

Université Jean Monnet
Saint-Étienne



Mémoire pour le Diplôme Universitaire

« Santé et Jardins, prendre soin par la relation à la nature »

Année 2023

« Comment l'activité de maraîchage et le lien à la nature peuvent-ils accompagner le développement du pouvoir d'agir des salariés en insertion tout en promouvant leur santé mentale ? »

Marion Camus

Table des matières

Introduction.....	1
Partie 1 : L'accompagnement des salariés dans une structure d'insertion par l'activité économique exerçant le maraîchage biologique.	4
Section 1 : Le Cortie, pour cultiver la solidarité.....	4
1 - Le rôle de l'A.C.I – Qu'est ce que le Cortie.....	4
2 - Support d'activité et profil sociologique des personnes accompagnées	6
3 - Relation d'accompagnement socio-professionnel.....	9
Section 2 : Chômage et précarité, dégradation de la santé mentale des personnes sans activité..	10
1 - La santé des personnes sans emploi impactée par la situation d'inactivité professionnelle	10
2 - La santé mentale, quels impacts dans le parcours d'accompagnement ?	14
Partie 2 : La nature (re)source pour la (re)mobilisation des personnes rencontrant des difficultés d'insertion sociales et professionnelles.	19
1 - Le jardin, un espace multidimensionnel au service du bien-être des salariés en insertion.	19
2 - Bien-être et activité maraîchère : une place pour l'hortithérapie ?.....	25
Partie 3 : Relation à la nature et accompagnement des personnes en contrat d'insertion.....	29
1 - Les bienfaits de la relation à la nature pour les salariés en insertion.....	29
2 - Le développement du pouvoir d'agir en action via l'activité de maraîchage.....	33
3- Les limites de la pratique de l'activité de maraîchage et recommandations pour l'accompagnement des salariés du Cortie.....	35
Conclusion.....	39
Bibliographie.....	40

Introduction

« Le jardin nous accompagne tout au long de notre vie. Dans l'enfance, il nous aide à découvrir le monde vivant avec sa complexité, sa richesse et sa fascination. Ses rôles éducatifs et d'éveils sont évidents. Dans notre vie d'adulte, il sera souvent un refuge apaisant dont les vertus permettront de réduire le stress de la vie quotidienne. » Gilles Galopin, enseignant-chercheur en biologie végétal.

Le jardin fait partie de moi, je le connais depuis mon enfance. Il m'a accompagné à l'adolescence. Et je l'ai retrouvé à l'âge adulte suite à une période de rupture professionnelle. Le jardin a été un soutien et une ressource. Passionnée et formée au développement social, j'ai eu l'opportunité d'effectuer différentes missions de développement social auprès de publics en situation de fragilités sociales et de précarité. Le développement social est un processus qui contribue à améliorer le bien-être de chaque personne dans la société pour qu'elle puisse réaliser son plein potentiel tout en prenant en compte la société et le bien-être de tous les citoyens. Ainsi, le développement social va s'intéresser à des groupes de populations et notamment à l'implication et la participation de ces derniers dans des projets les concernant : aider les personnes pour qu'elles puissent progresser sur la voie de l'autodétermination. Après quelques expériences diverses auprès d'associations et de collectivités territoriales en tant que chargée de développement social, j'ai souhaité lier mon métier et ma passion : le développement social et la nature. Une connexion qui s'est faite naturellement dans ma tête. Cependant, plusieurs questionnements ont suivi : comment la nature m'impacte t-elle moi-même ? Que m'apporte t-elle ? Quelle relation avons-nous avec la nature ? Que nous apporte t-elle dans notre quotidien ? Comment la nature pourrait-elle jouer un rôle dans mes missions de développement social ? Que pourrait-elle m'apporter et apporter aux personnes en situation de fragilité ? Et comment ?

De manière générale, le constat est fait que les personnes les plus fragilisées n'ont pas accès à un jardin ou à un espace naturel à proximité de leur domicile, n'ont pas les moyens de partir en vacances dans la nature, et vivent en zones urbaines sans accès à la nature (villes, quartiers, établissements sans extérieur, etc.). Comment ces personnes pourraient-elles bénéficier des bienfaits de la nature au quotidien ? Ces réflexions m'ont amené à découvrir l'hortithérapie mais également diverses actions développées pour prendre soin via la relation à la nature des personnes fragilisées. De ces questionnements et recherches est né mon projet : utiliser l'espace jardin et toutes activités liées au jardinage comme outils de médiation auprès de personnes rencontrant des situations de fragilités (problématiques de mal-être, de souffrance physique, mentale et sociale, et d'isolement social). En parallèle, j'ai eu l'opportunité de découvrir une association à proximité de mon domicile : Le Cortie, un Atelier Chantier d'Insertion mêlant nature, jardin, précarité et insertion

professionnelle. Créée en mars 1994, l'association « Le Cortie » s'est développée avec objectif premier l'insertion sociale et professionnelle des personnes rencontrant des difficultés sociales et professionnelles particulières. Cette structure d'insertion par l'activité économique (SIAE) s'est construite autour du maraîchage. Cette rencontre avec « Le Cortie » m'a valu une proposition d'un emploi, à temps partiel, de chargée d'accompagnement en insertion socio-professionnel au sein de l'association. Depuis avril 2023, mon rôle est d'accompagner les salariés en insertion travaillant au Cortie afin de les aider à construire et à s'approprier un parcours d'accès à l'emploi et à surmonter les freins rencontrés qui obstruent l'insertion professionnelle. Cette nouvelle mission professionnelle me permet également de me questionner sur l'impact du maraîchage (et de la nature) sur le bien-être, la santé mentale et le pouvoir d'agir des personnes en situation de précarité. C'est ainsi que la thématique que j'ai souhaitée retenir pour ce mémoire est « **le maraîchage biologique comme levier pertinent d'insertion socioprofessionnelle** ». Plus précisément, je vais m'intéresser au sujet de la relation entre nature et précarité avec ce questionnement principale : **Comment l'activité de maraîchage et le lien à la nature peuvent-ils accompagner le développement du pouvoir d'agir des salariés en insertion tout en promouvant leur santé mentale ?**

À travers les recherches menées pour tenter de répondre à cette problématique, nous allons également tenter de développer :

- Comment l'activité de maraîchage impacte positivement la santé mentale (question des comportements favorables à une bonne santé mentale) des salariés en contrat d'insertion au sein du Cortie ;
- Les bénéfices de type « social » de l'activité de jardinage (atténuer l'isolement social, augmenter les interactions sociales, améliorer la coopération et la collaboration, reprendre confiance en soi et développer l'estime de soi, interagir dans un groupe, etc.) ;
- L'activité de maraîchage accompagne la restauration du mouvement et qu'elle aide les personnes à redevenir actrices de leur vie (développement du pouvoir d'agir) ;
- L'activité de jardinage permet de se reconnecter à soi et de prendre soin de soi.

Il me semble primordial de s'intéresser à la santé mentale puisque les difficultés rencontrées par les salariés en insertion constituent un risque majeur de dégradation de la santé mentale. L'état de mal-être engendre des conséquences sur la santé physique, psychique, mentale et sociale et sur la vie des personnes au quotidien : addiction, isolement social, perte de confiance en soi, dépression, angoisse, etc. Les risques de dégradation de la santé mentale sont plus élevés pour une personne en situation de précarité. Par conséquent, nous allons effectuer une description épidémiologique en nous appuyant sur différents articles. Ce travail sera présenté en trois parties. Dans une première partie,

nous observerons le contexte de l'accompagnement des personnes éloignées de l'emploi au sein de l'Atelier Chantier d'Insertion Le Cortie. Dans une seconde partie, nous allons nous interroger sur l'impact de la nature et de l'activité de maraîchage sur les personnes en difficultés d'insertion sociale et professionnelle. Puis dans une dernière partie, nous analyserons les limites et les freins de ces pratiques.

Partie 1 : L'accompagnement des salariés dans une structure d'insertion par l'activité économique exerçant le maraîchage biologique.

Section 1 : Le Cortie, pour cultiver la solidarité

1- Le rôle de l'A.C.I – Qu'est ce que le Cortie

Créée en mars 1994, l'association Le Cortie s'est développée avec pour objectif la réinsertion des publics en difficulté par l'activité maraîchère. Quelques années plus tard, en 2000, l'association est conventionnée en tant que SIAE (Structure d'Insertion par l'Activité Économique). Depuis bientôt 30 ans, Le Cortie évolue progressivement et poursuit son objectif premier : l'insertion sociale et professionnelle des personnes accueillies sur le jardin. Ce dernier occupe une superficie d'1 hectare. Il est situé au sein de la commune de Drumettaz-Clarafond (comptant 2 998 habitants), entre Chambéry et Aix-Les-Bains en Savoie. Entre lac et Montagnes, le panoramique offre une vue agréable et paisible. Le jardin est situé dans un milieu rural calme, au sein d'un petit lotissement. Le Cortie est inscrit depuis sa création dans une démarche sociale, locale et environnementale. Les légumes sont produits sur l'exploitation par les salariés en insertion tout en respectant un cahier des charges de l'Agriculture Biologique. La production est vendue aux adhérents de l'association sous forme de paniers hebdomadaires. Des magasins bio du bassin Aixois achètent également les légumes produits tout au long de l'année afin de les revendre à leur clientèle. La fonction du Cortie n'est pas de créer des vocations ni de former de futurs maraîchers, mais la réadaptation à une situation d'emploi et d'insertion sociale. Selon l'IIDRIS, le terme d'insertion désigne un processus *« visant à faire évoluer un individu isolé ou marginal vers une situation caractérisée par des échanges satisfaisant avec son environnement »*. Pareillement, nous pouvons parler de réinsertion sociale, le fait d'insérer quelqu'un à nouveau dans la société, dans la vie professionnelle, dans une communauté, dans un groupe. Les salariés en insertion au sein du Cortie rencontrent des situations sociales fragiles et peinent à trouver une stabilité et une autonomie. À travers cette mission professionnelle au sein du « jardin », Le Cortie redonne aux personnes recrutées en tant qu'aide-maraîcher le goût du travail bien fait tout en construisant avec l'équipe de permanents des parcours d'accompagnement répondant au mieux aux besoins spécifiques de chacun. Ce suivi personnalisé aide les salariés en insertion à remettre un pied dans la vie active, faciliter leur insertion sociale et de rechercher les conditions d'une insertion durable. L'accompagnement est fondé sur l'élaboration d'étapes contractualisées et s'organise autour de différents types d'actions collectives (interventions santé, sécurité, informations collectives sur les circuits administratifs, formations, etc.) ou

individuelles (périodes d'immersions professionnelles, suivis avec référent Pôle Emploi ou Mission Locale, mise en relation avec entreprises, etc.). Cet accompagnement permet d'assurer tant un soutien technique qu'un appui psychologique dans des démarches d'insertion professionnelle du salarié. Pour soutenir ses salariés, la mission du Cortie est de créer un réseau de solidarité à travers des partenariats et un ancrage sur son territoire, des relations et partenariats avec d'autres SIAE, les acteurs publics institutionnels (État, Conseil Départemental, PLIE, Pôle Emploi, etc.) mais également les acteurs de l'économie marchande. En parallèle de l'activité de maraîchage, Le Cortie propose aussi des chantiers d'entretien des espaces verts auprès de particuliers et collectivités situés à proximité de la commune de Drumettaz. Ces services de proximités et d'intérêt collectif permettent un ancrage territorial et s'intègrent dans le développement local et l'économie de son territoire.



La particularité du Cortie, et des A.C.I (Ateliers Chantiers d'Insertion) est l'insertion par la mise en situation de travail.

La démarche d'accompagnement s'effectue sur trois niveaux :

- Technique : avec la présence d'une encadrante technique qui est présente au quotidien avec les jardiniers. Cet encadrement technique a pour objectif d'accompagner l'apprentissage du maraîchage à travers des savoir-être et savoir-faire, évaluer les tâches, les conditions de réussite et les difficultés pour les réaliser.
- Pédagogique : met en avant les compétences sociales des salariés en insertion : les règles de vie au travail, la communication, la capacité d'adaptation, l'autonomie et l'organisation, l'investissement et l'affirmation de soi, l'esprit d'équipe.
- Social : avec l'accompagnement social qui vise à orienter les salariés vers les partenaires compétents pour les problématiques liées au logement, à la santé, à la famille, la mobilité, la justice, le budget, etc.

Les salariés sont recrutés par le Cortie sous un contrat à durée d'insertion (CDDI), d'un minimum de

4 mois (renouvelable dans la limite de 24 mois) pour une durée de travail de 26h/mois afin de travailler sur l'exploitation maraîchère biologique. Leur mission en tant qu'aide-maraîcher est de réaliser toutes les tâches agricoles, de la production de semis à la réalisation des paniers. Pour intégrer Le Cortie, la personne candidate doit être éligible à au moins un des critères suivant : être bénéficiaire de minima sociaux, être demandeur d'emploi de longue durée, avoir moins de 26 ans, avoir une reconnaissance de travailleur handicapé, être orientée par des prescripteurs (tels que Pôle Emploi, la Mission Locale Jeune, les maisons sociales de proximité, ou candidater sur la plateforme de l'inclusion). En début de parcours, les personnes recrutées sont souvent très éloignées de l'emploi. Actuellement, 9 salariés sont en contrat d'insertion. La capacité d'accueil du Cortie est de 8 salariés en insertion. Cependant, certains salariés n'étant pas assidus sur leur poste de travail, un salarié supplémentaire est recruté pour palier aux absences. De plus, la capacité d'accueil varie en fonction de la saison. Durant la période hivernale, la charge de travail nécessaire pour l'activité maraîchère du Cortie est réduite. Les besoins en « main d'œuvre » est donc restreinte. Si des départs ont lieu entre la fin de la saison estivale et le début de la saison hivernale, il n'y aura pas de nouveau recrutement. Pour accompagner les salariés en contrat d'insertion dans leur parcours d'insertion sociale et professionnelle, une équipe de permanent est composée d'un directeur, d'une chargée d'accompagnement en insertion sociale et professionnelle et d'une encadrante technique. C'est la particularité du Cortie : une structure à taille humaine qui permet de proposer un accompagnement personnalisé et adapté à chaque salarié en insertion.

2 - Support d'activité et profil sociologique des personnes accompagnées

Le maraîchage étant une activité support, il est rare que les salariés aient un projet professionnel en lien avec ce domaine d'activité. Cette activité est considérée comme un tremplin professionnel avec objectif la (re)définition d'un projet professionnel. Les personnes recrutées au sein du Cortie sont des personnes éloignées de l'emploi. Les situations personnelles des salariés en insertion engendrent des difficultés d'accès à l'emploi : addiction, surendettement, logement insalubre, absence de permis de conduire, non maîtrise de la langue française, niveau de qualification insuffisant, etc. En 2012, une enquête de la DARES¹ a été réalisée auprès de 6 943 personnes ayant été embauchées dans une structure de l'Insertion par l'Activité Économique afin de déterminer une analyse sur le profil, l'accompagnement et la situation à la sortie de ces personnes. L'enquête montre que les personnes recrutées sont majoritairement des hommes (68% en ACI contre 32% de femmes), des personnes

¹ Dares Analyses. (Mars 2014). Les salariés des structures de l'insertion par l'activité économique. Profil, accompagnement et situation à la sortie. <https://dares.travail-emploi.gouv.fr/sites/default/files/pdf/2014-020-v3.pdf>

souvent peu qualifiées (51% possèdent un niveau CAP-BEP, 37% un niveau inférieur au CAP-BEP et seulement 12% ont un niveau baccalauréat et plus) et étant bénéficiaires de minima sociaux (63% des personnes sont allocataires de minima sociaux dont 54% sont au RSA). Cette enquête révèle qu'uniquement 6% des personnes embauchées en ACI sont de nationalité étrangère hors UE. Cette enquête indique que les personnes salariées en IAE auraient connu auparavant un parcours professionnel tumultueux :

- 33% des salariés en insertion ont connu un parcours où se sont succédé des emplois temporaires avant l'entrée dans une structure de l'IAE, particulièrement les hommes (37% contre 28% des femmes) et les plus jeunes (36% des moins de 26 ans, 35% des 26-49 ans contre 22% des 50 ans ou plus).
- 28% des personnes salariées en insertion en ACI ont connu une phase d'emploi stable mais ont ensuite connu une ou plusieurs périodes de chômage.
- 36% des salariés en insertion embauchés au sein d'un ACI révèle qu'ils ont connu que des emplois de courte durée.
- 15% n'ont jamais travaillé.
- 1/3 d'entre eux déclarent le plus souvent (34%) des périodes d'emploi continu durant 5 à 15% de leur vie professionnelle.
- 72% des salariés étaient au chômage avant d'être embauchés au sein d'un A.C.I.

L'absence de permis de conduire ou de véhicule est indiqué par les personnes comme l'obstacle principal à l'accès à un emploi durable (28% indiquent comme raison l'absence de permis de conduire ou de véhicule). 20% indiquent un niveau de formation insuffisant pour répondre aux offres d'emploi. Seulement 5% indiquent que les problèmes de santé comme freins à l'emploi, 3% des problèmes financiers, 2% problèmes pour comprendre le français, 2% le respect des horaires et du rythme de travail.

Au sein du Cortie sont accueillies actuellement deux femmes et sept hommes avec des profils similaires à ceux évoqués ci-dessus. La majorité des jardiniers présentement en contrat d'insertion étaient au RSA avant d'intégrer le chantier d'insertion. 5 salariés sont issus de l'immigration. Mais de manière générale, 6 rencontrent des difficultés avec la langue française. 2 personnes en contrat d'insertion depuis octobre 2021 et mai 2022 rencontrent des difficultés psychiques. 2 personnes ont des difficultés liées à des addictions. La majorité des salariés ont des histoires familiales, personnelles et des parcours de vie compliqués. Les difficultés majeures sont : endettement, problèmes de logement (taille, insalubre, hébergé), addictions, mobilité, revenus faibles, isolement et précarité (dont précarité administrative pour les personnes migrantes). Concernant la mobilité, les

salariés résident majoritairement en ville (Chambéry et Aix les bains) mais rencontrent des problèmes de mobilité (pas de permis de conduire et/ou absence pour de véhicule). Sur le secteur, cette problématique est un frein pour l'accès à l'embauche, car les villes et villages à proximité de Chambéry et Aix-Les-Bains sont mal desservies par les transports en commun. De plus, nous constatons dans le réseau des partenaires de l'insertion que les personnes en insertion recherchent un emploi à proximité de leur domicile. Ainsi, la recherche d'un emploi se fait dans un rayon très restreint. Au sein du Cortie, un système est mis en place afin d'assurer le transport des salariés. La particularité de l'association est qu'elle est implantée sur les hauteurs de la commune de Drumettaz, sans accès en transport en commun. 2 salariés covoiturent au départ d'un quartier sur la commune de Chambéry lorsque cela est possible. En parallèle, le Directeur du Cortie a mis en place un covoiturage également : un rendez-vous matinal est proposé aux salariés à la gare d'Aix-Les-Bains. Cependant, le véhicule (utilitaire) du Cortie ne dispose que de deux places libres. Cela reste des solutions instables.

L'observatoire National de la pauvreté et de l'exclusion sociale indique en 2012 que des études réalisées montrent une dégradation des conditions de vie et d'emploi avec un accroissement des inégalités défavorables aux populations qui étaient déjà les plus fragiles et les plus exposées à la précarité². À propos de la précarité, Jean Furtos (psychiatre des Hôpitaux honoraire, ancien chef de service en psychiatrie au Centre hospitalier de Lyon-Bron et membre permanent de l'Association mondiale de psychiatrie sociale) parle de « *souffrance psychique d'origine clinique* ³ » pour les raisons suivantes :

- Effets cliniques : parce qu'un contexte global, celui de la précarité, a des effets psychiques, à différencier d'une psychologisation ou d'une psychiatrisation du monde.
- Souffrance : parce qu'il s'agit d'un mot de sens commun qui n'a pas besoin d'être défini et qui ne se déduit pas d'une localisation anatomique. Il ajoute qu' « *il s'agit d'une souffrance qui peut certes accompagner une douleur organique mais aussi l'humiliation, le mépris social, ou pire l'indifférence* ».
- Souffrance psychique : parce que soumise au travail psychique, elle peut être sidérée, utiliser tel ou tel mécanisme de défense ou être plus ou moins élaborés.
- Il parle également de « souffrance d'origine sociale » en expliquant qu'un individu isolé n'existe pas. ⁴

C'est en 1993 que Jean Furtos fut confronté à cette problématique nouvelle : les difficultés du travail

2 Couronné J., Lima L., Rey F., Rist B., Roux N., (2020). L'accompagnement des personnes éloignées de l'emploi : contours et enjeux d'une relation sociale non stabilisée. La Revue de l'Ires. Cairn.info. (n°101-102), pages 73 à 98.

3 Furtos J. (2011). La précarité et ses effets sur la santé mentale. Le Carnet Psy. Cairn.info. (n°156), pages 29 à 34.

4 Ibid

psychique avec les chômeurs de longue durée, les bénéficiaires d'allocations sociales et les jeunes en difficulté envoyés par les missions locales, qui sera définie par la suite comme « la clinique psychosociale » : « *toutes ces personnes, orientées par des travailleurs sociaux qui ne savaient plus quoi faire en termes de réinsertion, n'allaient pas bien, à l'évidence, mais pas forcément dans le cadre d'une maladie mentale dûment authentifiée, si ce n'est un mal-être vague, et certain à la fois, une difficulté à agir colorée d'une tonalité dépressive ou persécutoire, et quelquefois des troubles du comportement* ». ⁵ Jean Furtos précise qu'il s'agit de souffrances d'ordre psychique et social corrélées à la notion de précarité. Selon lui, il est nécessaire de bien différencier « pauvreté » et « précarité » en indiquant que la pauvreté « *c'est avoir peu* » et précise que le « *seuil de pauvreté varie selon les contextes et les cultures* ». Alors que la précarité, selon lui, c'est « *avoir peur : peur de perdre* ». Dans cet article, Jean Furtos analyse trois modalités cliniques de la souffrance psychique :

- La souffrance non pathologique : elle permet d'agir, de penser, de parler, d'aimer et peut stimuler.
- La souffrance qui commence à empêcher de vivre (souffrance au travail et la précarité sociale)
- La souffrance avec des effets psychiques invalidants.

Afin de les accompagner à surmonter et tenter de résoudre les difficultés qui entravent l'accès à l'emploi, les salariés qui intègrent Le Cortie (et plus généralement, un A.C.I), s'engagent à bénéficier d'un accompagnement socioprofessionnel.

3 - Relation d'accompagnement socio-professionnel

La personne chargée de l'accompagnement est un tiers bienveillant : elle est à l'écoute, aide à formuler les besoins (mais aussi les envies et les difficultés) et oriente. Son appui est essentiel pour faciliter l'accès aux droits civiques et sociaux, aux soins, à la santé, au logement, à l'emploi ou à la formation. Les projets des salariés en insertion peuvent être divers. Une des premières étapes peut être de trouver un logement et des conditions de vie décentes ou de prendre conscience des difficultés au niveau santé et d'entamer un parcours de soin (notamment au niveau des addictions).

Les principaux axes de l'accompagnement :

- La redynamisation par la mise en situation de travail dans un collectif organisé et dans le cadre d'un contrat de travail.
- La résolution des freins à l'insertion sociale et professionnelle : la (re)création du lien social,

⁵ Furtos J. (2011). La précarité et ses effets sur la santé mentale. Le Carnet Psy. Cairn.info. (n°156), pages 29 à 34

la restauration ou l'acquisition de savoir-être, le travail sur l'estime de soi, la connaissance des droits et devoirs, l'élaboration d'un projet de vie, et si besoin l'accès au logement, à la santé, à la mobilité, à la maîtrise de la langue française.

- La construction d'un projet professionnel : formations, découverte de plusieurs secteurs d'activité.

L'insertion sociale est indissociable de l'insertion professionnelle. Étant un pilier d'autonomie financière important, l'insertion professionnelle assure une stabilité sociale.

Jean Furtos met en avant la notion de triple confiance : confiance en l'autre qui est là quand on en a besoin, confiance en soi-même qui a de la valeur, et confiance en l'avenir. Il précise que « *l'ensemble donne confiance dans le lien social qui porte la possibilité d'un avenir en société*⁶ ». Il précise que cette triple confiance peut également se transformer en précarité exacerbée : une triple perte de confiance en l'autre, en soi-même et en sa dignité d'exister, et perte de confiance en l'avenir. Ainsi, les salariés en contrat d'insertion sont accompagnés afin de déterminer ce qui est bon pour eux, les aider à la mise en œuvre d'actions pour y répondre. Dans la relation accompagnant/accompagné, la position et la posture de la personne chargée de l'accompagnement est essentielle. Elle doit se placer « à côté de » afin de « faire avec » et non faire « à la place de ». La personne en contrat d'insertion doit (re)trouver sa place dans sa vie, (re)devenir acteur de sa vie et faire des choix qui la concerne. Cette pratique est similaire aux approches orientées rétablissement dans le champ de la santé mentale. Le rétablissement en santé mentale est défini par l'association de médiateurs en santé mentale comme « *un concept qui essaime progressivement dans les établissements médico-sociaux, dans le secteur social, et celui de l'insertion. Il s'agit d'un processus individuel mais aussi collectif, au long cours. Au niveau individuel et personne le processus consiste en l'amélioration de sa qualité de vie et l'augmentation de son pouvoir d'agir, en surmonter les conséquences des problématiques de santé ainsi que leurs répercussions psychosociales. Le rétablissement est généralement abordé par une valorisation des compétences, en partant des envies et des aspirations*⁷ ». Chaque personne est accompagné afin de devenir acteur de son parcours socioprofessionnel durant le temps de contrat de travail au sein du Cortie.

6 Furtos J. (2011). La précarité et ses effets sur la santé mentale. Le Carnet Psy. Cairn.info. (n°156), pages 29 à 34.

7 Association de médiateurs en santé mentale (2022). Qu'est-ce que le rétablissement ? Esperpro mediateur. <https://esperpro-mediateur.fr/sante-mentale-retablissement/>

Section 2 : Chômage et précarité, dégradation de la santé mentale des personnes sans activité

1 – La santé des personnes sans emploi impactée par la situation d'inactivité professionnelle

Dans un article rédigé pour EMPAN sur la valeur travail⁸, Dominique Royer indique que le travail occupe une place importante dans nos sociétés contemporaines : il est une base de l'économie. Tout d'abord, il met en avant que travailler permet de générer une source de revenus principale qui autorise l'accès à la consommation. Et ainsi, permet la voie principale de l'insertion sociale. Il soumet la définition de l'activité économique suivante : « *la participation à la production sociale échangeable et monnayable. Les actifs, au sens du marché du travail, sont les personnes qui occupent un emploi ou qui sont demandeurs d'emploi. Les inactifs sont ceux dont l'activité ne fait pas l'objet d'échanges monétaires* ». Cette définition reprend des éléments importants : notions de participation, de production sociale, d'échanges et de monnaies. Aujourd'hui, la représentation du travail a évolué et permet d'obtenir un statut social avec des droits (valeur sociale du travail). A ce sujet, Robert Castel précise qu'après la Seconde Guerre Mondiale, le travail a permis à la majorité de la population des principaux pays d'Europe occidentale, de bénéficier de ressources économiques de base (telle que le salaire) mais également de droits (la sécurité sociale)⁹. Le travail est par ailleurs conçu comme facteur de production puisqu'il est moyen permettant « la richesse ». Dominique Royer précise que dans l'acte de travailler va se manifester « *les trois dimensions de la personne : faire, être et avoir*¹⁰ » où nous pouvons retrouver l'épanouissement et la réalisation de soi qui sont source d'enrichissement en termes de savoirs et d'avoirs (sentiment d'utilité et valorisation de soi). Pour le sociologue Vincent de Gaulejac, chaque individu doit faire la preuve de sa compétence, de son utilité et de sa qualité pour exister socialement. Dans nos sociétés contemporaines, cette reconnaissance passe majoritairement par le travail : « *Pour ceux qui ne travaillent pas, c'est l'inscription institutionnelle qui donne le statut social*¹¹ ». Par exemple, les écoliers, étudiants, personnes à la recherche d'un emploi (chômage), et les personnes en situation de handicap ne pouvant pas travailler. Le travail joue un rôle dans la construction sociale et identitaire des individus. Dominique Royer distingue trois dimensions de l'intégration par le travail :

- économique : le travail autorise l'insertion et la participation au travers d'activités de

8 Royer D., (2002). Qu'en est-il de la « valeur travail » dans notre société contemporaine ?. EMPAN (N°46).

9 Castel R., Méda D., Roulleau-Berger L., (26 février 2013). Travail, intégration et protection sociale. La Vie des idées

10 Royer D., (2002). Qu'en est-il de la « valeur travail » dans notre société contemporaine ?. EMPAN (N°46).

11 Ibid.

production et de consommation

- sociale : le travail entraîne la constitution de liens sociaux par l'inscription dans des groupes
- symbolique : car le travail est inscrit dans des normes et valeurs communes socialement construites.¹²

A l'inverse, les représentations collectives sur le chômage (et les minimas sociaux) sont chargées de sens principalement stigmatisés notamment par une exclusion symbolique car la perte d'un emploi peut exclure de la norme sociale. De plus, le site d'information sur la santé mentale « Psycom » précise que le travail joue un rôle important pour notre santé mentale. « *Il renforce notre sentiment d'avoir notre place dans la société, nous donne une identité à travers notre profession, participe à l'estime de soi.*¹³ ». A l'opposé le travail peut également être source de problème de santé.

Nous l'avons vu précédemment, les personnes travaillant au sein d'une structure d'insertion par l'activité économique, et plus précisément en Atelier Chantier d'Insertion, rencontrent des fragilités d'ordres sociales. La situation d'inactivité professionnelle va impacter la santé des personnes déjà fragilisées. Depuis la crise économique de 2008, de nombreuses études ont montré une dégradation générale des conditions de vie et d'emploi avec un accroissement des inégalités défavorables aux populations les plus fragiles et exposées à la précarité. En 2020, la crise sanitaire provoque une chute de l'activité et une augmentation du chômage. En 2017, une enquête sur le chômage et comportements de santé a été réalisée avec le Baromètre de Santé Publique France. Elle se concentre sur la consommation de substances psychoactives (alcool, tabac, cannabis et autres drogues illicites) et sur la santé mentale en abordant également le sommeil et l'activité physique. Les résultats indiquent que la santé des personnes à la recherche d'un emploi est dégradée et que ces personnes sont plus fréquemment consommatrices de substances psychoactives que les actifs occupés :

- 43% fumaient du tabac quotidiennement (contre 29% des actifs occupés)
- 8% avaient une alcoolisation ponctuelle importante (six verres ou plus en une occasion chaque semaine), contre 5% des actifs occupés
- 16% avaient consommé du cannabis dans l'année (contre 10% des actifs occupés)

Concernant la santé :

- 21% souffraient d'insomnie chronique (contre 12% des actifs occupés)
- 8% avaient eu des pensées suicidaires dans l'année (contre 4% des actifs occupés)

¹² Ibid.

¹³ Psycom (4 avril 2023). La santé mentale et le travail. Psycom. <https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/la-sante-mentale-et-lemploi/>

- 17% avaient vécu un épisode dépressif au cours des douze derniers mois (contre 8% des actifs occupés).

De plus, cette enquête montre que les personnes à la recherche d'un emploi avaient plus fréquemment renoncé à des soins pour des raisons financières que les actifs occupés (consultations chez un médecin, soins dentaires, lunettes, psychothérapie). Les risques d'une santé mentale dégradée concernent également les personnes bénéficiaires des minima sociaux (notamment le R.S.A). L'étude réalisée par la DREES (Direction de la Recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques)¹⁴ montre que l'état de santé des bénéficiaires de minima sociaux est moins bon que celui de l'ensemble de la population : un bénéficiaire du RSA sur 5 (21%) et un bénéficiaire de l'allocation de solidarité spécifique sur quatre (25%) se déclaraient en mauvais ou très mauvais état de santé (contre 8% de l'ensemble de la population française de 16 ans et plus). Le problème majeur rencontré ne concerne pas seulement la santé physique, mais l'état de santé mentale. Selon cette même étude, le bien-être psychologique des bénéficiaires de minima sociaux est plus dégradé que celui des actifs occupés. La prévalence du risque de dépression est de 26% chez les personnes bénéficiaires de minima sociaux contre 10% chez les actifs occupés. Cet écart se creuse davantage si l'on observe l'état de santé des personnes bénéficiaires de minima sociaux sans emploi : 22% des bénéficiaires au chômage se déclarent en mauvais état ou très mauvais état de santé, contre 12% des bénéficiaires de minima sociaux en emploi. Une autre étude de la DRESS, publié en 2020, indique que les bénéficiaires du RSA sont particulièrement exposés au risque de pauvreté en condition de vie. Le terme de « pauvreté en condition de vie » est un terme statistique de l'INSEE : « *le manque global d'éléments de bien-être matériel, mesuré au niveau du ménage* ». En France, un ménage est dit pauvre en termes de conditions de vie « *lorsqu'il cumule au moins huit privations ou difficultés matérielles parmi 27 liées à l'insuffisance des ressources, aux retards de paiement, aux restrictions de consommation et aux difficultés liées au logement* ».

La question de la santé mentale des salariés en insertion constituent un enjeu majeur dans leur parcours d'insertion socioprofessionnelle. L'état de mal-être engendre des conséquences sur la santé physique, psychique, mentale et sociale et sur le quotidien des personnes : addiction, isolement social, perte de confiance en soi, dépression, angoisse, etc. De plus, il est prouvé que les risques de dégradation de la santé mentale sont plus élevés pour une personne en situation de précarité. À titre d'exemple, « *on considère en effet qu'environ un tiers des personnes sans domicile fixe présentent une maladie psychiatrique avérée, avec surtout une très nette surreprésentation des troubles*

¹⁴ DREES (30 juin 2021). Bénéficiaires de minima sociaux : un état de santé général et psychologique dégradé.
<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications/etudes-et-resultats/beneficiaires-de-minima-sociaux-un-etat-de-sante-general-et>

*schizophréniques [...] avec aussi une fréquence accrue de troubles dépressifs graves et résistants*¹⁵». En 2016, une étude¹⁶ a été réalisée afin d'étudier les effets du chômage sur la santé mentale en France. Plus précisément, cette étude s'intéresse au lien entre l'expérience du chômage, la durée de ce dernier et des troubles (type dépression, anxiété) des personnes concernées. Les périodes longues de chômage et les difficultés d'accès à l'emploi impactent la santé mentale des personnes concernées. L'association Psychologique Américaine (APA) indique que « *les personnes au chômage courent deux fois plus de risque que les personnes qui travaillent de souffrir de problèmes tels que la dépression, l'anxiété, des symptômes psychosomatiques, un bien-être faible et une confiance en soi basse* ».

Pour répondre aux difficultés en termes de santé, les personnes en contrat d'insertion vont être orientées vers des dispositifs qui relèvent du soin (notion de « cure »). Cependant, la notion de « care » (prendre soin) semble avoir une place tout aussi importante dans le parcours d'insertion socioprofessionnel.

2 – La santé mentale, quels impacts dans le parcours d'accompagnement ?

L'évolution de la définition de la santé s'est faite sur différentes conceptions :

- Conception centrée sur la maladie avec un modèle de prévention biomédical. Dans ce concept, la santé est synonyme d'absence de maladies. Cette définition est obsolète aujourd'hui.
- Conception plus utopique, avec un modèle de prévention basé sur l'éducation sanitaire. La définition de l'OMS en 1946 : la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social.
- Conception systémique avec un modèle de prévention axé sur l'éducation sanitaire et systémique. La santé est alors un objectif social à atteindre et concerne tous les secteurs (ALMA-ATA 1978)
- Conception dynamique et adaptative, avec la promotion de la santé où la santé est une ressource de la vie quotidienne, une mesure du bien-être (charte d'Ottawa en 1986).
- Concept de « One Health » : une seule santé. Concept initié au début des années 2000 fait suite à la recrudescence et à l'émergence de maladies infectieuses (notamment liées à la mondialisation des échanges). Ce principe repose sur le fait que la protection de la santé de l'Homme passe par celle de l'animal et de leurs interactions avec l'environnement. Ce

15 Velut N. (2015). Pathologie mentale et souffrance psychique de personnes en situation de précarité : de quoi parle-t-on ? EMPAN. Cairn.info, (N°98), pages 47 à 54.

16 Blasco S., Brodaty T. (2016). Chômage et santé mentale en France. Économie et statistique, (N°486-487), pages 17 à 44.

concept expose que la santé animale, végétale, environnementale et celle des humains sont intimement liés. Plus précisément, elle est définie comme « *une approche intégrée et unificatrice qui vise à équilibrer et à optimiser durablement la santé des personnes, des animaux et des écosystèmes* ¹⁷ ».

En 2001, l'OMS propose la définition suivante de la santé mentale : « *un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté* ». Quelques années plus tard, Jean Furtos propose une définition complémentaire : « *Une santé mentale suffisamment bonne peut être comme la capacité de vivre et de souffrir dans un environnement donné et transformable, sans destructivité mais non pas sans révolte (soit la capacité de dire non). Il s'agit de la capacité de vivre avec autrui et de rester en lien avec soi-même, investissant et en créant dans cet environnement, y compris des productions non normatives* ¹⁸ ». L'évolution des conceptions de la santé, nous a amené à percevoir la santé mentale différemment. En 2002, Keyes propose une notion de double continuum de la santé mentale comprenant quatre dimensions :

- Absence de troubles psychiques ;
- Présence de troubles psychiques ;
- Excellente santé avec sentiment de bien-être ressenti et épanouissement ;
- Santé mentale faible avec sentiment de mal-être ressenti, détresse psychologique.

Au cours de notre vie, nous pouvons passer par les différentes positions indiquées par le continuum de la santé mentale. Chaque individu est concerné par la santé mentale, et sa position peut évoluer dans les différents moments de sa vie, en fonction de son environnement et des événements rencontrés, etc. La santé mentale varie tout au long de notre vie. Effectivement, le dossier de « Minds » sur la question de la responsabilité de la santé mentale ¹⁹ indique que 60% de notre état de santé générale est déterminé par notre environnement socio-économique et le contexte société dans lequel nous vivons. Selon Aude Caria, directrice Psycom, « *la santé mentale est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie : émotionnelle, psychique, physique, sociale, spirituelle, économique.* ²⁰ ». Elle précise que la santé mentale de chacun va être impactée par :

17 ONU. (15 décembre 2021). Une seule santé/One Health : publication d'une définition opérationnelle. <https://onu-rome.delegfrance.org/Une-seule-sante-One-Health-publication-d-une-definition-operationnelle>

18 Furtos J., Laval C. (2005). Souffrir sans disparaître. La santé mentale en actes. Pages 9 à 38.

19 Minds Promotion de la santé mentale Genève. Sommes nous seul.e.s responsables de notre santé mentale ? <https://minds-ge.ch/les-dossiers/cest-pas-que-dans-la-tete/>

20 Caria A. (septembre 2020). Promouvoir une vision globale de la santé mentale : un enjeu éthique pour les populations. La santé en action (N°453), pages 26 à 28.

- Les conditions de vie (logement, activité, ressources, etc.) ;
- Les événements marquants de notre existence (rencontres, deuils, séparations, etc.) ;
- La société et la culture dans laquelle nous vivons et évoluons ;
- Nos valeurs personnelles.

De telle manière, de nombreux facteurs externes et internes d'une personne vont impacter la santé mentale et influencer le bien-être social, tels que : le revenu, le logement, l'emploi, les dettes, la vie sociale, mais également l'environnement urbain ou la politique sociale et économique. Ces différents facteurs sont ce que l'OMS appelle « les déterminants de la santé » et ils peuvent se définir comme « *l'ensemble des facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent l'état de santé des individus ou des populations* ». Ces facteurs peuvent influencer notre santé de manière positive, mais également de manière négative.



Elle explique également que la santé mentale et les troubles mentaux peuvent être conçus comme les deux extrêmes d'un même continuum : bien-être/mal-être/troubles psychiques : « *une personne peut vivre avec un trouble psychique et ressentir un bien-être global, grâce à des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante, une bonne estime personnelle. De même, une personne peut ressentir un mal-être, sans pour autant être atteinte d'un trouble psychique.*²¹ ». La notion de santé mentale est complexe à définir et se confond encore aujourd'hui avec la maladie mentale. Cattan & Tilfort expliquent que la conséquence directe de cette confusion est qu'elle focalise les réflexions sur ce qui « rend les gens malades » plutôt que ce qui « fait que les gens vont bien ». Il est important de noter que la santé mentale représente le premier poste de dépense de l'Assurance Maladie par pathologie (23,4 milliards d'euros en 2018), les dépenses remboursées au titre des maladies psychiatriques et de la consommation de psychotropes, incluant les soins de ville (29%),

²¹ Ibid

les hospitalisations (48%) et les arrêts de travail (23%)²². De plus, 64% des Français déclarent avoir déjà ressenti un trouble ou une souffrance psychique et près d'un Français sur deux déclare avoir dans son entourage proche une personne concernée par un trouble de santé mentale. Une enquête de 2021 montre que les professionnels de santé font part du constat d'une augmentation des consultations pour anxiété, sentiment d'isolement, état dépressif ou trouble du sommeil ou burn-out, au cours de la dernière année. Malgré les progrès réalisés en termes de santé, la santé mentale est encore mal perçue et incomprise. Les problèmes de santé mentale sont encore synonymes de discriminations et d'exclusion. Aude Caria, directrice de Psycom, indique que « *des résistances persistent, des violences se répètent. La stigmatisation est systémique, elle infiltre toute notre société. Elle prend racine dans notre imaginaire collectif, alimenté de mythes associant la folie, crime et danger ; elle est à l'œuvre dans les médias, la littérature, le cinéma ; elle opère dans les mots utilisés pour décrire les symptômes et les soins ; via certains effets indésirables des médicaments, agissant comme de véritables stigmates ; elle se déploie dans la formation des professionnels et dans certaines pratiques non respectueuses des droits humains* »²³. La directrice de Psycom précise également qu'il ne peut y avoir de santé sans santé mentale : « *la santé mentale est une composante de notre santé aussi importante que la santé physique* ».

Les problématiques rencontrées par les salariés en insertion au sein du Cortie et notamment l'instabilité économique qu'ils rencontrent vont impacter leur santé mentale : perte de confiance en leurs capacités, repli sur soi, isolement social, augmentation du stress, risque de dépression et de troubles anxieux. « *Plus un individu est en situation précaire, moins il est riche matériellement dans sa communauté, et plus il a de risque de présenter des troubles psychiques* »²⁴. Afin de préserver la santé mentale des salariés en contrat d'insertion, il est essentiel de repérer les situations qui surviennent au travail et pouvant mettre en danger la santé mentale. Ces situations sont regroupées sous le terme de risques psychosociaux et incluent :

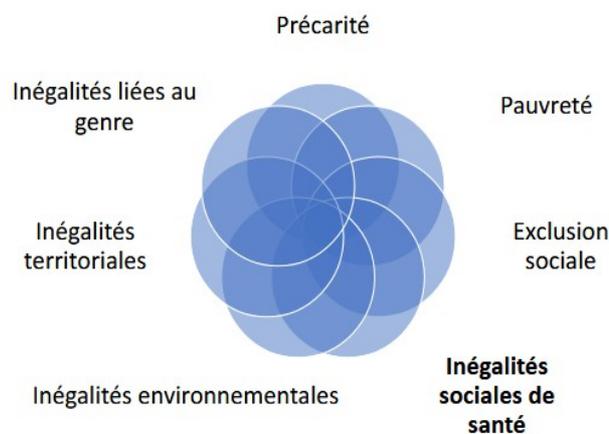
- le stress ;
- le harcèlement moral ou sexuel ;
- les conflits entre personnes ou entre équipes ;
- les violences du type insultes, menaces, agression, commises par des personnes externes au travail, par exemple des clients ;
- le burn-out.

22 Observatoire Place de la santé (juin 2021). La santé mentale en France

23 Caria A. (septembre 2020). Promouvoir une vision globale de la santé mentale : un enjeu éthique pour les populations. La santé en action (N°453), pages 26 à 28.

24 Minds Promotion de la santé mentale Genève. Sommes nous seul.e.s responsables de notre santé mentale ? <https://minds-ge.ch/les-dossiers/cest-pas-que-dans-la-tete/>

D'après Psycom, les risques psychosociaux se traduisent de différentes manières selon les personnes et peuvent prendre la forme de « *mal-être ou une souffrance, des addictions au tabac, à l'alcool, au cannabis ou à d'autres drogues, une dégradation de notre santé physique et mentale* »²⁵. L'Organisation Mondiale de la Santé indique qu'il existe une relation à double sens entre la santé mentale et le niveau socio-économique, sous forme de cercle vicieux, c'est-à-dire qu'une mauvaise santé mentale engendrerait des difficultés d'emploi et de revenu, et ces derniers auraient également une influence négative sur la santé mentale. Les Inégalités Sociales de Santé (ISS) sont des différences dans l'état de santé entre les groupes sociaux qui sont la conséquence d'une distribution inégale et injuste des déterminants sociaux de la santé. Elles sont le fruit d'une répartition injuste des déterminants sociaux de la santé, tout au long de la vie.



Différentes enquêtes spécifiques sur les lieux de vie de population précaires ou sans-domicile montrent la surreprésentation de la maladie mentale au sein de la population en situation de précarité. De plus, les troubles tels que les psychoses ou troubles de la personnalité participent à la précarisation des personnes en altérant leurs aptitudes sociales, économiques et relationnelles. Ainsi, le risque de rupture sociale pour les personnes atteintes de troubles psychotiques et de l'humeur est plus important que pour la population générale²⁶. Le dossier. Minds indique des actions à développer afin de favoriser une bonne santé mentale²⁷ :

- Au niveau politique et structurel : faciliter l'accès à l'emploi et à la formation, punir et prévenir les discriminations, lutter contre les emplois précaires et les systèmes qui les permettent, veiller à l'inclusion de toutes et tous, soutenir les plus vulnérables, informer la population sur la santé mentale et l'importance de ses déterminants sociaux, intégrer les

25 Psycom (4 avril 2023). La santé mentale et le travail. Psycom ? <https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/la-sante-mentale-et-lemploi/>

26 FNARS (2010). Précarité et santé mentale. Repères et bonnes pratiques. <https://www.federationsolidarite.org/wp-content/uploads/2020/06/precarite-et-sante-mentale-2.pdf>

27 Minds Promotion de la santé mentale Genève. Sommes nous seul.e.s responsables de notre santé mentale ? <https://minds-ge.ch/les-dossiers/cest-pas-que-dans-la-tete/>

enjeux de santé mentale dans toutes les politiques publiques.

- Au niveau local : prendre part à la vie locale, de quartier et associative, provoquer des réflexions au sein de nos entreprises sur les conditions d'embauche et de travail, veiller à l'inclusion de toutes et tous, soutenir les plus vulnérables qui nous entourent.
- Au niveau individuel : prendre soin de soi, chercher de l'aide quand ça ne va pas bien, prêter attention à ses proches, les écouter, parler de santé mentale autour de nous, s'informer sur la santé mentale et les troubles psychotiques.

Au sein de l'A.C.I Le Cortie, différentes actions liées à l'emploi du niveau politique et structurel sont mises en place. Mais comment Le Cortie, avec l'aide de son jardin-espace de maraîchage-pourrait-elle favoriser une bonne santé mentale de ses salariés en insertion rencontrant des situations de fragilités ?

Partie 2 : La nature (re)source pour la (re)mobilisation des personnes rencontrant des difficultés d'insertion sociales et professionnelles.

1 – Le jardin, un espace multidimensionnel au service du bien-être des salariés en insertion.

Au Cortie, le terrain agricole est appelé « le jardin ». Mais avant d'être un jardin, il est avant tout l'espace où se regroupent les neuf salariés en contrat d'insertion pour effectuer leurs missions professionnelles. Le jardin d'1 hectare est composé de différents espaces dont l'exploitation maraîchère, avec des terrains cultivés en extérieur et quatre tunnels où sont cultivées les différentes variétés de fruits et légumes. Ce n'est pas seulement un espace de travail puisque c'est également un lieu où l'on se rencontre avec un espace dédié aux marchés des mercredis et samedis matin. Les adhérents de l'association viennent récupérer les paniers préparés par les salariés en insertion. Cependant, ce sont des bénévoles qui prennent en charge le marché. Les salariés ne sont que très peu présents durant les marchés, limitant les contacts entre les différents membres de l'association (adhérents, bénévoles et salariés en insertion). De surcroît, le jardin du Cortie est aussi un lieu de détente avec un espace aménagé situé à l'entrée du jardin, près des arbres fruitiers et des plantes aromatiques. Table, chaises, transat sont installés afin d'offrir un espace de tranquillité durant la pause des salariés. À proximité, un petit chalet en bois est installé pour permettre un temps de pause en intérieur. Tous les jours, de 10 h 00 à 10 h 30, un temps de pause est prescrit aux salariés, utilisant ainsi l'espace « détente » mis à leur disposition.



Déjà au 18ème siècle, le jardin était un lieu où la paisibilité et l'activité étaient recherchées pour le bien-être des personnes. Yves-Marie Allain (ingénieur horticole et paysagiste) parle de « doctrine « aériste »²⁸ notamment après l'incendie de l'Hôtel-Dieu de Paris (en 1772) où il a été décidé que les patients devaient quitter la ville pour leur bon rétablissement : « *Il faut donc envoyer à la campagne en particulier les malades mentaux et leurs asiles. La thérapie mentale par le travail au champ et au jardin* »²⁹. Ainsi, les établissements vont se doter de « *domaines agricoles où jardins potagers et vergers étaient cultivés par des aliénés sélectionnés parmi ceux qui étaient réputés paisibles ou tout du moins inoffensifs. En plus de sa fonction thérapeutique, le travail des malades fournissait la cuisine en denrées* »³⁰. En outre, dès 1930, le lien entre jardin et santé mentale est en conception. Un rapport indique « *que la lutte contre les maladies de l'ombre, débilité, misère psychologique, anémie, chlorose, tuberculose, rachitisme, insuffisances fonctionnelles, n'est possible que par l'école du plein air si on veut à la fois sauver l'enfant de la maladie et lui assurer un développement intellectuel normal* »³¹. Yves-Marie Allain analyse une autre fonction du jardin : « *le jardin est également perçu comme un moyen de sauvegarder la jeunesse et de la sortir des taudis de certaines cités ouvrières* »³². Cette fonction du jardin, nous la retrouvons pareillement au sein du Cortie. La majorité des salariés embauchés rencontrent des problématiques liées au logement : logement insalubre, logement trop petit, hébergement temporaire. Ainsi, le jardin pour certains salariés permet de sortir d'un cadre de vie entravé. De surcroît, nous pouvons également faire le parallèle avec les jardins ouvriers (inventés par l'Abbé Lemire au début du 20ème siècle). Fils d'agriculteur, il est persuadé que le lien à la terre est un besoin fondamental de l'Homme. C'est en 1896 qu'il fonde la

28 Martella M. (2015). Jardins. Le soin. N°6.

29 Ibid.

30 Laget P-L. (17 novembre 2014). Les jardins hospitaliers comme agrément et outil thérapeutique. 4ème symposium international sur les jardins à but thérapeutique, jardins et santé.

31 Conseil municipal de Saint-Nazaire. (1935). Dix années d'activités municipales, École de plein air de Heinlex et colonie de vacances.

32 Martella M. (2015). Jardins. Le soin. N°6.

Ligue française du coin de terre et du foyer qui a, entre autres, pour objectif la création de jardins ouvriers. Il voit le jardin comme moyen de combattre certains maux qui touchent les ouvriers : insalubrité, alcoolisme, etc. Selon lui, les effets du jardin seraient dus au fait que ce dernier apporte complément alimentaire et loisirs au grand air. Les jardins partagés (et notamment l'hortithérapie) arrivent par la suite d'Amérique du Nord : *« De façon un peu simpliste [...], les jardins partagés ont pour fonction de soigner une maladie sociale, celle de l'isolement et des conflits générés par les grandes métropoles, en s'appropriant en dehors de toutes règles des terrains délaissés et en les cultivant de façon collective, tandis que l'hortithérapie s'adresse à des individus souffrant de troubles psychiques ou moteurs afin de les soigner ou d'atténuer les conséquences de leur maladie et ce dans un cadre médical. Redécouvrir la nature, modifier son environnement quotidien, changer d'air, retrouver la stimulation de tous les sens, la patience, l'enthousiasme, les échanges, recouvrer un bien-être physique, moral, psychique, voilà ce que favoriseraient le contact avec le jardin et le jardinage³³ »*. Dans le numéro 82 du bulletin national santé mentale et précarité « Rhizome », une femme souffrant de problèmes psychiques témoigne dans ce sens : *« Mon potager était mon ami, je pouvais aller le voir quand je voulais et je m'occupais de lui. C'était une manière de me soigner moi-même et cela me valorisait aussi. J'apprenais beaucoup de choses et je pouvais en parler avec les autres, cela me reliait et me faisait me décaler de mes problématiques psychiques³⁴ »*. Nous pouvons concevoir que le contact avec la nature dans l'activité de maraîchage au sein du Cortie peut procurer ce sentiment de bien-être moral et psychique. Monsieur L., arrivé début avril 2023, partage ce sentiment de satisfaction de voir évoluer la nature : *« ici le rythme est tranquille. Et on voit le résultat de notre travail avec les légumes qui poussent et les récoltent. C'est agréable.³⁵ »*. Pour certains, le rythme de travail au sein du Cortie est relativement agréable. L'activité de maraîchage impose un travail physique rythmé par la nature. Cette activité exercée au sein de l'A.C.I est moins intensive que sur une activité maraîchère dans un milieu « ordinaire ». La production est moins excessive et les salariés sont plus nombreux sur une superficie plus restreinte. Cependant, pour certains salariés, ce rythme peut être rude pour diverses raisons : inactivité depuis des mois, problèmes de santé, etc. Par surcroît, cette activité de maraîchage est notamment rythmée par les saisons. La majorité du travail de maraîchage s'effectue durant la période estivale. À partir du printemps (et plus particulièrement du mois de mai), l'intensité de la charge de travail augmente avec la culture d'une multitude de légumes : préparation et entretien des espaces de maraîchage (et de l'espace jardin de manière globale), préparation des semis, plantation des plants de légumes, récolte des légumes, rotation des cultures, etc. À partir de début avril, le marché hebdomadaire du

33 Martella M. (2015). Jardins. Le soin. N°6.

34 Alma M. (janvier 2022). L'amour de la nature, médicament de l'esprit. Rhizome Vivre la nature (N°82), page 15.

35 Échange dans le jardin avec Mr L. Mardi 2 mai 2023.

Cortie reprend, les salariés sont impliqués en amont en préparant les paniers qui seront vendus par des bénévoles aux adhérents de l'association. À l'approche de la période hivernale, les conditions de travail évoluent : la charge de travail est moins importante, mais le climat est plus humide et froid. Cependant, le rythme est beaucoup plus calme. C'est une période qui permet plus facilement la formation, si possible, des salariés dans des domaines les intéressant (par exemple, l'apprentissage du français ou encore une formation pour un futur emploi).



De même, l'activité de maraîchage permet de retrouver un rythme de vie. Monsieur G., arrivé depuis début avril au sein du Cortie, témoigne en ce sens : *« Avant de travailler ici, j'avais un rythme décalé. Je me couchais tard dans la nuit et je me levais tard dans la journée. Depuis que je travaille au Cortie, j'ai repris un rythme. Je me réveille le matin pour venir travailler et ça me va. C'est le rythme naturel. Et puis je mange des légumes du jardin qu'on nous a donné. C'est bon pour mon corps, je mange plus sainement.³⁶ »*. À travers l'activité de maraîchage, le rythme de la nature s'impose en douceur. Sue Stuart Smith indique que *« le jardin est un lieu qui nous ramène aux rythmes biologiques fondamentaux de la vie. Le tempo de la vie et celui des plantes ne font qu'un ; nous voilà forcé de ralentir, tandis que le sentiment d'être protégés dans un lieu enclos et familier nous aide à adopter un état d'esprit plus propice à la réflexion³⁷ »*. Elle évoque également le rythme des saisons : *« Les saisons reviennent, c'est le retour de ce que nous connaissons, encore que certaines choses changent, tandis que d'autres sont identiques. La structure du temps saisonnier est réconfortante, elle est plus charitable pour la psyché : elle vous permet d'apprendre car vous avez le droit à une seconde chance. Si ça ne marche pas cette année, vous savez que vous pourrez toujours réessayer l'an prochain au même moment »*. L'activité de maraîchage et ses tâches

36 Échange avec Mr G. lors de l'entretien de fin de période d'essai. Mercredi 3 mai 2023

37 Stuart-Smith S. (2021). L'équilibre du jardinier : renouer avec la nature dans le monde moderne. Edition Albin Michel .

quotidiennes participent à une compréhension du temps. La nature impose ses règles et permet aux salariés en insertion de renouer avec le rapport au temps et de bénéficier de repères dans le temps.

En parallèle, nous pouvons également observer les expériences du Réseau ASTRA (Agriculture Sociale et Thérapeutique en Région Auvergne-Rhône-Alpes) qui a pour vocation de promouvoir l'accueil de personnes en difficultés en milieu agricole et para-agricole. Le travail effectué dans ces structures agricoles est utilisé comme support de réinsertion sociale ou professionnelle par des structures qui accueillent des publics en situation de fragilité. Dans ce cadre, le Réseau ASTRA a effectué un travail préliminaire³⁸ sur les effets de l'agriculture sociale et thérapeutique. Des structures diverses expérimentant l'agriculture sociale et thérapeutique ont été interrogées pour cette enquête, dont les Triandines (A.C.I pratiquant le maraîchage) et l'ESAT le Habert (accueillant des personnes souffrant de troubles psychiques). Ces dernières sont des structures se rapprochant du Cortie. L'enquête relève que les personnes accueillies dans ces structures ont des profils variés, mais ont pourtant des besoins communs : besoin d'espace, d'être en extérieur. Pour les bénéficiaires des deux structures, il leur est essentiel d'avoir un travail. Malgré les efforts physiques importants demandés par l'activité agricole, l'enquête montre que cet effort a des conséquences positives et même inattendues pour les personnes bénéficiaires. De plus, cette activité permet d'améliorer la forme physique. Pour exemple, deux personnes accueillies aux Triandines avec des addictions se retrouvent confrontées aux limites de leur physique. L'intensité du travail et les efforts physiques demandés les aident à prendre conscience qu'elles ne vont pas pouvoir supporter le rythme de travail si elles n'enclenchent pas une démarche de soin. Le travail physique que demande l'activité de maraîchage se fait par tous les temps. Ainsi, cette activité va demander aux personnes salariées en insertion un dépassement de soi : dépasser ses peurs, de lâcher-prise (notamment sur la question vais-je y arriver ?), être capable et reprendre confiance en soi.

L'agriculture sociale se développe également fortement en Belgique. Elle n'est pas considérée comme une thérapie, mais plutôt comme une manière de se remettre en mouvement au contact du vivant. Sarah de Munck, chargée de mission santé et médecin de formation, précise qu'en Wallonie il y a 200 fermes qui pratiquent l'agriculture sociale et permettent de mettre en relation des personnes fragilisées par la vie. Ces dernières vont séjourner un à deux jours par semaine chez un agriculteur. Selon elle, cette mise en relation va permettre de « *travailler à la ferme, retrouver du lien social, mettre les mains dans la terre, ce sont tous des éléments qui ont prouvé leurs bénéfices sur la santé. Notamment pour des jeunes qui ont des problèmes de comportements, d'agressivité ou d'addiction. Pour des personnes qui souffrent d'anxiété et de dépression, puis les personnes âgées*

38 Réseau ASTRA. (mai 2017). Les effets de l'agriculture sociale et thérapeutique sur les personnes et les territoires. https://www.reseau-astra.org/IMG/pdf/les_effets_de_1_ast_sur_les_personnes_et_les_territoires_mai_2017.pdf

qui souffrent de démence. Toutes ces personnes vont bénéficier, vont avoir une meilleure qualité de vie lorsqu'elles participent à de l'agriculture sociale ». Elle utilise le terme « soins verts » caractérisant les activités de promotion de la santé qui se déroulent dans un environnement naturel.

Dans le livre « Quand jardiner soigne », Denis Richard évoque les différents bénéfices sociaux acquis au jardin. Concernant les personnes rencontrant des fragilités, notamment en terme d'accès à l'emploi, il indique que « *délassant et réduisant le stress, le jardinage permet aussi de proposer une occupation valorisante à des salariés bénéficiaires de la réduction du temps de travail ou en recherche d'emploi* ³⁹». Selon lui, les jardins (notamment jardins partagés) sont des espaces vivants permettant de rompre les situations d'exclusion et facilitent la réinsertion des personnes en difficultés sociales ou professionnelle : « *travailleurs en situation de précarité, demandeurs d'emploi, personnes handicapées, mais aussi personnes isolées, jeunes en impasse scolaire, anciens détenus, etc. Le jardinage constitue l'un des médias d'insertion (ou de réinsertion) les plus parfaits : école de patience et de minutie, il nécessite des qualités humaines d'entraide, un solide sens de responsabilités et offre en plus, par les liens qu'il permet d'entretenir en continu avec la nature, à certains publics, ses indéniables vertus d'outil d'accompagnement thérapeutique* ⁴⁰». L'activité de maraîchage proposée par le Cortie aux personnes éloignées de l'emploi répond à cette fonction : des relations se créent entre les salariés. Instinctivement, ils travaillent fréquemment en binôme. En arpentant les petits sentiers du jardin, nous croisons des binômes de salariés par-ci par-là travaillant ensemble, s'entraïdant dans les tâches. Cependant, la création de liens sociaux sur le jardin est restreinte aux interactions entre les aide-maraîchers, l'équipe de salariés permanents (encadrante technique, chargée d'accompagnement socioprofessionnel, directeur) et les bénévoles de l'association par moment. Au-delà de l'activité de maraîchage, l'espace jardin utilisé par le Cortie est un outil de médiation dans l'accompagnement d'insertion sociale et professionnelle des personnes rencontrant des difficultés d'accès à l'emploi. En observant de plus près, nous constatons qu'il possède, peu ou prou, les différentes fonctions du jardin citées ci-dessus. Néanmoins, ces étendues de possibilité d'utiliser le jardin ne sont pas adoptées de manières instinctives et régulières dans les pratiques du Cortie. Plus particulièrement, le Cortie est avant tout un jardin d'insertion : « *les jardins d'insertion par le lien social ont pour vocation la réintégration de personnes fortement désinsérées ou stigmatisées : ils ont une ambition avant tout thérapeutique, souvent au détriment d'une perspective proprement productiviste. D'autres jardins d'insertion promeuvent en revanche une dimension économique : ils visent à réhabituer au travail, à faciliter la réinsertion dans le*

39 Richard D., (2011). Quand jardiner soigne : initiation pratique aux jardins thérapeutiques. Édition Delachaux et Niestlé.

40 Ibid

monde productiviste et les produits de la culture vivrière y offrent la perspective de revenus d'appoint aux travailleurs⁴¹ »

2 – Bien-être et activité maraîchère : une place pour l'hortithérapie ?

Afin de mieux comprendre la relation bien-être et jardin/jardinage, nous allons nous intéresser à la question de l'hortithérapie. De nombreuses observations et études prouvent les bienfaits de la fréquentation d'un jardin et de l'activité liée au jardinage. Nous parlons d'hortithérapie. Cette pratique n'est pas innovante. Cependant, la nouveauté est dans l'observation des nombreuses vertus de cette activité. Depuis des siècles, *« les jardins ont pu constituer des tremplins d'élan vital par une symbiose avec la nature »*. Nous faisons tous l'expérience du jardin (et de la nature) en nous émerveillant sur les couleurs d'une fleur et les bourgeons nouveaux au début du printemps, en éprouvant de la fierté en observant nos légumes pousser : l'essence de l'hortithérapie. C'est en Amérique en 1798 que l'hortithérapie est redécouverte par Benjamin Rush, psychiatre célèbre pour ses travaux sur l'alcoolisme, père fondateur de la psychiatrie américaine. Benjamin Rush a redécouvert cette pratique en mettant au cœur de sa pratique professionnelle les travaux des champs et des jardins et en a constaté des vertus : *« creuser le sol a des effets bénéfiques chez les malades mentaux⁴² »*. De nombreuses expérimentations ont suivi, notamment par les pairs de Benjamin Rush :

- La première clinique privée américaine de psychiatrie (1817) développa des soins autour de la nature : *« cette institution créa un immense parc paysager faisant alterner bosquets, petites forêts, prairies et pièces d'eau⁴³ »*. L'approche thérapeutique proposée par cet hôpital est *« plus passive, plus contemplative, privilégiant le contact avec la nature et la multiplication des stimulations sensorielles⁴⁴ »*.
- En 1845, fut publié un article par le docteur Daniel H. Trezevant (dans l'*American Journal of Insanity*) où sont révélés publiquement les impacts positifs de l'exercice physique, notamment par l'activité de jardinage, et de la diversion environnementale dans la guérison mentale.
- Isaac Ray, psychiatre américain, s'intéressa également aux bienfaits du jardinage et publia également un article sur les vertus thérapeutiques du jardinage.

41 Ibid

42 Cité par Louv R. (2010). La nature et la santé psychique. L'écologiste. (N°31)

43 Richard D., (2011). Quand jardiner soigne : initiation pratique aux jardins thérapeutiques. Édition Delachaux et Niestlé.

44 Ibid.

- En 1880, Thomas S. Kirkbride, fondateur de l'American Psychiatric Association, promeut le travail comme remède pour « *améliorer la santé des fous et pour maintenir la santé de bien portants* ». Dans son livre « *Quand jardiner soigne* », Richard Denis indique que le jardinage et l'agriculture sont donc perçus par Thomas S. Kirkbride comme « *des options idéales pour travailler à l'extérieur, dans un environnement sain* ».
- En 1919, la Menninger Fondation fut fondée par Karl A. Menninger (psychiatre américain) où l'observation des plantes, le jardinage et la nature sont institués au quotidien comme activités proposées aux patients.
- Après les guerres, le jardin fut notamment utilisé comme programme de réadaptation fonctionnelle des soldats blessés et des vétérans.
- Au début des années 1970, un partenariat entre la fondation Menninger et la section d'horticulture de l'université du Kansas développa un diplôme universitaire dans le domaine de l'hortithérapie.
- À partir de ce moment, une première organisation professionnelle d'hortithérapeutes fut créée : The National Council for Therapy and Rehabilitation through Horticulture, qui deviendra en 1988 l'American Horticultural Therapy Association (AHTA).

Historiquement, le jardin fut donc utilisé avec des objectifs de soin auprès des personnes rencontrant des troubles psychiatriques et psychologiques. En 2021, un rapport a été réalisé pour le compte de la Sépaq afin de tenter d'identifier les effets de la nature sur la santé globale (physique et psychologique) en tenant compte des expériences réalisées et de la littérature scientifique. Dans ce rapport, il est mis en avant différents types de bienfaits :

- Bienfaits physiologiques : avec réduction de la fréquence cardiaque, réduction de la pression artérielle, diminution de l'activité nerveuse sympathique, augmentation de l'activité nerveuse parasympathique, réduction des niveaux de cortisol (indicateur de stress).
- Bienfaits psychologiques pour preuve scientifique établie, une réduction de l'anxiété. D'autres bienfaits psychologiques sont présumés, mais avec un niveau de preuve moins élevé : sensation réparatrice, diminution de la dépression et d'émotions négatives, amélioration de l'humeur, augmentation de la vitalité, diminution de la fatigue.
- Bienfaits cognitifs avec présomption de preuve pour l'amélioration de la fonction cognitive, restauration de l'attention, réduction de la fatigue mentale et de la confusion.
- Bienfaits au niveau social, spirituel et culturel (avec un faible niveau de preuve scientifique) : amélioration du bien-être spirituel, renforcement de la cohésion sociale et du soutien social, sensibilisation et comportement positif en matière d'environnement durable et

de durabilité.

Actuellement, il n'est pas possible d'analyser ces bienfaits de manières scientifiques auprès des salariés en insertion du Cortie. Cependant, nous pouvons observer des comportements, des habitudes et des faits allant dans le sens des expériences scientifiques réalisées au sein de structures et publics différents. Ce travail demande à être élaboré davantage pour plus de précision et de confiance dans les données observées.

Prenons l'exemple de Madame R., embauchée au sein du Cortie depuis plus d'un an. Son projet lors de son arrivée était de préparer sa retraite. À son arrivée, Madame avait un tempérament assez agité et troublé. Il lui a été difficile de s'intégrer dans le groupe de salariés. Après quelques mois de présence, l'encadrante technique me fait part du changement de comportement de Madame R. Elle est plus apaisée au Jardin : « *Madame R. est dans sa bulle au jardin, elle apprécie le contact avec la nature. Il ne faut pas la déranger. Elle travaille souvent seule. Mais je sens qu'elle est plus calme*⁴⁵ ». Au-delà de l'équipe des salariés en insertion, les bienfaits du jardin s'étendent à l'équipe de permanents. Le directeur et la chargée d'accompagnement viennent prendre l'air régulièrement au jardin afin de rencontrer les salariés en insertion, mais également pour profiter de la nature. Durant les mois de printemps/été, l'équipe de salariés en contrat d'insertion et de permanents prennent leur pause du midi au jardin. Nous pouvons également citer en exemple la situation de Madame S., l'encadrante technique du Cortie. Madame S. a été recruté dans un premier temps en tant qu'aide-maraîcher en contrat d'insertion. À la fin de son contrat, il lui a été proposé le poste d'encadrante technique. Le jardin et l'activité de maraîchage l'ont aidé à surmonter ses difficultés liées à l'addiction.

Cependant, aujourd'hui le jardin du Cortie n'est pas utilisé comme outil d'hortithérapie (par manque de moyens humains, de formations, mais aussi de volonté de l'association). Pourtant, il existe des structures qui font l'expérience de l'hortithérapie dans un cadre d'insertion sociale et de bien-être. Voyageons vers la Belgique où l'association « Nos oignons » développent des ateliers collectifs de maraîchage et savoir-faire paysan dans des fermes en agriculture biologique (agriculture sociale). Les ateliers sont organisés en groupe et se déroulent un jour par semaine sous la forme d'un échange de services entre le groupe et l'agriculture ou agricultrice. Ces derniers ouvrent leur ferme et partagent leur quotidien en mettant à disposition un savoir-faire, du matériel et, dans certains cas, une parcelle réservée à un potager cogéré par le groupe (depuis la mise en place du jardin et des cultures, jusqu'au partage des récoltes). En échange, une partie du temps est consacrée à donner un coup de main aux agriculteurs/trices. L'entraide est l'occasion de se familiariser avec leur métier,

45 Échanges informels avec S., encadrante technique du Cortie. 12 avril 2023

d'en apprendre les techniques de base, de partager ou d'approfondir des connaissances⁴⁶. Un des projets de l'association « Nos oignons » est mené par un service de santé mentale. Il a pour objectif d'organiser la rencontre entre des agriculteurs et maraîchers et des personnes en recherche de découvertes ou d'activités régulières en milieu agricole. La particularité de ce projet est qu'il s'adresse aux personnes qui sont accompagnées par les institutions de soin en santé mentale (période de vie compliquée, burn-out, etc.). Plus concrètement, des agriculteurs accueillent chaque semaine les participants et les participantes afin qu'ils partagent leurs réalités quotidiennes : maraîchage bio ou agriculture raisonnée, soins aux animaux, découvertes en fromagerie, cuisine, fabrication et entretien d'outils, participation aux ensilages, etc. Ces rencontres vont ouvrir des espaces de découverte, de partage, de rencontre, de mieux-être, d'apprentissage, de solidarité où chacun a la possibilité d'évoluer en se sentant valorisé, utile et impliqué et bénéficier des bienfaits de l'agriculture sociale et thérapeutique⁴⁷. Ce sont des expériences et pratiques enrichissantes pour l'A.C.I Le Cortie. Néanmoins, cette dernière a un objectif économique. Les conditions de travail sont différentes de celles d'une entreprise classique, mais la productivité reste tout de même importante.

Nous pouvons également nous inspirer de l'expérience en cours de réalisation par l'association « Terre d'Hippocrate », à Gap. Depuis 2021, l'association teste l'intégration d'une stratégie de santé préventive et gratuite dans le parcours de soins des pathologies chroniques à travers un lieu partagé qui est le jardin. Dans ce cadre, le jardin est utilisé comme un outil de prévention primaire et secondaire. Leur hypothèse est que le jardin pourrait apporter du bien-être aux personnes touchées par la maladie. Ainsi, l'association Terre d'Hippocrate a imaginé et considéré son jardin comme vecteur thérapeutique pour différentes activités : physique, alimentation, lien social et bien-être.

Les expériences de « Nos oignons » et de « Terre d'Hippocrate » pourraient être source d'inspiration pour le Cortie. Son activité de maraîchage et le jardin pourrait éventuellement être utilisés comme outil de prévention de la santé mentale des salariés en contrat d'insertion. Aude Caria (directrice de Psycom) précise que « *promouvoir la santé mentale, c'est agir en faveur de conditions de vie et d'un environnement qui favorisent la santé mentale. Cet objectif n'implique pas seulement les actrices et les acteurs de la santé, mais aussi celles et ceux de l'éducation, de l'emploi, de la justice, des transports, de l'environnement, du logement et de la prospection sociale*⁴⁸ ».

Ainsi, de nombreux questionnements font échos : le jardin du Cortie peut-il se prêter à une démarche d'accompagnement thérapeutique ? Peut-il contribuer à un mieux-être ? Peut-il être l'un

46 Association Nos oignons. <https://nosoignons.org/>

47 Association Nos oignons. <https://nosoignonsdentremots.be/>

48 Caria A. (septembre 2020). Promouvoir une vision globale de la santé mentale : un enjeu éthique pour les populations. La santé en action (N°453), pages 26 à 28.

des outils de la prise en charge des personnes rencontrant des difficultés d'ordre psychosociale ? Quels sont effets sur les salariés en insertion ? Pour comprendre comment pourrait être utilisé le jardin du Cortie, nous allons nous intéresser aux théories qui ont fondé l'hortithérapie.

Partie 3 : Relation à la nature et accompagnement des personnes en contrat d'insertion

1 - Les bienfaits de la relation à la nature pour les salariés en insertion.

Les premières théories scientifiques viennent de la psychologie environnementale. Dans les années 80, une enquête a été réalisée auprès de groupes issus de milieux culturels différents. Ces groupes montrent des niveaux élevés et identiques de réponses émotionnelles positives à des décors naturels spécifiques. Le constat général qui est fait est que les personnes préfèrent des paysages organisés qui rappellent la savane : grand espace naturel avec des herbes hautes et des arbres (sentiment de sécurité). C'est la théorie de la Savane démontrée par Orians. Peu de temps après, la notion de biophilie est développée par Edward O. Wilson (biologiste). Il mène l'idée que l'être humain a une tendance innée, inscrite dans ses gènes, à rechercher les connexions avec la nature et d'autres formes de vie. Selon Edward O. Wilson, il s'agirait d'un mécanisme de l'évolution inscrit dans les gènes de l'Homme qui serait responsable de son développement psychique et lui permettrait de s'assurer la meilleure adaptation possible avec son environnement.

En 1984, Roger Ulrich a réalisé une étude⁴⁹ démontrant le lien entre l'exposition à la nature et le bien-être. Son étude a été réalisée auprès de patients d'un hôpital bénéficiant de chambres différentes : certains avaient une vue sur une scène naturelle alors que d'autres avaient une vue sur un mur de brique. Les résultats montrent que les patients d'un hôpital à qui on avait assigné une chambre avec vue sur une scène naturelle avaient eu des séjours postopératoires plus courts, avaient reçu moins de commentaires d'évaluation négatifs dans les notes des infirmières et avaient consommé moins d'analgésiques puissants comparés à des patients hospitalisés pour les mêmes soins et n'ayant pas de vue sur un espace naturel (les fenêtres offraient une vue sur un mur de brique). Ainsi, un simple contact visuel avec la nature offrirait plusieurs effets positifs sur la santé : diminution de l'anxiété, une baisse du rythme cardiaque, une réduction du stress, une récupération plus rapide après une intervention chirurgicale. De plus, les couleurs naturelles joueraient également un rôle pour contribuer à ces effets positifs. Le bleu et le vert, couleurs prédominantes dans les

49 Ulrich R (1984). View through a window may influence recovery from surgery.

espaces naturels, auraient des effets anxiolytiques⁵⁰.

Une autre théorie se développe en 1990 et s'appuie sur les capacités humaines à restaurer de l'attention (Kaplan & Kaplan). Cette théorie indique que l'exposition à la nature pourrait mener à une amélioration de la fonction cognitive. La présence d'éléments naturels permettrait de capter l'attention involontairement et ainsi de réduire la sollicitation dirigée (avec fatigue mentale). Une méta-analyse (Stevenson et coll.,2018) montre que différentes fonctions cognitives (la mémoire de travail, la souplesse cognitive, le contrôle attentionnel) sont améliorées après une exposition à un environnement naturel⁵¹. La nature permet de se déconnecter de la multitude de pensées et d'informations reçues inconsciemment par le cerveau. L'exposition à la nature constitue une solution efficace pour réduire la fatigue mentale.

Selon le Pr Paul Shepard (philosophe environnementaliste et professeur en écologie humaine), il existe un lien Homme/plante et résonance : ces deux entités physiques vibrent et sonnent ensemble. L'être humain a toujours évolué avec les plantes. D'après Shepard, l'humain aurait gardé des traces physiologiques de cette relation.

Notons également l'expérience menée au sein du CHRU de NANCY (depuis 2008) par Thérèse Rivosseau Jonveaux et Fescharek. Cette expérience va les mener à constater une nouvelle théorie : l'hypothèse de la beauté. Cette hypothèse indique que la beauté naturelle (fleurs, plantes, végétaux, etc.) permettrait l'activation du cortex orbito frontal médian. Cela fait penser au cadre de travail qu'offre le Cortie aux salariés en insertion, composé de toutes sortes de beautés naturelles : arbres, fleurs, plantes aromatiques, les herbes, les oiseaux, la nature à perte de vue, etc. Un cadre de travail qui peut sembler apaisant et agréable.



50 - Keith W. Jacobs, James F. Suess (1975). Effects of four psychological primary colors on anxiety state.

51 Sépaq. Institut de cardiologie de Montréal. (2021). Les bienfaits de la nature sur la santé globale.

<https://observatoireprevention.org/2021/07/08/les-bienfaits-de-la-nature-sur-la-sante-globale/>

De plus, une étude australienne (Shanahan et coll. 2016) menée sur l'association entre le contact avec la nature et la dépression montre qu'un contact avec la nature de 30 minutes ou plus par semaine est associé à une diminution significative de 7% de la dépression par comparaison aux participants qui avaient peu de contact avec la nature (moins de 30 minutes par semaine). L'étude montre que l'effet augmente avec une immersion dans la nature plus longue (jusqu'à 75 minutes par semaine). Au Royaume-Uni, une étude d'observation⁵² a été réalisée auprès de 19 806 participants afin d'examiner l'effet du contact à la nature. Les personnes qui ont été en contact avec la nature avec une durée égale ou supplémentaire à 120 minutes chaque semaine ont été 59% plus nombreuses à déclarer être en bonne santé, 23% plus nombreuses à ressentir du bien-être que les participants n'ayant pas eu de contact avec la nature. D'après cette étude, le temps idéal d'exposition à la nature serait entre 200 et 300 minutes de contact avec la nature par semaine. De plus, dès 1980, Roger Ulrich avait mis en avant la fascination douce en démontrant que « *la présence d'ondes alpha, caractéristiques d'un état de relaxation, lorsque l'on contemple un paysage naturel plutôt qu'un environnement urbain. Ainsi, la nature sollicite nos systèmes neuronaux en douceur, sans les surcharger*⁵³ ». Au Cortie, les salariés en insertion sont au contact de la nature plus ou moins 5 heures par jour mais avec objectif d'effectuer une activité maraîchère dans un cadre professionnel. Nous pouvons penser que ce temps de présence impacte positivement leur santé comme le montre cette étude. Cependant, ce temps est consacré à une activité professionnelle avec des tâches et un rythme à respecter. Il serait intéressant d'étendre cette étude auprès de personnes travaillent dans un cadre naturel afin de constater si les effets sont identiques. Dans le cadre de cette activité maraîchère à destination de personnes rencontrant des difficultés, il est essentiel de prendre en compte la santé mentale et d'aider les salariés à la préserver. Pour cela, il semble pertinent de prendre en compte la question des risques psychosociaux. Ces derniers sont définis, par le ministère du Travail, comme « *un risque pour la santé physique et mentale des travailleurs. Leurs cases sont à rechercher à la fois dans les conditions d'emploi, les facteurs liés à l'organisation du travail et aux relations de travail. Ils peuvent concerner toutes les entreprises quel que soient leur taille et leur secteur d'activité* ».

Les temps de pause permettent aux salariés du Cortie de bénéficier d'un cadre naturel, reposant et ressourçant. Alix Cosquer (chercheuse en psychologie environnementale) précise que « *la mobilisation physique et sensorielle, qu'il s'agisse de marcher, de respirer, d'observer le paysage ou d'écouter des sons permet aux individus de recentrer leur attention sur la présence de leur corps*

52 White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. et al. (2019). Spending at least 120 minutes at week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific Reports

53 Cosquer A. (janvier 2022). Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ? Rhizome Vivre la nature (N°82), pages 13 à 14.

*dans l'espace, offre un chemin à l'esprit pour canaliser les pensées et favorise un état d'attention au moment présent*⁵⁴». Sans parler de l'activité de travail effectuée par les salariés en contrat d'insertion, le cadre de travail qu'offre le Cortie (en particulier sur les temps de pause) peut permettre aux personnes de prendre du recul, de privilégier des moments d'introspection, et de s'échapper un instant d'un quotidien parfois difficile. La reconnexion à la terre et à la nature a des bienfaits thérapeutiques qui vont aider les personnes salariées en insertion au sein du Cortie à se régénérer, à se (re)poser dans une activité face à un monde, une société toujours plus exigeante, plus en mouvement, etc.



2 – Le développement du pouvoir d'agir en action via l'activité de maraîchage

Comme nous l'avons vu précédemment, les recherches et les littératures scientifiques montrent que l'effet positif de la nature et des médiations végétales sur différentes composantes du bien-être chez l'être humain et vont agir sur la santé mentale. Mais comment la nature peut contribuer au développement du pouvoir d'agir et à l'autodétermination des salariés en insertion pratiquant l'activité de maraîchage ?

L'usage du terme empowerment, d'origine anglo-saxonne, fait référence à l'accès à plus de pouvoirs des catégories les plus défavorisées. Il repose sur deux principes forts : autonomisation et responsabilisation des individus et des groupes. Il existe également une déclinaison française du pouvoir d'agir, reprise par les professionnels du travail social. Contrairement à l'approche canadienne qui est ancrée sur la communauté, l'approche française est quant à elle axée sur l'individu et une culture sociale basée sur le statut. Ainsi, le pouvoir d'agir est actionné avec la dimension de reconnaissance sociale qui doit être présente. Vu par le champ de l'intervention

54 Cosquer A. (janvier 2022). Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ? Rhizome Vivre la nature (N°82), pages 13 à 14.

sociale, le pouvoir d'agir est défini par Y. Le Bossé (2012) comme « *un processus par lequel des personnes accèdent ensemble au séparément à une plus grande possibilité d'agir sur ce qui est important pour elles, leurs proches ou la communauté à laquelle ils s'identifient* ». Y. Le Bossé identifie trois niveaux d'objectifs pour le développement du pouvoir d'agir des personnes :

- échelle individuelle : favoriser son autonomie, son bien-être (à travers l'acquisition d'une image positive de soi, de compétences pour porter un regard critique et développer des stratégies)
- échelle sociale : développer sa capacité d'agir « avec » et d'agir « sur ».
- échelle politique : modifier l'organisation jusqu'à une transformation de la société vers plus de justice sociale⁵⁵.

En 2016, lors de son intervention sur le développement du pouvoir d'agir dans l'intervention sociale, Yann Le Bossé précise qu'un des éléments fondamentaux de cette approche est que les acteurs sont des personnes. La personne ne doit pas être effacée derrière l'acteur. Il cite l'exemple des chômeurs qui sont des personnes sans emploi. La dimension individuelle/personnelle doit être mise en relation avec la dimension contextuelle et structurelle. Dans l'article « *contribution des médiations végétales à l'autodétermination dans des situations pathologiques* », les auteurs parlent de « *restaurer le libre arbitre de la personne, sa capacité à faire des choix dans trois domaines fondamentaux de l'être humain : le contenu de sa conscience, l'activité qu'il choisit de faire et la construction d'une cohérence identitaire* ». Y. Le Bossé précise qu'une des sources de souffrance de la condition humaine est le sentiment d'impuissance : se retrouver dans une situation dans laquelle on est coincé, soumis à un stress et on n'a pas les moyens de se battre pour toutes sortes de raisons et on s'autodétruit. Cela induit une destruction de ce qu'il appelle le « rapport à l'action » : ce sentiment que l'on peut faire quelque chose, d'avoir la capacité à faire en sorte d'agir sur le monde dans une direction qui est importante pour la personne. Le fait de perdre ce désir d'influence va entraîner une difficulté à se projeter, d'autant plus quand il est difficile de se baser sur des succès vécus. Il est essentiel de pouvoir agir pour s'épanouir. L'action va être un déterminant important de l'affranchissement. Ainsi, le développement du pouvoir d'agir est la possibilité pour une personne d'avoir plus de contrôle sur ce qui est important pour elle, ses proches ou la collectivité à laquelle elle s'identifie. Le fait d'avoir plus de contrôle permet une plus grande capacité à réguler les événements de sa vie. Le but du développement du pouvoir d'agir est de restaurer le mouvement afin que les personnes redeviennent acteurs de leur vie et puissent elles-mêmes retrouver la dignité de l'Homme capable (notion de Ricker).

Favoriser le développement du pouvoir d'agir des personnes en contrat d'insertion au Cortie semble

55 agir-ese.org.(11 janvier 2023). Qu'est-ce que le pouvoir d'agir ? A quoi peut-il servir ? Fiche posture et repère.

essentielle dans leur parcours d'insertion socioprofessionnel et la réappropriation de leur vie. Mais en quoi l'activité de maraîchage pourrait particulièrement permettre cela ?

Le processus du développement du pouvoir d'agir est une spirale qui n'est pas un résultat ou un objectif à atteindre. Ce processus est progressif. La notion de temps est importante dans ce processus. Nous pouvons faire le lien avec le rôle de la nature qui permet une reconnexion au temps, au rythme de la nature, des saisons, etc.

En outre, les personnes salariées en insertion sont des personnes fragilisées sujettes à des états dépressifs. Le travail agricole demande d'être en mouvement constamment, de se déplacer, de marcher alors que souvent les personnes embauchées en insertion sont dans l'attentisme. Par cette activité, il y a une remise en mouvement du corps. Elle demande aux personnes embauchées d'être dans le faire, il y a un passage à l'action⁵⁶. L'utilisation l'activité de maraîchage comme outil de médiation peut permettre aux personnes souffrant de dépression de se libérer, de se déraciner du cercle vicieux des ruminations, favoriser son autonomie, son bien-être (à travers l'acquisition d'une image positive de soi, de compétences pour porter un regard critique et développer des stratégies). L'activité de maraîchage demande également aux aide-maraîchers de développer des capacités individuelles et collectives : capacité d'agir « avec » et d'agir « sur ». « Agir sur », cela correspond aussi aux apprentissages individuels (notamment sur soi, ex : maîtriser et orienter sa colère, prendre la parole en public, trouver sa place dans le groupe, etc.), la revalorisation de soi avec la mobilisation de compétences et le développement de nouvelles compétences, mais également la relation à soi et la relation aux autres (confiance en soi, liens sociaux, etc.). Richard Denis l'explique dans un passage de son livre : « *Au-delà de son intérêt économique [...] le jardinage crée des valeurs sociales et environnementales multiples, bien loin d'être matérielles. La journaliste Dominique Louise Pélegrin l'exprime avec beauté, en des termes eux-mêmes floraux : «[Le potager] contribue à développer le système racinaire entre les humains, favorise des semis de relations, des échanges chlorophylliens entre individus »*⁵⁷».

L'activité de maraîchage et la relation à la nature vont également intervenir pour accompagner les personnes en contrat d'insertion à la (re)prise de responsabilité. Au sein du jardin, des tâches et des missions sont données à chacun. L'encadrante technique ne peut accompagner les 9 salariés en insertion sur toute la superficie du jardin. Ainsi, les aide-maraîchers doivent travailler en autonomie au sein du jardin, en comptant bien évidemment sur l'aide de l'encadrante technique et des collègues aide-maraîchers. Les missions effectuées au sein du jardin permettent également aux salariés en

56 Réseau ASTRA. (mai 2017). Les effets de l'agriculture sociale et thérapeutique sur les personnes et les territoires. https://www.reseau-astra.org/IMG/pdf/les_effets_de_l_ast_sur_les_personnes_et_les_territoires_mai_2017.pdf

57 Richard D. (2011). Quand jardiner soigne : initiation pratique aux jardins thérapeutiques. Édition Delachaux et Niestlé.

insertion de pouvoir s'appuyer sur une expérience positive : les légumes qui poussent, la récolte, la vente des légumes, etc. Le travail de la graine au panier permet de valoriser le travail effectué par l'équipe de salariés en insertion.

3- Les limites de la pratique de l'activité de maraîchage et recommandations pour l'accompagnement des salariés du Cortie.

Le jardin du Cortie offre un cadre de travail agréable et paisible en lien avec la nature. Cependant, les salariés en insertion sont présents quotidiennement pour effectuer une mission professionnelle d'aide-maraîcher. Cette activité de maraîchage présente des limites, notamment pour des personnes en situation de précarité et éloignées de l'emploi. Ces dernières sont particulièrement touchées par une santé fragile, dont des situations de handicap. Les tâches effectuées dans le cadre de l'activité de maraîchage imposent des postures physiques pouvant être rudes pour le corps : dos plié, être accroupi, arracher les légumes, position debout sur plusieurs heures, etc. Des douleurs physiques se font ressentir assez rapidement. Pour la majorité des salariés en contrat d'insertion, ils n'étaient pas en activité avant de travailler au Cortie. Ce travail leur permet de reprendre une activité, particulièrement physique. Mais les premiers jours et les premières semaines peuvent s'avérer difficiles lorsque le corps n'est plus habitué. Des petits stratagèmes sont mis en place afin d'y pallier. Par exemple, de petits tabourets sont proposés dans le but d'être en position assise tout en étant proche du sol et des cultures. Cela permet de moins forcer sur les jambes. Cependant, cette astuce ne répond pas à la globalité des difficultés physiques. Madame L. explique qu'elle a des soucis de santé au niveau du ventre. Désherber et éclaircir les pieds de carottes est un exercice pénible physiquement malgré la possibilité de travailler assise sur le tabouret. Pour atténuer les douleurs physiques ressenties par l'activité de maraîchage, Le Cortie doit davantage développer des stratagèmes pour améliorer la qualité de vie au travail des salariés accueillis, en travaillant particulièrement sur l'ergonomie et sur l'organisation et la diversification des tâches. Par exemple, un partenariat avec l'association Siel Bleu pourrait être imaginé afin de travailler avec les salariés sur les exercices à effectuer pour se préparer à travailler et pour s'étirer après le travail, effectuer des exercices pour soulager son dos, etc.

De plus, lorsque la belle saison de maraîchage s'apprête à commencer la charge de travail s'intensifie. Les aide-maraîchers doivent s'activer et suivre le développement des plantations, cueillir pour fournir les magasins partenaires et les paniers des adhérents de l'association, faire de la place dans les plantations pour planter de nouveaux légumes, etc. La cadence et l'intensité de travail sont élevées durant cette saison. À cela s'ajoute également les contraintes météorologiques : froid,

gel, humidité, chaleur, pluie, etc. Même si le travail est adapté en fonction des aléas de la météo lorsque cela est possible, les aide-maraîchers doivent travailler sur le jardin dans toutes les conditions météorologiques. Le maraîchage biologique impose de produire en suivant un cahier des charges de l'agriculture biologique et entraîne certaines contraintes et obligations.

Le rythme de travail peut également être une limite selon les profils. Durant la saison hivernale, l'activité est restreinte et la charge de travail diminue. Cette décroissance d'activités peut mettre en difficulté certains salariés qui ont besoin « d'occupation ». Prenons l'exemple de Monsieur P. Il a commencé son premier contrat au Cortie en fin 2022. La charge de travail était relativement faible. Monsieur avait du mal à se motiver à venir travailler. Il a été absent régulièrement. Après les vacances de Noël, Monsieur P. n'est pas revenu travailler. Depuis avril 2023, Monsieur P. a signé un nouveau contrat au Cortie. Il a pris beaucoup de recul sur sa situation : *« J'ai été beaucoup absent lors de mon premier contrat au Cortie. Je n'ai pas travaillé jusqu'à la fin de mon contrat. J'ai fait des erreurs, je ne prévenais pas ni ne m'excusais pas lors de mes absences. J'avais des soucis et c'était difficile pour moi de venir au travail sans activité à effectuer »*. Depuis deux mois, Monsieur P. est ponctuel, assidu et n'a pas manqué un jour de travail. Il indique que le rythme est tranquille, mais qu'il a besoin d'une occupation.

Dans ces conditions, il est difficile d'imaginer que le jardin soit un lieu de ressourcement, de sérénité et qu'il puisse avoir des vertus thérapeutiques. D'autant plus qu'il est destiné à un public rencontrant des fragilités. Cependant, cela peut être atténué si l'équipe de permanents du Cortie (Directeur, chargée d'accompagnement socioprofessionnel et encadrante technique) prend en compte ces difficultés et l'intègre dans l'accompagnement des salariés, notamment dans le cadre de la Qualité de Vie au Travail et des risques psychosociaux au travail. Le Cortie étant un Atelier Chantier d'Insertion à taille humaine, il permet un cadre de travail « familial » avec une petite équipe de salariés en insertion et de permanents. Le Cortie semble pouvoir être en capacité de prendre en compte les difficultés de chacun. Actuellement, Le Cortie prend déjà en compte cela. Le rythme de travail est moins intensif que dans une entreprise classique de maraîchage. Toutefois, il est essentiel de penser à la suite du parcours professionnel des salariés en contrat d'insertion et de préparer le retour à l'emploi dans une entreprise classique. Pour cela, le Cortie pourrait préparer la future prise de poste avec le futur employeur, notamment en le faisant venir au jardin pour valoriser les compétences et les savoirs-être du salarié dans ce cadre de travail.

L'association Le Cortie accueille des personnes dont la santé mentale est particulièrement troublée. Nous l'avons vu précédemment, le jardin est un lieu idéal pour accompagner les personnes à un mieux-être. L'équipe du Cortie doit pouvoir s'appuyer sur cet outil « jardin » pour proposer un cadre de travail permettant un mieux-être et l'utiliser pour améliorer la qualité de vie au travail :

- Faire intervenir des partenaires professionnels au sein du jardin (social, santé, emploi, etc;).
- Effectuer des temps de sensibilisation et de promotion de la santé mentale avec des professionnels.
- Laisser accessible le jardin en dehors des heures de travail (par exemple le mercredi après-midi) et ainsi offrir la possibilité aux salariés en contrat d'insertion de se détendre et se ressourcer après le travail.
- Proposer des ateliers collectifs sur le jardin (notamment avec des partenaires) comme sensibilisation alimentaire, préparation aux entretiens professionnels, activités physiques adaptées, sensibilisation santé mentale, etc.

En outre, nous avons pu constater que très peu de liens sont créés en dehors des relations entre salariés. Il semble aussi important de s'assurer de créer davantage de liens sociaux, notamment avec les bénévoles de l'association, les habitants de la ville où est implantée L'association pourrait créer des événements ponctuels avec l'ensemble de l'équipe (salariés en contrat d'insertion, salariés permanents et bénévoles), proposer aux salariés en insertion de participer aux marchés (créer des interactions régulières avec les adhérents), créer des partenariats et événements avec les acteurs locaux de la ville (école, crèche, club de tennis, etc.) au sein du jardin (aussi pour valoriser le travail des salariés), organiser des temps de sensibilisation (en relation avec l'environnement, la nature, le jardin, le jardinage, les légumes, l'alimentation, etc.).

Selon Denis Richard, l'activité de jardinage est tout un art : *« Le jardinage est l'art de planter, multiplier et entretenir les plantes composant – pas nécessairement seules, car il est souvent nécessaire d'y associer bâti, objets décoratifs, etc.- un jardin. Par extension, ce terme peut recouvrir l'art de créer et de structurer un jardin car, souvent, le jardinier sera le « paysagiste » de son jardin ⁵⁸»*. Afin d'accompagner les salariés en insertion du Cortie à se réapproprier leur pouvoir d'agir, il pourrait leur être proposé de participer à la réflexion de la structure jardin en amont des plantations : choix des légumes, choix des emplacements, réflexion sur la rotation des cultures, réflexion sur les associations de culture, réflexion de l'aménagement des cultures et des espaces de travail, etc. Ainsi, cela permettrait notamment aux salariés de reprendre confiance en eux. Par surcroît, le Cortie pourrait développer la notion de « pair-aidance » au travail. Les salariés étant en contrat d'insertion depuis plusieurs mois au sein du Cortie pourraient être, volontairement, référent pour accueillir de nouveaux salariés (présentation du travail, présentation du jardin, présentation des collègues) et s'assurer que tout se passe bien pour le nouvel arrivant durant sa période d'essai.

58 Richard D. (2011). Quand jardiner soigne : initiation pratique aux jardins thérapeutiques. Édition Delachaux et Niestlé.

Au sein de ce jardin Atelier Chantier d'Insertion, la question du « care » est une notion très importante à prendre en compte. Comme l'indique Jérôme Pélissier « *agir avec 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-même et de la capacité du jardin à prendre soin de nous... et de notre capacité) toutes et à tous à prendre soin du monde*⁵⁹ ».

59 Pélissier J. (2022). Jardins thérapeutiques et hortithérapie. Comment la nature prend soin de nous. Jardiner pour se soigner. Édition Dunos

Conclusion

Ce travail de mémoire avait pour ambition de déterminer comment l'activité de maraîchage et le lien à la nature peuvent accompagner le développement du pouvoir d'agir des salariés en insertion tout en promouvant leur santé mentale. Il a fallu dans un premier temps comprendre le contexte d'un Atelier Chantier d'Insertion pratiquant l'activité de maraîchage biologique, comprendre la situation des personnes recrutées en contrat d'insertion et de définir les notions de santé mentale et de pouvoir d'agir. C'est au moyen de l'analyse d'articles littéraires et scientifiques, et en s'appuyant sur une courte expérience au sein du Cortie qu'il a été possible de se lancer dans cette analyse et répondre à nos différents questionnements.

Les études et les recherches scientifiques et littéraires nous montrent à quel point la relation à la nature, et le jardin, peuvent avoir de nombreux bienfaits pour notre santé de manière générale. En nous focalisant sur les personnes recrutées au sein du Cortie, nous avons pu observer les difficultés qu'elles rencontrent au quotidien dont : addictions, isolement social, précarité, difficulté avec la langue française, problèmes de santé (dont santé mentale), troubles psychiques. Nous avons également pu constater que le jardin du Cortie est un lieu naturel pouvant offrir de nombreux bienfaits à ces personnes et qu'il pourrait être un lieu ressourçant. Il pourrait également être facteur de réhabilitation de santé mentale pour les personnes rencontrant des difficultés socio-professionnelles travaillant en son sein. L'activité de maraîchage permet à ces personnes éloignées de l'emploi de retrouver une activité valorisant les compétences de chacun, d'être reconnu socialement et de se sentir utile. Par ailleurs, nous avons constaté que cette activité de maraîchage soutient l'acquisition de bénéfices de type social tels que créer des interactions sociales, améliorer la coopération et la collaboration, reprendre confiance en soi, développer l'estime de soi et notamment interagir dans un groupe. La relation à la nature et l'activité de maraîchage vont impacter le parcours socioprofessionnel des salariés en contrat d'insertion dans le cas où elles sont prises en considération dans le parcours d'accompagnement. Cette combinaison « jardin, relation à la nature et activité de maraîchage » est un outil qui peut aider à la restauration du mouvement et accompagner les personnes à redevenir acteurs de leur vie.

Ce travail de mémoire demande à être poursuivi avec une étude prolongée et engagée au sein du Cortie sur du long terme afin d'étudier plus précisément l'impacte de l'activité de maraîchage sur la santé mentale et le développement du pouvoir d'agir des personnes embauchées en contrat d'insertion à travers une enquête sociologique et scientifique (quantitative et qualitative) directement sur le terrain.

Bibliographie

agir-ese.org.(11 janvier 2023). Qu'est-ce que le pouvoir d'agir ? A quoi peut-il servir ? Fiche posture et repère.

Alma M. (janvier 2002). L'amour de la nature, médicament de l'esprit. Rhizome Vivre la nature (N°82), page 15.

Association de médiateurs en santé mentale (2022). Qu'est-ce que le rétablissement ?. Esperpro mediateur. <https://esperpro-mediateur.fr/sante-mentale-retablissement/>

Blasco S., Brodaty T. (2016). Chômage et santé mentale en France. Économie et statistique, 'N0486-487), pages 17 à 44.

Caria A. (septembre 2020). Promouvoir une vision globale de la santé mentale : un enjeu éthique pour les populations. La santé en action (N°453), pages 26 à 28.

Castel R., Méda D., Roulleau-Berger L., (26 février 2023). Travail, intégration et protection sociale. La vie des idées.

Conseil municipal de Saint-Nazaire. (1935). Dix années d'activités municipales, école de plein air de Heinlex et colonie de vacances.

Cosquer A. (janvier 2022). Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ? Rhizome Vivre la nature (N°82), pages 13 à 14.

Couronné J., Lima L., Rey F., Rist B., Roux N., (2020). L'accompagnement des personnes éloignées de l'emploi : contours et enjeux d'une relation sociale non stabilisée. La Revue de l'Ires. Cairn.info. (n°101-102), pages 73 à 98.

Dares Analyse. (Mars 2014). Les salariés des structures de l'insertion par l'activité économique. Profil, accompagnement et situation à la sortie. <https://dares.travail-emploi.gouv.fr/sites/default/files/pdf/2014-020-v3.pdf>

DREES (30 juin 2021). Bénéficiaires de minima sociaux : un état de santé général et psychologique dégradé. <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications/etudes-et-resultats/beneficiaires-de-minima-sociaux-un-etat-de-sante-general-et>

FNARS (2010). Précarité et santé mentale. Repères et bonnes pratiques. <https://www.federationsolidarite.org/wp-content/uploads/2020/06/precarite-et-sante-mentale-2.pdf>

Furtos J. (2011). La précarité et ses effets sur la santé mentale. Le Carnet Psy. Cairn.info. (n°156), pages 29 à 34.

Furtos J., Laval C. (2005). Souffrir sans disparaître. La santé mentale en actes. Pages 9 à 38.

Keith W. Jacobs, James F. Suess (1975). Effects of four psychological primary colors on anxiety state.

Laget P-L. (17 novembre 2014). Les jardins hospitaliers comme agrément et outil thérapeutique. 4ème symposium international sur les jardins à but thérapeutique, jardins et santé.

Martella M. (2015). Jardins. Le soin. N°6.

Minds Promotion de la santé mentale Genève. Sommes nous seul.e.s responsables de notre santé mentale ? <https://minds-ge.ch/les-dossiers/cest-pas-que-dans-la-tete/>

ONU (15 décembre 2021). Une seule santé/One Health : publication d'une définition opérationnelle. <https://onu-rome.delegfrance.org/Une-seule-sante-One-Health-publication-d-une-definition-operationnelle>

Pélissier J. (2022). Jardins thérapeutiques et hortithérapie. Comment la nature prend soin de nous. Jardiner pour se soigner. Édition Dunos.

Psycom (4 avril 2023). La santé mentale et le travail. Psycom. <https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/la-sante-mentale-et-lemploi/>

Réseau ASTRA. (mai 2017). Les effets de l'agriculture sociale et thérapeutique sur les personnes et les territoires. https://www.reseau-astra.org/IMG/pdf/les_effets_de_1_ast_sur_les_personnes_et_les_territoires_mai_2017.pdf

Richard D. (2011). Quand jardiner soigne : initiation pratique aux jardins thérapeutiques. Édition Delachaux et Niestlé.

Royer D., (2002). Qu'en est-il de la « valeur travail » dans notre société contemporaine ?. Empan (N°46).

Sépaq. Institut de cardiologie de Montréal. (2021). Les bienfaits de la nature sur la santé globale. <https://observatoireprevention.org/2021/07/08/les-bienfaits-de-la-nature-sur-la-sante-globale/>

Stuart-Smith S. (2021). L'équilibre du jardinier : renouer avec la nature dans le monde moderne. Edition Albin Michel.

Ulrich R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery.

Velut N. (2015). Pathologie mentale et souffrance psychique de personnes en situation de précarité : de quoi parle-t-on ? EMPAN. Cairn.info, (N°98), pages 47 à 54.

White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. et al. (2019). Spending at least 120 minutes at week in nature is associated with good health and well-being. Scientific Reports

Résumé

L'objectif de ce mémoire est de repérer les bienfaits de la relation à la nature dans une activité de maraîchage à destination de personnes rencontrant des difficultés socioprofessionnelles et en contrat d'insertion.

La problématique est par conséquent la suivante : comment l'activité de maraîchage et le lien à la nature peuvent-ils accompagner le développement du pouvoir d'agir des salariés en insertion tout en promouvant leur santé mentale ?

Dans ce contexte, l'activité de maraîchage est exercée par des personnes rencontrant des difficultés socioprofessionnelles et en contrat d'insertion au sein de l'association Le Cortie (Atelier Chantier d'Insertion). Pour répondre à la problématique, nous allons nous appuyer sur le cadre de travail du Cortie et notamment sur des études scientifiques et des articles de littératures.

Cet ensemble nous montre que l'activité de maraîchage et la relation à la nature (présente au sein de cette activité) peuvent permettre aux salariés en contrat d'insertion de bénéficier d'un cadre de travail impactant positivement la santé mentale et favorisant le développement du pouvoir d'agir.

Mots-clés :

Maraîchage, insertion socioprofessionnel, jardin, santé mentale, pouvoir d'agir.