

## PARTIE 3

<b>Recommandations</b>	173
------------------------	-----

Chapitre 8 – Recommandations générales	176
--	-----

Chapitre 9 – De quelques jardins	258
----------------------------------	-----

**PARTIE 4**

<b>Activités et hortithérapies</b>	289
Introduction	290
Chapitre 10 – Prendre soin <i>avec</i> le jardin	293
Chapitre 11 – Hortithérapie(s)	317
<b>Conclusion</b>	337
<b>Annexes</b>	342
<b>Ressources</b>	351
<b>Table des matières</b>	361

# Introduction

**L**ES OBSERVATIONS que chacun de nous peut faire, comme les études conduites par de nombreux chercheurs, le confirment : non seulement la nature et les jardins nous font du bien, mais ils possèdent une influence directe sur notre santé et notre bien-être. Au point que la seule vue d'un paysage naturel depuis une salle d'examens modifie les résultats de l'épreuve, depuis une chambre d'hôpital modifie la durée de séjour et le vécu de la douleur...

La nature, les jardins prennent soin de nous. Mais pourquoi ? Qu'est-ce qui nous conduit si nombreux – autour de dix millions de visites annuelles, par exemple, en forêt de Fontainebleau ! – vers la nature ? Qu'est-ce qui nous émeut ou nous repose devant certains paysages ? Qu'est-ce qui nous motive pour aller jardiner ?

Pour qui souhaite que des jardins permettent d'aider (des professionnels à aider) des humains à prendre soin d'eux-mêmes, à améliorer leur bien-être et leur santé, ces questions sont essentielles. On ne pourra en effet déterminer quels éléments guideront la création d'un jardin thérapeutique, et l'élaboration d'activités (horti)thérapeutiques, qu'en s'interrogeant d'abord sur ce qui fait la richesse de nos relations aux éléments naturels, sur ce qui les rend si aptes à nous apaiser, à nous soigner, à nous aider à grandir.

Ces réflexions rejoindront les grands principes du prendre-soin, que nous rappellerons, afin de constituer des bases solides pour les différentes étapes de la création de ce jardin – **depuis le projet, la conduite de la phase d'élaboration participative, jusqu'aux nombreux aspects de sa réalisation concrète** (design, matières, plantations, etc.).

Mais un jardin, même conçu pour être thérapeutique, ne le deviendra que s'il est investi par des personnes et des activités. Beaucoup d'activités utilisent le jardin et le jardinage, comme lieu, comme support, comme médiation. D'autres s'inscrivent dans ce domaine assez nouveau de l'hortithérapie, qu'il faudra définir plus précisément, sans attenter à la variété et à la richesse de ses formes. Ces activités doivent en effet répondre à certaines caractéristiques si l'on veut éviter qu'elles ne veuillent plus rien dire : il ne suffit pas de mettre une personne malade devant un pot de fleurs pour faire de l'hortithérapie, pas plus que de lui demander de chanter en écoutant un disque n'est de la musicothérapie.

Les jardins thérapeutiques, comme leur nom l'indique, se situent à la croisée de **deux domaines** : celui du **prendre-soin** et celui du **jardin** (et du jardinage). Double nature qui ne simplifie pas les choses : il faut qu'ils répondent à ce que l'on attend

d'un jardin (qu'il nous permette de bouger, de rêver, de jouer, de cultiver, de s'extasier, de sentir, de...), tout en respectant les principes du prendre-soin. Dans le même temps, ils doivent bien entendu être accessibles et sûrs pour toutes les personnes, y compris les plus fragiles, qui souhaiteraient en profiter.

Double nature qui ne simplifie pas non plus l'écriture d'un livre sur le sujet ! Ce livre doit donner **beaucoup d'informations sur les jardins et le jardinage** sans devenir un traité de paysagisme ou d'horticulture, **beaucoup d'informations liées à des situations de personnes malades ou en situation de handicap** sans devenir un traité de prendre-soin... Il doit les donner de telle manière qu'elles soient accessibles à tous et intéressantes pour chacun : usagers (et leurs proches) de jardins thérapeutiques, professionnels du prendre-soin et professionnels des jardins.

Ce défi n'est que le pendant du défi que représente la création d'un jardin thérapeutique, qui implique que **toutes les personnes concernées se rencontrent**, échangent, croisent leurs connaissances, leurs expériences, leurs attentes. Quand un jardin thérapeutique est réalisé sans ses futurs utilisateurs (les professionnels qui vont y mener des activités thérapeutiques) ou sans ses futurs usagers (résidents, patients, etc.), il est voué à l'échec. C'est pourquoi nous insisterons, avant même de parcourir les recommandations concrètes concernant ces jardins, sur la démarche même, **interdisciplinaire et participative**, de conception et de réalisation.

Elle seule permet de répondre aussi à un autre défi : que le jardin soit le plus ouvert et universel possible, mais qu'il soit aussi parfaitement ajusté à son public (ou à ses publics), à ses particularités, à ce dont les professionnels qui en prennent soin ont spécifiquement besoin.

L'objectif de ce livre est de **nourrir celles et ceux qui vont conduire les projets** de jardin thérapeutique (conception, réalisation et utilisation), de pistes de réflexion, d'éléments de connaissance, de conseils importants, de recommandations provenant d'expériences et de jardins. Il y a beaucoup d'erreurs que l'on peut désormais éviter grâce aux apports de nombreux travaux et études construisant un « *evidence-based design* », une conception fondée sur des données probantes (design, éléments, dispositifs, etc., réalisés et évalués).

On voit souvent de superbes jardins qui ne sont ni fréquentés ni vivants, qui sont beaux mais ne prennent soin de personne... Comme on voit parfois des jardins uniquement fréquentés pour quelques activités thérapeutiques, n'ouvrant aucun espace de relations avec la nature, aucun chemin de rêveries, d'émotions et de sensations qu'on ne vit pas ailleurs...

Voilà un défaut que nous voulons éviter pour ce livre : qu'il rende, comme le disait Mary Marshall de certains jardins, « les choses possibles mais qu'il ne les rende pas effectives<sup>1</sup> ».

Nous serons donc très critiques... parce que **très ambitieux**. Aucune raison de supporter qu'un jardin thérapeutique ne fasse plaisir qu'à ses financeurs ou à ses architectes... Aucune raison, sous prétexte que le jardin doit être utile, de renoncer à toutes ses autres vocations. Ambitieux, ici, signifie aussi que ce qui est thérapeutique, c'est d'abord et avant tout de vouloir pour les futurs usagers un jardin aussi beau, foisonnant, vivant, que précieux pour leur prendre-soin.

Ces usagers sont des personnes touchées par une maladie, un accident, un handicap... Des humains qui n'ont pas avec leur corps, leur esprit, leur environnement, les autres, des relations aussi faciles que ceux qu'aucun trouble ne trouble, qu'aucune maladie, qu'aucune déficience, ne touche. Des personnes qui de surcroît ne sont pas chez elles, ou vivent en collectivité.

On ne réalise pas toujours – bien qu'il suffise parfois pour cela de se rappeler les sensations, d'enfance ou d'adulte, de joie ou de sérénité, éprouvées dans un jardin ou une forêt, sur une pelouse ou un rocher... – à quel point le jardin peut être pour ces personnes-là un merveilleux espace de liberté, d'ouverture au monde, de retrouvailles avec des sensations agréables, de relations avec les êtres vivants autres qu'humains, d'émotions qui ne naissent ainsi nulle part ailleurs, et quasiment jamais dans les bâtiments, aussi fonctionnels et parfaits soient-ils pour des soins.

Un lieu de ressourcement, de bien-être, d'activités donnant du sens au quotidien, permettant de garder ou de conquérir confiance en soi, estime de soi. Seul et avec les autres : nos jardins thérapeutiques sont toujours des jardins partagés avec d'autres vivants, de toute nature, et de tout temps.

Ambitieux : simplement pour ne pas se priver de tout cela, pour ne pas en priver les personnes dont nous prenons soin.

Il y aurait plusieurs manières d'imaginer un livre qui aide à « rendre les choses effectives ». La plus facile et rapide consisterait à regrouper des données, des plans, des listes, et à traiter tout cela comme des recettes qu'on inciterait directement les lecteurs à suivre sans se préoccuper du reste. Un peu comme certains enseignants qui fournissent seulement des protocoles d'actes de prendre-soin (la toilette par exemple), comme certains experts du jardinage qui affirment simplement qu'il faut procéder de telle ou telle manière – à chaque fois sans se préoccuper du reste. Le

.....

1. Marshall, 2013.



reste ? Ce reste si facilement négligé est pourtant exactement ce qu'il y a de plus essentiel et de plus précieux : **l'intelligence et l'autonomie**.

Placer l'intelligence et l'autonomie au cœur de notre démarche nous conduira au-delà des recommandations : avant tout à chercher à réfléchir ensemble sur les raisons qui justifient l'existence de tels jardins, sur les conditions à cultiver pour qu'ils soient vivants et fréquentés, sur le sens des activités que l'on y favorisera, sur les liens entre leur entretien et les principes du prendre-soin. Bref, réfléchir ensemble pour ne jamais perdre le sens de ce que nous faisons et proposons, pour aviver l'autonomie et permettre ainsi aux futurs usagers et aux professionnels qui vont créer un jardin thérapeutique d'ajuster connaissances et réflexions à leur réalité : afin de créer *leur* jardin, celui qui prendra soin d'eux.

Il nous reste une dernière ambition et un dernier défi – pour ce livre comme pour les jardins thérapeutiques : chercher à obéir à un principe de cohérence qui apparaît de manière générale au croisement de l'écologie et de la psychologie, et de manière plus particulière pour nous **au croisement du prendre-soin et du jardinage**. Un principe que nous déclinerons concrètement mais qu'on peut dès à présent résumer ainsi : agir de telle manière que le jardin, ses usagers et ses habitants prennent mutuellement soin les uns des autres. D'abord que les pratiques qui prennent soin du jardin ne nuisent pas à ses usagers ou à ses habitants ; que les pratiques qui prennent soin des usagers ne nuisent pas au jardin ou à ses habitants. Ensuite qu'elles ne se contentent pas de ne pas nuire : qu'elles prennent soin de la capacité de chacun à prendre soin des autres. Qu'en prenant soin du jardin nous prenions soin de nous-mêmes et de la capacité du jardin à prendre soin de nous... et de notre capacité à tous à prendre soin du monde.

*« Il faudrait poser au départ une sorte d'humilité principielle ;  
l'Homme, commençant par respecter  
toutes les formes de vie en dehors de la sienne,  
se mettrait à l'abri du risque de ne pas respecter  
toutes les formes de vie au sein de l'humanité même. »*

**Claude LÉVI-STRAUSS**

<b>Chapitre 1</b>	
.....	
La nature nous fait du bien	12
<b>Chapitre 2</b>	
.....	
Écopsychologie	33
<b>Chapitre 3</b>	
.....	
Mais où sont les jardins dans les lieux de soins ?	69
<b>Chapitre 4</b>	
.....	
Préalables à tout jardin thérapeutique	80



## Partie 1

# Quand la nature prend soin de nous

- On ne peut créer un jardin thérapeutique, y élaborer des activités, sans s'être d'abord interrogé précisément sur les liens qui se tissent entre nature, bien-être et santé.
- Que nous disent au juste les études qui ont cherché à mesurer l'influence de la nature sur notre équilibre et notre santé ? Quelles sont les pensées, les émotions, les processus psychiques qui adviennent quand nous sommes en relation avec la nature ?
- Les réponses à ces questions nous permettront d'esquisser les préalables indispensables – dimensions essentielles, phénomènes à favoriser, principes à respecter... – aux jardins thérapeutiques.

Chapitre

1

# La nature nous fait du bien

## Sommaire

1. Voir la nature.....	14
2. Des plantes autour de nous.....	17
3. Des plantes dans les lieux de soins.....	17
4. Les espaces verts autour de nous.....	19
5. Les bains de forêt.....	20
6. Sports des villes et sports des champs.....	21
7. Qu'en est-il du jardinage ?.....	22
8. Pour les soignants aussi.....	24
9. Jardins thérapeutiques et hortithérapie.....	25
10. Plus que toutes les études : les jardins de guerre.....	31
11. En guise de conclusion : d'une image au jardinage.....	32

On peut d'abord le constater simplement : la plupart des gens, quand ils ont le choix, préfèrent vivre ou travailler dans des lieux proches de la nature, d'où il est possible de la voir, où il est possible de la fréquenter (grâce à un jardin par exemple). La majorité d'entre nous éprouve devant un paysage naturel plus de détente et de bien-être que devant un paysage urbain. Bref, la majorité d'entre nous, pour se ressourcer, se reposer, prendre soin de soi, va vers la nature.