



Sonia Trinquier, directrice de l'association Mosaïque des Hommes et des jardins et ingénieure agronome

## L'hortithérapie et la maladie d'Alzheimer

Les Ateliers Jardins Adaptés (AJA) encore appelés Jardins à visée Thérapeutique (JT) conviennent particulièrement aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Une personne malade ou vulnérable étant particulièrement sensible à son environnement. Là où le langage échoue, le jardin s'avère être un formidable médiateur, comme la musicothérapie ou la zoothérapie. Reste que cette activité ne s'improvise pas et que les encadrants doivent être formés pour devenir hortithérapeute et intégrer ainsi le monde des soignants.

Il ne faut pas confondre l'activité de jardinage, qui apporte déjà beaucoup de bien-être, avec le fait de mettre en œuvre un jardin à visée thérapeutique. D'une part, un Atelier Jardin Adapté est bien plus fonctionnel, encadré et sécurisant pour des publics fragiles : des horaires sont définis, des aménagements permettent de jardiner sans se faire mal et ce à tout âge et quelle que soit sa fragilité, du matériel est fourni et un hortithérapeute accompagne des jardiniers. Enfin, un jardin à visée thérapeutique se met en place grâce à la coordination de nombreux partenaires ayant les mêmes objectifs : accompagner les personnes malades et leurs proches, prendre le temps de créer un lien collectif et humain pour au final développer le bien-être et stimuler les compétences encore présentes de chacun. Les ateliers d'un jardin thérapeutique s'appuient sur la végétation, qui par son aspect sensible, suscite des réponses émotionnelles et permet de stimuler les mécanismes cognitifs, ainsi que la mémoire affective et sensorielle propice à la résurgence de souvenirs.

### Sensibiliser et former

Grâce à la répétition de gestes importants pour la mémorisation de schémas corporels, jardiner ancre les patients-jardiniers dans la réalité. Cela donne la possibilité pour ceux qui reçoivent des soins d'en donner à leur tour. Accompagner les plus fragiles dans la pratique d'une activité sociothérapeutique porteuse de sens est un concept innovant, encore peu mis en place en France, alors que, dans de nombreux pays anglo-saxons, les jardins à visée thérapeutique ont dépassé le stade expérimental. Par exemple, les universités américaines forment des hortithéra-



Échanges au cours d'un atelier au cœur d'un jardin aménagé

peutes sur trois années, comme nous formons en France des ergothérapeutes ou kinésithérapeutes. Bien que les méfaits du syndrome de manque de nature soient reconnus par le ministère de la Santé, l'hortithérapie est encore peu utilisée. Nous faisons le constat que cette intervention non médicamenteuse manque de praticiens hortithérapeutes pouvant accompagner les personnes fragilisées et précaires, dont les résidents d'établissements du médico-social. Toutefois, la France s'organise, avec notamment la naissance en 2018 de la Fédération Na-

tional « Jardins, Nature et Santé » dont Mosaïque est membre actif. Le nombre de projets de jardins thérapeutiques est en considérable augmentation depuis 2019. Par ailleurs, divers organismes de formation sont présents dans différentes régions de France avec des modules « hortithérapie » de plus en plus développés et une durée de formation de plus en plus importante (<https://f-f-jardins-nature-sante.org/>).

Notre objectif associatif est de sensibiliser et former à l'hortithérapie pour favoriser la professionnalisation. En tant

que référent régional « Jardins et Santé », notre association doit jouer un rôle dans la transmission des compétences auprès des professionnels. Les enjeux d'être formé à cette intervention non médicamenteuse passent dans un premier temps par la connaissance des différentes approches de l'hortithérapie. Nous utilisons pour ce faire des mises en situation concrètes et le partage de retours d'expérience pour mieux comprendre les particularités d'un jardin thérapeutique et ses bénéfices, les interactions sur les différents publics, ainsi que les techniques d'animations d'une séance. De nombreux stagiaires issus du secteur de la santé et du médico-social ont également besoin d'acquérir les bases d'un jardinage respectueux de l'environnement et bénéfique pour la santé. Dans un deuxième temps, nous abordons les règles et enjeux sur la conception et les aménagements d'un jardin thérapeutique, puis leur rôle au sein des établissements de soins, c'est-à-dire comment intégrer un programme d'hortithérapie dans la démarche globale de soin d'un établissement de santé (coordination avec les autres activités de soins et d'animations pratiquées, programme adapté à une situation d'un service, collaboration avec le personnel soignant, le médecin référent et l'hortithérapeute...). Au-delà des formations par module en groupe (<https://www.mosaïquejardin.org/expertise/formation/>), l'association Mosaïque des Hommes et des Jardins a également développé un accompagnement individualisé. Tout au long de l'année, de nombreuses personnes intéressées par l'hortithérapie sont invitées à assister en tant qu'« observateurs » aux Ateliers Jardins Adaptés en Ehpad et en jardins partagés. En effet, même si la théorie est importante pour apprendre à communiquer, en utilisant du matériel végétal, avec une

## Une association au contact de la nature

Référente « Jardins et Santé » sur Montpellier et sa région, notre association Mosaïque des Hommes et des Jardins aménage et anime des Ateliers Jardins Adaptés (AJA) à un public fragilisé par la vieillesse, la maladie ou le handicap en établissement et en jardins partagés. L'objectif est de proposer une approche différente de prévention santé au contact de la nature, source de bien-être et de bonne santé :

- Elle permet d'agir sur l'environnement, en particulier pour les personnes qui vivent en appartement dans les quartiers à forte densité urbaine.
- Elle donne du sens à la Prévention Santé : une activité n'est activité que si elle a du sens.
- Elle permet de faire oublier la précarité, la fragilité.

L'association Mosaïque a deux spécificités :

- L'inclusion à la vie locale et sociale dans des jardins partagés, par le jardinage adapté aux publics fragilisés par le handicap, la maladie ou la vieillesse.
- L'accompagnement des publics fragiles spécifiques (couples aidants-aidés Alzheimer, enfants souffrant de troubles autistiques, seniors dépendants ou en risque de perte d'autonomie).

personne souffrant de troubles cognitifs, il est tout aussi enrichissant de voir comment un atelier se déroule en temps réel. Cette expérience met le stagiaire dans une meilleure projection mentale de son futur rôle d'accompagnant. En parallèle, l'association a formé des animateurs et animatrices du secteur professionnel de l'EEDD (Éducation à l'Environnement et Développement Durable) en les sensibilisant à l'accompagnement des seniors dépendants. L'enjeu est de leur donner la possibilité de travailler avec le médiateur végétal qu'ils connaissent déjà mais auprès des publics fragiles et plus particulièrement en Ehpad et pour les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer.

## Une séance adaptée

Tout d'abord, nous orchestrans un atelier le plus ritualisé possible. Les ateliers sont hebdomadaires et se déroulent toujours selon le même schéma : nous commençons par accueillir les participants-jardiniers. Puis, tous ensemble, nous observons ce qui a évolué dans le jardin. C'est l'opportunité de prendre le temps pour faire un travail sensoriel approfondi.

Puis, nous faisons un peu d'activités physiques pour échauffer les corps avant de bêcher, porter un arrosoir... Ces exercices de gymnastique en plein air sont particulièrement appréciés des seniors, ils sont également l'occasion de rire et de « s'approprier » les uns et les autres. Nous allons ensuite chercher les outils et tout le monde se met au travail dans la mesure de ses capacités. Les tâches sollicitées doivent être simples avec des consignes claires et peu nombreuses : une séance pour des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou encore des enfants autistes ne doit jamais s'éterniser, elle dure en moyenne une heure. Enfin, nous prenons le temps de nous étirer, puis nous rangeons le matériel et nous nous saluons. Ces activités de jardinage à visée thérapeutique plaisent beaucoup aux participants aidants comme aidés : il n'y a pas de pression ni d'enjeu. Dans un jardin, se créer un état de bien-être et d'intimité. Cette discipline nous invite à sortir en plein air et à nous mettre en contact avec la nature. Outre ces bienfaits contextuels, l'atelier sollicite les sens, la mémoire mais également la motricité fine, quand il s'agit de faire des boutures par exemple. C'est également une activité qui a du sens : les personnes malades font pousser des plantes, des fleurs... Le soigné devient ainsi soignant. C'est très positif. Enfin, nos activités ont une dimension inclusive puisqu'un grand nombre d'ateliers de l'association Mosaïque sont proposés sur plusieurs jardins partagés de la ville de Montpellier. Ces derniers accueillent aussi les habitants des quartiers, c'est notre « spécificité ». Nos bénéficiaires viennent dans des jardins également fréquentés par d'autres jardiniers, des promeneurs, des personnes qui viennent pique-niquer, des assistantes maternelles... Les publics se mélangent. ■



MOSAÏQUE DES HOMMES ET DES JARDINS