

Mémoire pour le Diplôme Universitaire

" Santé et Jardins, prendre soin par la relation à la nature "

L'apport de la médiation végétale chez la personne plurihandicapée
- Animation d'ateliers jardinage et de sorties-nature en milieu urbain -



Sommaire

Avant-Propos.....	1
INTRODUCTION.....	2
I- LES FONDEMENTS THÉORIQUES QUI NOURRISSENT MA PRATIQUE.....	3
1- Nature, jardins, santé... une amitié ancienne et universelle.....	3
a- Approche historique et culturelle.....	3
b- Approche philosophique.....	5
2- Des concepts fondamentaux ressources dans la pratique de l'hortithérapie.....	8
a- Exploration de quelques processus ancrés.....	8
b- Santé, hortithérapie, émotions: définitions choisies.....	10
II- MON EXPÉRIENCE D'ANIMATION AUTOUR DE LA MÉDIATION VÉGÉTALE.....	14
1- Contextes de l'atelier " jardinage – sorties nature ".....	14
a- L'environnement institutionnel.....	14
b- Les bénéficiaires : plurihandicap et sensorialité.....	15
c- Le cadre initial de l'atelier et son évolution.....	19
d- L'environnement territorial : la nature en ville.....	21
2- Au fil des séances : quelques vignettes cliniques.....	23
a- Mise en mouvement, mise en éveil... la joie de Maria.....	23
b- Les peurs d'Ibrahim.....	25
c- Hassen ou l'expression d'un bouleversement malgré la joie dominante.....	27
III- POUR ALLER PLUS LOIN.....	29
1- Des effets positifs sur les accompagnants ?.....	30
a- L'interview.....	30
b- Le questionnaire.....	31
c- Entre deux portes.....	32
2- Quelques projets satellites émergents.....	33
3- Les limites de cette action.....	34
CONCLUSION.....	35
Lexique des sigles utilisés.....	36
BIBLIOGRAPHIE.....	37
Annexes	
Résumé	
Mots-clés	

" Guérir tenait du processus végétal :
la santé se distribuait dans l'organisme
comme les fibres de la plante... "

Sur les chemins noirs,

Sylvain Tesson

Avant-propos

Voici venu le temps de l'écriture. Pour commencer, je ressens le besoin de présenter les cheminements personnel et professionnel qui m'ont menée jusqu'à ce Diplôme Universitaire (DU).

Je suis née en janvier 1979 à Nantes, dehors il neigeait. Étant bébé, mes parents ont emménagé dans une maison dans le vignoble du pays nantais. Au bord d'une route passante d'un côté, et donnant sur un grand jardin de l'autre côté. Avec un accès direct à un petit bois protégé et à des champs de vignes. Ces paysages ont bercé mon enfance et ont été constitutifs de ma personnalité. J'allais à quatre pattes cueillir les framboises. Je passais de longs moments à planter et à arroser les tomates avec mon père. Le verger nous procurait des fruits (cerises cœur de pigeon, pêches de vigne, - je n'ai jamais retrouvé leur goût si unique- noisettes, coings). Ma mère passait des heures à stériliser les bocaux d'haricots verts, à confectionner des clafoutis aux cerises et aux framboises, à fabriquer la gelée de coings dont l'odeur m'anime toujours. Le quotidien familial était animé de cette vie du jardin... Mes parents m'avaient laissé un petit carré dans le jardin, en auto-gestion. J'y passais un temps fou à observer, jouer, jardiner, expérimenter, rêver... Ainsi que dans le petit bois, terrain de jeux par excellence avec ma grande sœur à s'inventer des vies, construire des cabanes, explorer la nature... A proximité, nous avons découvert une petite mare où l'observation des têtards devenant grenouilles m'avait captivée. J'étais une fille du dehors, une fille de la nature.

Les racines de mes ancêtres s'inscrivent aussi dans cette relation forte au monde végétal. Dans un monde paysan du côté de la campagne ligérienne, j'ai souvent entendu ma mère raconter avec beaucoup d'émotions le temps passé au potager avec son père. Au-delà de sa dimension nourricière, c'était un lieu de partage, d'apprentissages, de complicité, support à la création du lien affectif père-fille... Du côté de mon père, j'ai appris que pendant la seconde Guerre Mondiale et ses épisodes de bombardements, ses parents (alors commerçants à St-Nazaire) s'étaient réfugiés dans un village de la Forêt du Gâvre¹ (dans les environs de Nantes). Là-aussi, dans mon histoire familiale, la nature avait été une ressource teintée de renouveau, de protection, de refuge. C'était inscrit plus ou moins consciemment en moi et une transmission s'est produite.

Des années plus tard, devenue marseillaise d'adoption, j'ai commencé à manquer de souffle dans ma pratique d'éducatrice spécialisée. J'ai eu l'occasion d'animer quelques activités à visée thérapeutique en lien avec la nature, dont une qui reste gravée dans ma mémoire : pendant le confinement, la plantation d'un olivier avec un adolescent placé souffrant de troubles psychiatriques : comment ne pas y voir un symbole de paix (intérieure ?), de confiance, de victoire et de force couramment associés à cet arbre ? Puis un point introspectif s'est imposé sur les évolutions professionnelles possibles pour retrouver de l'élan vital. Plusieurs domaines ont émergé (l'orthophonie, l'alphabétisation, l'étiologie...) mais l'un d'entre eux

¹ <https://www.onf.fr/onf/+103d::foret-du-gavre-ce-poumon-vert-gorge-deau.html>

m'est apparu comme une évidence : celui de la nature en ville, de l'Agriculture Urbaine (AU)... Comme un besoin de réconcilier mon actualité de citadine avec mes racines rurales. S'en sont suivies des recherches qui m'ont menée à la Cité de l'Agriculture² pour suivre une formation de portage de projet : ma candidature pour "la création d'un jardin dans une structure médico-sociale" a été retenue. Ajoutée à d'autres démarches de formation, j'ai redécouvert "ma" ville sous un "angle vert" et au fil des rencontres et des échanges, le secteur de l'horticulture thérapeutique est apparu telle une évidence. Mon projet s'est transformé en "Création d'un jardin de Soins en structure médico-sociale pour enfants". Il comportait des dimensions éducatives, thérapeutiques, pédagogiques et écologiques. Pour différentes raisons, il n'a pas pu se concrétiser mais sa conception m'a permis d'avancer dans ce domaine et de découvrir une méthodologie.

L'idée de concilier mon cœur de métier -la relation d'aide et d'accompagnement- avec la pratique du jardinage m'a dynamisée et portée vers de nouvelles formations, théoriques, et aussi empiriques, en participant à des chantiers dans des fermes et des mini-forêts urbaines. J'ai éprouvé moi-même les bienfaits du jardinage, dans "ma bulle" et dans des actions collectives ; le chemin de l'hortithérapie s'est ouvert...

INTRODUCTION

Depuis octobre 2022, j'interviens en remplacement comme éducatrice-coordinatrice dans un Établissement pour Enfants et Adolescents Polyhandicapés (EEAP) dans les quartiers sud de Marseille. Lors de l'entretien de recrutement, j'ai énoncé mon intérêt pour la pratique d'activités autour du jardinage et de la nature et mon inscription à ce DU. Une activité jardinage existe depuis quelques mois et la direction est intéressée pour qu'elle soit adaptée aux capacités et aux besoins des participants, avec l'idée de dépasser l'aspect occupationnel. Mon action s'inscrit donc dans une pratique existante. Dans les premiers temps, j'observe, et je constate plusieurs aspects qui me donnent des pistes pour améliorer le cadre global de l'atelier d'une part, et pour développer la dimension soignante pour chaque bénéficiaire d'autre part. Au fil des observations, des échanges avec mes collègues et de la réflexion que j'ai déjà pu nourrir d'apports théoriques, mon projet se construit sur la thématique de la sensorialité et du lien avec les émotions.

L'environnement dans lequel l'humain évolue peut être difficile à appréhender pour des personnes porteuses de handicaps sévères. Le monde végétal qui nous entoure -ou auquel on facilite l'accès à travers le jardinage- me paraît être une proposition pertinente pour mettre les corps en mouvement, les sens en éveil, découvrir, explorer, évoquer les ressentis et travailler autour des émotions. Mon postulat de départ est : ces personnes sont certes incapitées dans les champs de l'autonomie, de la perception, de la communication, mais elles ressentent des émotions comme tout être humain.

La problématique principale est la suivante : **comment la médiation autour du végétal peut-elle permettre un meilleur accès aux émotions chez la personne plurihandicapée ?** J'oriente ce travail vers

² <http://www.cite-agri.fr/>

les hypothèses suivantes :

- *le contact avec le monde végétal est source d'expériences multisensorielles*
- *les expériences sensorielles facilitent le développement des compétences émotionnelles*
- *la connexion au monde végétal favorise le ressenti d'émotions agréables*

Ce mémoire commence par des approches historique, culturelle, philosophique du lien entre l'humain et la nature. Ensuite, il explore des théories liées aux processus ancrés puis s'attache à préciser certaines définitions.

La deuxième partie se consacre à la description et à l'analyse de mon action autour de la médiation végétale. Tout d'abord avec une présentation du contexte institutionnel, des caractéristiques générales des bénéficiaires, du cadre de l'atelier et enfin de l'environnement territorial sous le prisme de la nature en ville. L'analyse de pratique porte sur l'amélioration du cadre de l'atelier et des observations cliniques présentées sous forme de vignettes en lien avec les hypothèses précitées.

En dernière partie, j'aborde la problématique secondaire : **la pratique d'activités liées à la nature a-t-elle des effets bénéfiques sur les accompagnants qui leur permettraient de développer un lien éducatif de meilleure qualité ?** Ce questionnement s'appuie sur les hypothèses suivantes :

- *jardiner ou se balader dans la nature avec les personnes accompagnées a des effets bénéfiques sur nous, les professionnelles*
- *ces bénéfices nous rendent plus disponibles psychiquement pour soutenir le développement émotionnel des jeunes*

Cette partie s'appuie notamment sur une interview et un questionnaire, mais aussi sur des observations d'attitudes professionnelles et des interactions dans l'équipe. Pour finir, nous verrons les projets satellites émergents et les limites de cette action.

I- LES FONDEMENTS THÉORIQUES QUI NOURRISSENT MA PRATIQUE

1- Nature, jardins, santé... une amitié ancienne et universelle

a- Approche historique et culturelle

Le lien entre Humain et Nature est ancestral et universel. Chaque civilisation a construit des croyances et des connaissances autour de ce thème. Au-delà du rapport nourricier au monde végétal, il existe un lien vital, spirituel, psychique, imaginaire... Le propos de cette approche vise à trouver quelques repères historiques, géographiques, culturels et religieux pour inscrire ce travail dans une dimension temporelle et universelle, de co-évolution entre l'humain et son milieu naturel.

Parmi les éléments du monde végétal, il en existe un de fondamental tant d'un point de vue paysager, que symbolique et écosystémique : l'arbre. « Les arbres ont toujours joué un rôle essentiel dans les relations des hommes avec le divin. Les racines enfoncées dans la terre, les branches tendues vers le

ciel, l'arbre apparaît comme le reflet de la situation humaine, les pieds rivés au sol et l'esprit élevé vers les nuages. Il symbolise aussi le cycle de la vie : ses feuilles tombent et se régénèrent chaque année, une garantie de l'immortalité future rêvée par les hommes. [...]. L'arbre de vie, autour duquel on pense que tourne le monde, est ainsi placé à l'entrée du ciel babylonien. Il se trouve aussi dans le jardin de la création biblique. [...] l'arbre de vie fait partie intégrante de la symbolique religieuse et occupe une place privilégiée dans le judaïsme, le christianisme et l'islam.»³

Il existe toujours (et encore plus actuellement dans ce contexte de bouleversement climatique anxiogène ?) un lien puissant entre l'arbre et l'Homme, à qui ce dernier prête des vertus guérissuses et énergisantes.

Puis, « dès le 8ème siècle, les médecins arabes ont inventé de véritables hôpitaux au sens moderne du terme, les *bimaristan*, établissements de soins et d'enseignement. L'art et la nature y occupaient une grande place. Le malade y était accueilli et soigné par des médecins parfois spécialisés, utilisant aussi la musique, les contes, le bain, les fontaines...»⁴ Les Interventions Non Médicamenteuses (INM) étaient nées !

Dans la Chine traditionnelle, la pensée taoïste « préconisait de suivre la nature. [...] L'esthétique du jardin était donc inséparable de la pensée taoïste. Il s'agissait de créer un modèle réduit de la nature avec ses montagnes et rivières, ses falaises et ses lacs, ses ouvertures et ses refuges cachés, sa permanence et ses saisons. [...] Le jardin avait un avantage : on pouvait certes l'installer au milieu de la campagne, mais aussi bien dans les villes, à l'abri de murs.»⁵ Cette conception du jardin m'évoque l'idée même du Jardin Thérapeutique (JT), qui serait une reproduction miniaturisée de la nature sauvage composé d'éléments naturels comme la terre, la roche, l'eau, le bois...; d'espaces de repli / repos et d'espaces de rencontre / d'échanges; avec une installation possible en milieu urbain ou dans des institutions "fermées".

Quant au Moyen-Age, il a vu verdir « les jardins des simples qui font référence aux jardins médiévaux puisque les "simples" étaient le nom donné aux plantes médicinales. Les moines avaient développé dans les abbayes et les monastères, la médecine médiévale à base de végétaux cultivés, pour servir dans les hôpitaux des monastères notamment. La pharmacopée végétale était la référence car, au Moyen-âge, l'esprit scientifique des Lumières n'avait pas encore permis l'émergence de la pharmacopée moderne.»⁶ Ces jardins étaient créés à des fins de production pour se nourrir et se soigner -au sens de *to cure*-, mais les dimensions esthétique et spirituelle (prière, méditation) étaient bien présentes et certainement bienfaisantes.

Vient ensuite, aux 16ème et 17èmes siècles, la création des jardins botaniques (ou jardins des plantes) fortement reliés à la recherche scientifique botanique et médicale. Il existe dans certains d'entre eux des *Pollinariums sentinelles* permettant une veille sanitaire sur les alertes d'allergies, problème de santé publique très actuel. « Le jardin botanique n'est pas par essence un jardin thérapeutique, même si

³ Banon P. (2006). *Dico des signes et symboles religieux*. Actes Sud Junior.

⁴ Racine, M. (2015). Des jardiniers pour soigner la médecine. In *Jardins n°6 Le Soin* (p.7-16) Éditions du Sandre.

⁵ Pimpaneau, J. (2000). *Art du jardin et pensée taoïste*. BNF Passerelles.

⁶ Le Monde. Qu'est-ce qu'un jardin des simples ? *Les dossiers de Binette et Jardin*.

une sérénité certaine se dégage de ses petits carrés surmontés de leur étiquette dans lesquels chaque plante est traitée avec le même respect, sans jugement de beauté, d'origine, de valeur.»⁷

Puis à la fin du 18ème siècle, des médecins réformateurs remettent en question le traitement inhumain prodigué aux personnes malades mentales. On peut citer William Tuke, au Royaume-Uni, qui « pensait que l'environnement à lui seul pouvait avoir des vertus thérapeutiques [...]. Au lieu d'être privés de liberté de mouvement, ses patients avaient le droit de se promener librement dans le parc et se voyaient offrir la possibilité de faire des travaux d'utilité générale, dont le jardinage.»⁸ Il proposa également aux patients de prendre soin de petits animaux: c'était les prémices de la zoothérapie. Citons également le psychiatre américain Benjamin Rush -surnommé le père fondateur de l'hortithérapie- qui « notait que les patients qui travaillaient dans les terrains ou les parcs des hôpitaux psychiatriques [...] se rétablissaient souvent bien mieux que les autres.»⁸

A la même époque, en Espagne, des expériences étaient menées, avec des activités horticoles pour des patients handicapés ; et en Écosse, le Dr Gregory obligeait des patients psychotiques à travailler dans sa ferme... Pour les blessés de guerre, le corps était associé à l'esprit dans des programmes d'horticulture thérapeutique. Ensuite dans les années 1950, l'hortithérapie s'est fortement développée en Amérique du Nord grâce à sa reconnaissance par le monde médical... puis elle s'est structurée et professionnalisée.

Le lien ancestral et universel entre l'humain et le monde vivant s'est petit à petit imposé comme une ressource pour développer un Soin à part entière, sous des formes diverses comme l'hortithérapie, l'écothérapie, le sylvothérapie, la zoothérapie... Pour conclure cette approche en référence aux arbres, citons le *Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt*, pratique ancestrale qui fait l'objet de nombreuses études scientifiques et constitue une proposition thérapeutique de plus en plus développée dans nos contrées occidentales.

b- Approche philosophique

Commençons par un détour mythologique, teinté d'anthropologie. De tous temps et dans le monde entier, la nature fût source d'inspiration pour l'invention de mythes, légendes, récits, qui abordent la question des origines de la Terre -cette planète qui nous accueille lors de notre passage- et de ce qu'elle offre aux humains. « Les peuples des Andes ont depuis des millénaires su tirer parti du peu que la nature leur offrait, apprenant l'art de la culture en terrasses et l'irrigation à l'aide de canaux. Ils produisent notamment une grande variété de pomme de terre, du piment rouge ou du blé. L'élevage de lamas, vigognes ou alpagas leur fournit depuis longtemps de la laine et assure le transport de leurs denrées. La Pachamama est pour eux la déesse nourricière, la Terre-Mère.»⁹ Voyageons encore un peu : « tous les peuples

⁷ Allain, Y.-M. (2015). Jardins de soin : une approche critique et historique. In *Jardins n°6 Le Soin* (p.131-137). Éditions du Sandre.

⁸ Stuart-Smith, S. (2021). *L'équilibre du jardinier, renouer avec la nature dans le monde moderne*. Éditions Albin Michel.

⁹ Heller-Arfouillère, B. (2009). *21 contes des origines de la Terre*. Éditions Castor Poche.

du continent africain avaient le même désir de vivre en harmonie avec la nature, et partageaient le même sentiment profond d'appartenir à la terre et à sa création [...] Les Pila-Pila vénéraient la forêt comme une divinité qu'ils appelaient "la mère". Lorsqu'un enfant venait au monde, la famille plantait un arbre censé contenir son double.»⁹ J'ai même entendu dire que le placenta de cet enfant était enterré au pied de l'arbre pour le nourrir en échange de sa protection, et d'une bonne santé...

Rapprochons-nous géographiquement en s'arrêtant en Grèce où la Terre-Mère prend le nom de Gaïa. La mythologie grecque regorge de références liées au domaine de la santé. Citons Esculape (Asclépios en grec ancien) et son bâton autour duquel s'enroule un serpent (symbole de la médecine), considéré comme le Dieu gréco-romain de la médecine ; fils d'Apollon, considéré -entre autres- comme le dieu des purifications et de la guérison ; père de Hygie, déesse de la santé, de la propreté et de l'hygiène qui représente la santé préservée et la médecine préventive ; et aussi père de Panacée, déesse qui prodigue aux hommes des remèdes par les plantes. La maladie était le fait des dieux qui les distribuaient aux hommes pour les punir. Les vénérer était gage de rester en bonne santé ou de pouvoir se soigner grâce aux offrandes. « Cette croyance n'est pas spécifiquement grecque. Avant l'avènement de la médecine moderne, la maladie était presque partout considérée comme ayant une cause surnaturelle. Les termes de *flue* en anglais ou *influenza* en norvégien pour dire la grippe signifiaient à l'origine que l'on subissait la mauvaise influence des étoiles.»¹⁰

Petit à petit, cette perception mythologique et religieuse du monde (qui visait à rassurer les hommes face aux phénomènes naturels inexplicables et effrayants) évolua vers vision philosophique. « Il y eu un passage d'un mode de pensée mythique à un mode de pensée philosophique fondé sur l'expérience et la raison (précurseur d'un mode de pensée scientifique). Le but des premiers philosophes grecs fut en effet de trouver des causes naturelles aux phénomènes naturels.»¹⁰ Ces premiers philosophes furent nommés "les philosophes de la nature" car leur objet de recherche était la nature et ses phénomènes. Ils s'interrogeaient sur l'origine du monde à partir de l'existence de "quelque chose", d'une substance élémentaire qui se transformait... Thalès pensait que l'eau était à l'origine de toute chose. Anaximandre évoquait l'idée de "quelque chose d'infini". Anaximène « prétendait que l'air ou le brouillard était à l'origine de toute chose », même si c'était « l'union de la terre, de l'air, du feu et de l'eau qui permettait de créer la vie.»¹⁰. Puis Parménide et Héraclite s'intéressèrent à la perpétuelle mutation de la nature, en opposant des points de vue différents, et en opposant les expériences sensorielles et la raison. C'est alors qu'Empédocle en vint à la théorie « que la nature disposait de quatre substances élémentaires qu'il appelait "racines". Ces quatre racines, c'était la terre, l'air, le feu et l'eau. Tout ce qui se meut dans la nature est dû au mélange et à la séparation de ces quatre éléments.»¹⁰ Citons aussi Anaxagore pour qui « la nature est formée de minuscules morceaux invisibles à l'œil. Tout peut se diviser en parties encore plus petites, mais dans chacune d'elles il y a une fraction du tout. Il appelait ces "minuscules parties" des graines ou des germes.»¹⁰

¹⁰ Gaarder, J. (1995) *Le monde de Sophie*. Éditions du Seuil.

Enfin vint Démocrite pour qui « tout s'écoule dans la nature. Les formes vont et viennent. Mais derrière ces corps en perpétuel mouvement, il existe quelques éléments éternels et immuables : les atomes »¹⁰ ; il mit fin à la philosophie grecque de la nature. La fascination ancestrale pour les quatre éléments -terre, eau, feu, air- est à considérer comme un fondement aux thérapies par la relation à la nature. L'intégration de ces éléments, ou plus largement d'éléments naturels, dans la conception d'un JT est fortement préconisée.

Puis les philosophes s'intéressèrent à la maladie et à la médecine. Bien que beaucoup de terriens croient toujours que les maladies sont des punitions divines, les philosophes grecs avaient ouvert la voie à un nouveau mode de pensée. Une nouvelle conception de la médecine qui tentait d'expliquer la maladie et la santé de manière naturelle. Nous en venons à citer Hippocrate, philosophe, et surtout, fondateur de la médecine ; une référence grâce à son serment qui a défini une éthique de la médecine sur laquelle s'engagent toujours actuellement les médecins. Les citations faisant référence à sa pensée sont nombreuses et parfois célèbres comme "d'abord ne pas nuire" qui constitue pour lui le premier principe du soin. Il pensait que « pour approfondir la médecine, il faut considérer d'abord les saisons, connaître la qualité des eaux, des vents, étudier les divers états du sol et le genre de vie des habitants.»¹⁰ Il accordait donc une importance fondamentale à ce qu'on appelle actuellement l'environnement et les facteurs de prévention de la santé. « La meilleure défense contre la maladie consistait selon Hippocrate à vivre simplement et de manière mesurée. L'état de santé est naturel à l'homme. Quand on tombe malade, c'est parce que la nature "sort de ses rails" à cause d'un déséquilibre corporel ou spirituel. Le chemin qui mène à la santé passe par la modération, l'harmonie et "une âme saine dans un corps sain". »¹⁰ (référence au célèbre *mens sana in corpore sano*).

Cette théorie d'Hippocrate me fait penser à la démarche de la salutogenèse qui préconise de se concentrer sur les facteurs favorisant la santé et le bien-être (physique, mental et social) des populations. C'est un concept défini par le sociologue de la santé Aaron Antonovsky dans les années 1970, qui envisage une approche axée sur le renforcement des ressources individuelles et les facteurs de protection afin de prévenir les maladies et de promouvoir la santé. L'idée est de comprendre ce qui génère la santé et la renforce plutôt que de se concentrer sur ce qui produit la maladie -pathogène-.

Pour clore cette approche, citons le philosophe, poète et naturaliste américain Henry David Thoreau (1817-1862), considéré comme l'un des pères de l'écologie. Il était fasciné par les phénomènes naturels et le monde du vivant. Il s'intéressa à la botanique, à la foresterie et à l'écologie en consignait ses observations par écrit et en le reliant à l'écho émotionnel que ses expériences suscitaient en lui. Son amour et son respect pour la nature ont creusé un sillon pour le mouvement actuel de l'écologie. Il vécut seul pendant deux années dans une cabane au fond des bois. Ses expériences et sa pensée sont à découvrir dans des ouvrages tels que *Le paradis à (re)conquérir* et *Walden ou la vie dans les bois*.

2- Des concepts fondamentaux ressources dans la pratique de l'hortithérapie

a- Exploration de quelques processus ancrés

Ce DU me permet de découvrir ou d'approfondir des théories sur le lien qui unit fondamentalement l'humain à la nature ; elles s'inscrivent dans une vision évolutionniste et relèvent de la psychologie environnementale.

- *the prospect refuge theory* de Jay Appleton¹¹. En 1975, il met en évidence que dans les préférences esthétiques des paysages naturels, il y a la perception d'éléments liés à la survie pour pouvoir à la fois observer et explorer l'environnement mais sans être vu (cachette et abri).

- *la théorie de la savane* de Gordon H. Orians¹¹ au début des années 1980. Les travaux de ce chercheur en écologie comportementale montrent que, de manière universelle (quelque soit la culture d'origine), les gens se sentent plus en sécurité émotionnelle dans des environnements rappelant la savane (là aussi avec la présence d'arbres refuges). Cet élément repose sur l'hypothèse que les premiers humains vivant dans les savanes avaient un taux de survie beaucoup plus élevé que celui des gens vivant dans la jungle ou encore le désert.

- en 1984, la revue *Science* publie une étude qui marque un tournant : les recherches scientifiques du médecin Roger Ulrich¹² prouvent que *la vue sur la nature par la fenêtre* chez des patients hospitalisés en chirurgie a une influence positive sur leur guérison (durée des séjours plus courte). Cette vue sur la nature a également pour effet de réduire l'agressivité chez les patients hospitalisés en psychiatrie et offre des bénéfices sur la santé mentale des soignants (réduction de l'épuisement professionnel). Il en conclut que les aménagements végétalisés dans les univers hospitaliers font baisser le stress.

- toujours en 1984, le biologiste-entomologiste (fondateur de la sociobiologie) Edward O. Wilson publie son ouvrage *Biophilia*. Il y résume ses travaux de recherche menés aux quatre coins du globe par le terme *biophilie* qu'il définit « *comme la tendance innée à se concentrer sur la vie et les processus biologiques [...]. Depuis notre prime enfance, nous nous préoccupons avec bonheur de nous-mêmes et des autres organismes.* »¹³ Pour Wilson, « explorer la vie, s'affilier à elle, constitue un processus profond et complexe du développement mental. » Il décrit des mécanismes liés à l'adaptation de l'Homme à son environnement au cours de l'évolution. Cette attirance irrésistible pour le monde vivant est inscrite dans nos gènes et participe au développement de nos compétences intellectuelles et émotionnelles. Wilson expose les éléments d'un cercle vertueux où l'attention que l'on porte au Vivant crée un enrichissement qui lui-même nous pousse à l'éveil, à la curiosité, nous "met en joie", conditions favorables à porter de nouveau notre attention sur le Vivant, et ainsi de suite. Il décrit ce phénomène ainsi : « Notre sentiment

¹¹ Criou, F. (2023) *Jardins Thérapeutiques, hortithérapie, écothérapie : Introduction aux bases scientifiques*. DU Santé et Jardins. Université Jean Monnet

¹² Cosquer A. (2022) Pourquoi la nature fait-elle du bien ? *Bulletin Rhizome n° 82 | Vivre la nature*. Editions Presses de Rhizome

¹³ Wilson, E. O. (2012) *Biophilie*. Éditions Corti

d'émerveillement croît exponentiellement : plus nous en savons, plus le mystère est profond et plus nous recherchons un nouveau savoir pour créer un nouveau mystère. Cette réaction catalytique, qui est en apparence une caractéristique humaine innée, nous incite sans cesse à rechercher de nouveaux lieux et une nouvelle vie.»¹¹

- en 1990, les chercheurs en psychologie environnementale Rachel et Stephen Kaplan inventent la théorie de la *restauration attentionnelle*. Ils prouvent que *la récupération est plus efficace dans un environnement dominé par la végétation, qui exerce une fascination douce*.

- dans les années 1990 toujours, Paul Shepard (philosophe environnementaliste) théorise la *phyto-résonance*. La coévolution entre la nature et l'humain a laissé des traces physiologiques chez ce dernier. La phyto-résonance est une histoire de vibration et de compatibilité de fonctionnement entre l'humain et le monde naturel. Il s'agit d'un processus ancré, archaïque qui permet la résonance avec le monde intérieur psychique et émotionnel des individus. Selon la médecin-paysagiste France Pringuey, « il défend l'hypothèse que l'évolution de notre intelligence serait liée à notre "capacité à ressentir, à éprouver, les forêts et les champs". On touche ici la poésie, la vue de l'essence, la partie sacrée de l'être. C'est pourquoi il qualifie d'intangible (intouchable dans le sens d'essentielle et sacrée) la relation homme/plante.»¹⁴

La phyto-résonance offre un soutien bienfaisant à l'humain, organisable en quatre domaines :

- les stimulations multisensorielles créent de l'éveil qui déclenche la motivation
- le déclenchement d'émotions positives crée du plaisir et des conditions d'accueil de la vie
- la restauration de l'attention crée de la concentration qui permet la compréhension
- la régulation du niveau de stress permet l'action et ainsi l'adaptation

Pour finir cette partie, abordons l'écopsychologie, « discipline parfois assez proche de la psychologie environnementale, mais plus globale, plus politique, plus souvent reliée aux questions de prendre-soin et plus ouverte aux différents courants qui traversent la psychologie et l'écologie [...]. Le terme est souvent utilisé par des personnes convaincues qu'il nous faut :

- ouvrir la psychologie à l'écologie, autrement dit réellement intégrer dans notre regard sur le psychisme et sur les êtres humains la manière dont ils sont en relation avec le monde naturel, la manière dont celui-ci les influence. [...]

- ouvrir l'écologie à la psychologie, autrement dit mieux comprendre, grâce à notre connaissance des phénomènes psychiques, pourquoi les humains tendent à avoir tel ou tel rapport à la nature. Mieux comprendre du coup pourquoi il est si difficile de freiner les activités humaines responsables de graves dommages environnementaux, y compris quand ces dommages conduisent, comme c'est désormais le cas, à détruire le milieu même qui nous permet de vivre.»¹⁵ Ce dernier point m'interroge énormément, c'est une de mes questions existentielles du moment: comment est-ce possible que l'humain scie la branche sur laquelle il est assis?

¹⁴ Pringuey, F. (2017). *Les bienfaits de processus ancrés – Jardins thérapeutiques, des fondements scientifiques à la réalisation*.

¹⁵ Pellissier, J. (2022) *Jardins thérapeutiques et hortithérapie*. 2ème édition. Éditions Dunod.

b- Santé, hortithérapie, émotions: définitions choisies

Les problématiques de ce mémoire parlent de santé, d'hortithérapie et d'émotions... Précisons quelques définitions pour voir comment l'atelier "jardinage–sorties nature" peut s'inclure dans une dimension plus globale.

Pour la santé, retenons la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) de 1946 : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmitté.»¹⁶ Cette définition inclut la dimension préventive, élément essentiel quant à la pratique d'activités de jardinage qui peuvent justement, selon les objectifs, viser le maintien d'un état bon général.

En 1994, la conférence de l'OMS d'Helsinki émet l'idée que « la santé environnementale (*environmental health*) comprend les aspects de la santé humaine, y compris la qualité de vie, qui sont déterminés par les facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux, psychosociaux et esthétiques de notre environnement. Elle concerne également la politique et les pratiques de gestion, de résorption, de contrôle et de prévention des facteurs environnementaux susceptibles d'affecter la santé des générations actuelles et futures.»¹⁷ Les différents "Plan National Santé Environnement" (PNSE) vont s'inspirer de ces conférences. Cette idée rejoint la démarche de salutogenèse déjà évoquée.

L'article 2 de la déclaration sur l'action pour l'environnement et la santé en Europe (2ème conférence d'Helsinki) affirme « un même objectif : améliorer les conditions de vie et la santé de la génération actuelle, veiller à ne pas surexploiter les ressources naturelles et protéger le droit des générations futures à une vie satisfaisante et productive. L'instauration d'un développement durable exige une modification radicale des modes actuels de production et de consommation. La coexistence entre l'homme et la nature est une condition préalable de l'avenir de l'humanité. Pour assurer la prospérité et le développement continu de la société, il faut avoir pleinement conscience de la diversité biologique de la nature et protéger celle-ci durablement.»¹⁸ Ces déclarations, ces intentions rappellent le lien fondamental qui unit l'humain à la nature, et l'urgence de préserver cette dernière. Ces chartes sont des socles pour définir les politiques de santé publique et de protection de l'environnement. Elles constituent aussi des références pour nous qui "défendons" l'hortithérapie pour développer des actions de sensibilisation et de soin autour de cette médiation. Bien que cela puisse paraître une goutte d'eau dans l'océan, végétaliser une terrasse dans un établissement médico-social, en laissant s'épanouir la naturalité de manière écologique et en sensibilisant la jeune génération à ce sujet répond à ces objectifs.

Ces différentes déclarations font écho au concept de « *One Health*, "une seule santé" initié au début des années 2000, qui fait suite à la recrudescence et à l'émergence de maladies infectieuses, en raison notamment de la mondialisation des échanges. Il repose sur le principe selon lequel la protection de la

¹⁶ <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>

¹⁷ Cicoella A. (2016). *La santé environnementale réponse à la crise sanitaire*.

¹⁸ OMS (1994). *Déclaration sur l'action pour l'environnement et la santé en Europe*.

santé de l'Homme passe par celle de l'animal et de leurs interactions avec l'environnement. Les santés animale, végétale, de l'environnement et celle des humains sont donc intimement liées.»¹⁹ Pour préserver la santé humaine, il faut influencer sur la santé des animaux et de la nature. Les pratiques professionnelles alliant le soin et le monde végétal et/ou animal relèvent donc bien du domaine de la santé.

Intéressons-nous maintenant au concept d'hortithérapie dans lequel s'inscrit cette action d'atelier "jardinage-sorties nature". Historiquement, la première définition de l'hortithérapie émane de l'American Horticultural Therapy Association (AHTA). Cette organisation nationale fondée en 1973 (50 ans cette année !) vise à défendre le développement de la profession liée à la pratique de l'horticulture comme thérapie pour le bien-être humain. Elle soutient le développement professionnel, l'éducation et l'expertise des praticiens de la thérapie horticole et nous dit que « l'hortithérapie consiste à utiliser les plantes et le végétal comme médiation thérapeutique sous la direction d'un professionnel formé à cette pratique pour atteindre des objectifs précis adaptés aux besoins du participant.»²⁰ En 2008, c'est la fédération canadienne qui donne sa définition, en y incluant la possibilité que des professionnels non formés puissent animer ces activités, ce qui fait débat...

En France, il faut attendre 2023, (cette année donc !) pour que la Fédération Française Jardins Nature et Santé (FFJNS) propose sa définition : « Acte thérapeutique holistique, s'inscrivant dans la durée, qui utilise le jardin, le jardinage et les relations avec la nature, en vue de prévenir, maintenir ou améliorer la santé physique, mentale et sociale, accompagné d'un ou de plusieurs professionnels qualifiés.»²¹

Toutefois, en 2017, le chercheur en psychologie Jérôme Pélissier avait proposé la définition suivante: « L'utilisation, s'inscrivant dans la durée, du jardin, du jardinage et des relations avec la nature, en vue d'améliorer son état (pourrait-on dire son être-à-soi, son être-aux-autres, son être-au-monde ?) et sa santé (incluant donc les dimensions bien-être, équilibre, capacité à prendre-soin de soi, etc.) avec l'aide d'un ou de plusieurs professionnels qualifiés (ayant donc les connaissances et la capacité pour).»²² C'est cette définition que j'ai à l'esprit pendant les séances de l'action que je co-anime.

L'hortithérapie est un "Soin" au sens large : « le mot qui correspond [...] c'est *care*, littéralement, *le prendre-soin*.»²³ Autrement dit, se soucier de, faire attention à la personne. Un Soin qui utilise le jardin *hortus* -et par extension le monde végétal- pour prévenir ou améliorer l'état de santé. Cette thérapie repose sur deux principes : le *healing garden* (jardin guérisseur) ou le principe d'être au jardin : « les effets bénéfiques que produit la simple immersion dans la nature sur notre santé, notre bien-être, notre rééquilibrage interne. Ainsi, marcher, explorer, s'asseoir, écouter, méditer, faire une sieste au jardin, s'installer dans un parc ou aller se promener en forêt apparaissent déjà comme des manières de se soigner par soi-même.»²¹ Et le *enabling garden* ou le principe de l'action : faire au jardin.

Dans l'EEAP où j'interviens, il n'y a pas de JT. Étant de passage en tant que remplaçante, il ne

¹⁹ INRAE (2020). *One Health, une seule santé*. Voir schéma en annexe n°1

²⁰ <https://www.ahta.org/>

²¹ <https://f-f-jardins-nature-sante.org/hortitherapie>

²² Pellissier, J. (2022). *Jardins thérapeutiques et hortithérapie*. 2ème édition. Editions Dunod.

²³ Lebay, P. (2022) *Créer un jardin de soins, du projet à la réalisation*. Editions Terre Vivante.

paraît pas envisageable de monter un tel projet. En revanche, il y a une terrasse (équipée de quelques bacs et jardinières) entourée de quelques arbres et un petit lopin de terre derrière. Ces espaces servent à l'animation des activités jardinage. On y voit des arbres et du végétal. On y entend, certes des bruits sourds de circulation, mais aussi le chant des oiseaux. On y sent l'air dans les branches des arbres qui nous offrent de l'ombre. Le fait qu'il n'y ait pas d'espaces verts naturels ou de JT à l'intérieur de la structure est déplorable car ces aménagements permettraient un accès plus facile et plus fréquent à la nature pour les personnes accueillies et leurs accompagnants. J'ai essayé de transformer cet inconvénient en avantage en proposant d'aller se connecter à cette nature ailleurs, hors de l'institution, dans le quartier. Cette démarche procure une belle occasion de répondre à la mission d'accompagnement à la découverte du monde extérieur. De plus, l'EEAP est situé dans un endroit de la ville qui offre de belles propositions de nature en ville à proximité (Parc Borély²⁴ Parc Bortoli²⁵ qui héberge le Centre de Formation d'Apprentis (CFA) d'horticulture et d'arboriculture des Bouches du Rhône).

Pour terminer ce chapitre, explorons le thème des émotions. Vaste sujet... ! Et complexe... Le dictionnaire Larousse nous dit que l'émotion est une « Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement. »²⁶ Nous repérons là l'existence d'un lien entre l'émotion²⁷ appartenant au monde intérieur de la personne et son environnement, le monde extérieur. L'émotion est inhérente au genre humain, elle est universelle. Tout individu, quelque soit son âge, sa culture, l'époque à laquelle il a vécu ou vit, ressent des émotions tout au long de sa vie. L'étymologie du mot émotion vient du latin *e movere*, c'est-à-dire "se mettre en mouvement" et nous indique que l'émotion est une énergie.²⁸ Elle a une fonction adaptative : elle prépare l'organisme à réagir pour garantir son bien-être et sa survie ; et une fonction communicative en étant la face visible par les autres de nos affects intérieurs.

Les quatre émotions primaires ou fondamentales sont la joie, la peur, la colère et la tristesse. Sont parfois ajoutés le dégoût et la surprise. Il existe de nombreuses émotions secondaires (qui précisent plus subtilement les états émotionnels). Il peut aussi exister un mélange des émotions, qui sont interconnectées et dynamiques. Par exemple, la honte est un mélange entre la colère (contre soi) et la peur. L'émotion est un phénomène à la fois biologique, physiologique et psychologique. Leur ressenti a pour effet des sensations corporelles (froid, chaud, tremblement...). Elles sont le résultat d'un processus complexe qui implique à la fois le système limbique et le système endocrinien. Ces phénomènes sont étudiés par les neurosciences.

L'émotion peut nous submerger, nous paralyser... Apprendre à l'identifier, l'accueillir, la nommer, l'exprimer... c'est développer ses compétences émotionnelles afin de se sentir mieux avec soi-même et

²⁴ <https://www.marseille.fr/environnement/parcs-et-jardins/parc-borely>

²⁵ <https://www.label-ecojardin.fr/fr/sites-labellises/parc-bortoli>

²⁶ <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/%C3%A9motion/28829>

²⁷ Bonne, J. (2019). *Ateliers de bienveillance*.

²⁸ En annexe n°2 voir les schémas sur les émotions, source <https://apprendreaeduquer.fr/>

dans sa relation aux autres (comportements plus apaisés, résistance au stress, gestion de l'agressivité...). Leur ressenti est à relier à des besoins. Par exemple, la peur suscitée par un danger crée un mouvement de fuite, qui correspond à un besoin de sécurité. Cette approche est au cœur de la Communication Non Violente (CNV), jumelée à d'autres outils comme l'écoute empathique, le non-jugement, la communication, le cadre bienveillant, l'estime de soi.

Concernant les besoins, le travail de l'infirmière Virginia Anderson qui a théorisé le concept des 14 besoins fondamentaux²⁹ me semble une référence intéressante dans l'accompagnement de personnes en situation de handicaps sévères. Ces besoins peuvent être satisfaits à travers des activités classifiées par catégories. Les activités physiques dans lesquelles on se préoccupe de l'équilibre, la force, la souplesse, le renforcement musculaire, la coordination, l'affinement sensoriel, le contact avec l'extérieur et la pleine nature font fortement écho aux objectifs possibles lors des sorties-nature et répondent aux besoins de respirer, se mouvoir, se divertir... Un tel atelier peut répondre à d'autres besoins comme se reposer, communiquer, se réaliser, apprendre... à travers, par exemple, des activités cognitives (favoriser la concentration, l'activité mentale, la connaissance de soi et des autres...) ou de développement personnel (gestion du stress, estime de soi, expression des émotions, se décontracter, se motiver, gérer les relations interpersonnelles...).³⁰

Il n'existe pas d'émotions positives ou négatives, puisqu'elles ont toutes une fonction propre et utile. Cependant, certaines sont plus agréables à vivre que d'autres. Celles du domaine de la joie sont souvent connotées de positives car elles nous font ressentir un bien-être nous permettant d'être plus ouvert sur le monde et sur la relation à l'autre. Développer son intelligence émotionnelle est l'œuvre de toute une vie, ce n'est donc pas en quelques mois qu'une révolution va s'opérer chez les jeunes bénéficiaires de cet atelier. Mais, à travers les hypothèses *les expériences sensorielles facilitent le développement des compétences émotionnelles et la connexion au monde végétal favorisent les émotions agréables*, j'évoque l'idée que cette proposition d'hortithérapie peut participer à améliorer les choses...

²⁹ En annexe n°3 : Les 14 besoins fondamentaux de Virginia Henderson. Source : <https://dokumen.tips/documents/les-14-besoins-fondamentaux-de-virginia-14-besoins-fondamentaux-de-virginia.html?page=1>

³⁰ En annexe n°4 : Les réponses possibles, en termes d'activités pour satisfaire nos 14 besoins fondamentaux. Source : <https://latelierducoach.files.wordpress.com/2012/11/14-besoins.jpg>

II- Mon expérience d'animation autour de la médiation végétale

1- Contextes de l'atelier "jardinage – sorties nature"

a- L'environnement institutionnel

Afin d'asseoir la légitimité de cet atelier, il me paraît essentiel de voir comment il peut s'inscrire dans des projets, missions et recommandations... C'est pour moi un garde-fou qui permet d'éviter la pratique de médiations qui pourraient être farfelues et répondraient d'avantage aux envies des professionnels qu'aux besoins des Personnes Accompagnées (PA).

L'EEAP est une structure médico-sociale réglementée par le Code de l'Action Sociale et des Familles (CASF), agréée et contrôlée par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et financée par la sécurité sociale. Les enfants et adolescents sont orientés et admis sur notification délivrée par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH). Le fonctionnement est cadré par le Projet d'Établissement (PE) qui est « l'outil principal qui permet de donner sens aux pratiques, d'en identifier le cadre organisationnel, et d'en rappeler la finalité : répondre aux besoins et aux attentes des PA.» Ce PE a une visée pédagogique, éducative et thérapeutique précisant les objectifs et les moyens mis en œuvre pour assurer l'accompagnement. L'article 321-84 du CASF précise les missions, voici celles dans lesquelles peuvent s'inscrire cet atelier "jardin sorties-nature" : « L'éveil et le développement des potentialités de l'enfant; l'amélioration et la préservation des potentialités motrices ; l'établissement pour chaque enfant ou adolescent d'un projet individualisé d'accompagnement prévoyant des actions tendant à développer la personnalité et faciliter la communication et l'insertion sociale ; l'éducation nécessaire en vue du développement optimal de la communication et de la découverte du monde extérieur...»

Pour la prise en charge, ces caractéristiques sont associées à des besoins codifiés en prestations dans la nomenclature SERAFIN-PH³¹. L'atelier "jardinage - sorties nature" peut apporter des réponses en matière de santé somatique ou psychique à travers des activités favorisant le bien-être, l'apaisement, l'éveil, le ressenti d'émotions agréables... A travers les expériences multisensorielles que le monde végétal offre, il peut répondre à des besoins de stimulations sensorielles afin de développer les fonctions suivantes : l'ouïe, le goût, l'odorat, la vue, les fonctions proprioceptives. Il peut permettre de favoriser l'autonomie (en choisissant des graines, en allant remplir seul un arrosoir ou un bac de terre...). C'est aussi un support aux besoins en lien avec la communication, les relations et les interactions grâce aux échanges et à l'utilisation de supports visuels (pictogrammes, photos...). Il permet de vivre des situations d'apprentissage de gestes, de savoir-faire, d'utilisation d'outils, de découverte du monde vivant, d'observation, de mémorisation... A l'EEAP, l'organisation est rythmée par les temps de vie quotidienne (repas, hygiène) et les temps d'activités, d'ateliers et d'accompagnements organisés par groupe,

³¹ https://www.cnsa.fr/documentation/nomenclatures_serafinph_detaillees_vf.pdf

intergroupes (passerelles) ou en individuel. L'accompagnement pour une meilleure appréhension des émotions n'est pas énoncé mais il peut s'inscrire dans les domaines de la santé psychique, de la vie affective et de la vie sociale.

Dans les recommandations de bonnes pratiques de la Haute Autorité de Santé (HAS)³², nous trouvons des données qui vont dans le sens du développement du jardinage et de la végétalisation dans les structures d'accueil : « Le développement et la place de la personne polyhandicapée reposent sur des évaluations fonctionnelles. Ces dernières permettent d'identifier les habiletés existantes sur lesquelles s'appuyer, de mettre en œuvre, de façon précoce, des stimulations, des apprentissages et des aménagements de l'environnement, susceptibles de mobiliser de nouvelles compétences et d'améliorer la qualité de vie de la personne. » Il est recommandé de proposer « des activités spécifiques à fréquence régulière, sur une durée déterminée, structurée, séquencée et selon les objectifs définis. » Dans le paragraphe sur le cadre de vie, il s'agit de « prévoir dans la structure des espaces favorisant les rencontres, les événements festifs et d'aménager les espaces extérieurs quand ils existent (jardin sensoriel...). » Si le doute existait quant à la légitimité et à la pertinence de la pratique d'un atelier autour du jardinage et de la nature, il est désormais levé aux vues de l'ensemble des missions, objectifs et modalités d'accompagnements des personnes plurihandicapées.

b- Les bénéficiaires: plurihandicap et sensorialité

En France, la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées donne cette définition: « Constitue un handicap, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »³³

Le terme polyhandicap est quant à lui défini par le décret du 9 mai 2017: « Les personnes présentant un dysfonctionnement cérébral précoce ou survenu au cours du développement, ayant pour conséquence de graves perturbations à expressions multiples et évolutives de l'efficacité motrice, perceptive, cognitive et de la construction des relations avec l'environnement physique et humain, et une situation évolutive d'extrême vulnérabilité physique, psychique et sociale au cours de laquelle certaines de ces personnes peuvent présenter, de manière transitoire ou durable, des signes de la série autistique. »³⁴ Le polyhandicap associe une déficience cognitive sévère ou profonde et des troubles moteurs et sensoriels graves. L'autonomie ainsi que les capacités de perception, d'expression et de relation sont extrêmement restreintes. Ces personnes sont ainsi particulièrement vulnérables.

A l'EEAP, sur les quinze personnes accueillies, treize relèvent du plurihandicap. « Le plurihandicap

³² HAS (2020). Recommander les bonnes pratiques. *Synthèse l'accompagnement de la personne polyhandicapée dans sa spécificité.*

³³ <https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/glossaire/handicap>

³⁴ HAS (2020). Recommander les bonnes pratiques. *Synthèse l'accompagnement de la personne polyhandicapée dans sa spécificité.*

est l'association d'atteintes motrices et/ou sensorielles et/ou cognitives de même degré, ce qui ne permet pas de déceler l'une plutôt que l'autre en déficience principale.»³⁵ On parle aussi de multihandicap ou handicaps associés. L'autonomie est entravée et certains moyens de compensation sont impossibles à utiliser (par exemple des outils visuels en cas de cécité). Mais des outils peuvent être support à une meilleure compréhension de l'environnement, facilitateurs de l'expression et de la communication. Les cinq personnes bénéficiaires de l'atelier relèvent du plurihandicap, c'est pourquoi je choisis d'utiliser ce terme plutôt que celui de polyhandicap. L'accompagnement médico-social a pour objectif de maintenir des compétences motrices et sensorielles pour éviter le surhandicap.

Le PE précise les caractéristiques générales de la population accueillie : « L'EEAP accueille 15 enfants présentant un polyhandicap ou un plurihandicap [...] et à des degrés divers :

- des troubles cognitifs et intellectuels limitant le traitement de l'information, l'appréhension et l'intégration des stimulations sensorielles et de l'environnement, et la réalisation de manière homogène et harmonieuse des apprentissages ;
- une absence du langage oral et des troubles de la communication ;
- des troubles moteurs et psychomoteurs limitant les capacités de déplacements, d'agir sur l'environnement, d'organiser les gestes ;
- des troubles de la déglutition et de l'alimentation plus généralement ;
- des troubles épileptiques somatiques et fonctionnels qui conduisent à des problématiques surajoutées ;
- des retards d'autonomie fonctionnelle (apprentissage de la propreté, apprentissage des gestes de la vie quotidienne) ;
- des retards de socialisation, d'interactions sociales, troubles des habiletés sociales.
- des troubles du comportement qui peuvent se manifester par de l'auto ou de l'hétéro agressivité, de l'agitation, des ritualisations, des replis sur soi et des troubles alimentaires (hyper-sélectivité).»³⁶

Le thème de la sensorialité est récurrent dans ces différents documents, les personnes en situation de plurihandicap rencontrent des difficultés à percevoir et à intégrer les stimulations sensorielles de l'environnement. Elles peuvent être hyposensibles ou hypersensibles aux stimuli. Par conséquent, il ne s'agit pas forcément de proposer beaucoup de stimulations, ce qui peut être vécu comme intrusif ou agressif pour une personne hypersensible, mais plutôt de bien les choisir et bien les doser en étant attentif aux réactions des personnes.

Pour comprendre sur quoi reposent ces recommandations, il est indispensable d'aborder les travaux théoriques d'Andreas Fröhlich, pédagogue allemand qui a théorisé le concept de Stimulation Basale s'adressant initialement uniquement aux enfants polyhandicapés. Par extension, elle s'est révélée pertinente auprès des adolescents et adultes, ainsi qu'à d'autres personnes en état de grande dépendance. Elle s'appuie sur la communication non-verbale et corporelle. Dans l'équipe de l'EEAP, chaque

³⁵ <https://sasha-assoc.com/le-handicap/plurihandicap/>

³⁶ Projet d'Etablissement EEAP Les Tamaris (2020). UNAPEI

professionnel titulaire a été formé à cette démarche. C'est une approche à la croisée de la pédagogie et du Soins qui prend en compte la globalité de la personne: « Par globalité, on entend qu'une seule et même personne est impliquée simultanément dans une grande variété de processus vitaux, d'expériences, de sensations, de perceptions, de pensées, de mouvements, de communication.»³⁷ Dans la rencontre avec des personnes plurihandicapées, nous sommes d'abord frappés par leurs limitations et leurs empêchements: boire et se nourrir seul, se vêtir/dévoiler seul, se déplacer seul, parler... Elles peuvent faire peur, nous paraître étranges ou mystérieuses, susciter de la compassion... Fröhlich défend l'idée que malgré nos différences marquées et visibles, beaucoup de choses nous relient, en tant qu'humains, en tant que sujets. Dans une proximité physique, ces personnes peuvent :

- entretenir une communication basale avec les autres ;
- vivre des expériences en contact avec leur environnement ;
- montrer leur soif de vie et leurs émotions.

Cette proximité physique induit que l'accompagnant engage sa corporalité, pour créer une base relationnelle commune et réciproque permettant d'entrer en communication. Par exemple, pour établir un contact visuel qui permet la communication avec une personne qui s'installe au sol à genoux, je dois me baisser pour me mettre au niveau de son regard. A partir de cette "base" relationnelle (rencontre unique entre deux êtres), l'accompagnement peut permettre une amorce de communication, un soutien à la découverte de soi et du monde, dans un cheminement de développement personnel, prenant en compte l'identité et la personnalité. La stimulation basale intervient dans trois domaines principaux :

- la stimulation somatique : ressentir son corps et son enveloppe corporelle par le toucher
- la stimulation vestibulaire : ressentir son corps par le mouvement
- la stimulation vibratoire : ressentir son corps en profondeur, la stabilité, le "moi osseux"

« A partir de ces trois domaines fondamentaux, il est possible d'accéder à d'autres domaines liés à la perception et au développement : l'ouïe, le goût, l'odorat, le toucher et bien sûr la vue.»³⁷ « Accompagner la personne au sens "basal" du terme, c'est donner du sens à ce qu'elle vit, dans sa globalité, en valorisant et en respectant ses compétences sensorielles, motrices, cognitives et émotionnelles, si minimes soient-elles.»³⁷ L'accompagnement vise donc à soutenir les capacités et les compétences liées à la perception, à la communication et au mouvement à travers des activités sensorielles simples, claires, réfléchies, structurées et individualisées. La proposition d'un atelier jardinage et de balades offrant des expériences multisensorielles répond ainsi aux critères d'un accompagnement soignant auprès des bénéficiaires.

En termes de repères théoriques au sujet des personnes polyhandicapées, il convient aussi de citer les travaux du Dr Saulus qui a élaboré une clinique du polyhandicap, et les travaux du psychologue André Bullinger, qui a conçu des outils pour une approche sensori-motrice.

Au fil des éléments, nous voyons que le thème de la sensorialité relie les activités autour de la médiation végétale et les caractéristiques des bénéficiaires. Dans le "kit pédagogique du polyhandicap"

³⁷ Fröhlich, A. (2001). *La stimulation basale, avancer ensemble dans la réalité sensorielle du monde.*

édité par le ministère de la santé, une fiche entière est dédiée à la sensorialité. Elle y est définie comme « l'ensemble des fonctions d'un système sensoriel qui transmet au cerveau les informations venant du monde extérieur et de notre propre corps à notre cerveau. Pour l'enfant polyhandicapé comme pour tous les enfants, la sensorialité est donc l'outil de la découverte du monde et du développement de sa motricité.»³⁸ La sensorialité renvoie à nos cinq sens, définies ici en « modalités sensorielles » ; il s'agit de multisensorialité lorsque les propositions sensorielles activent différentes modalités simultanément.

- la vision, modalité la plus développée chez nous, les humains occidentaux, correspond au sens de la vue, et aux actions de voir, regarder, observer, scruter...

- l'olfaction correspond à l'odorat et au fait de sentir, d'humer...

- la gustation correspond au goût, et à l'action de goûter en mettant les éléments dans notre bouche ; la détection des saveurs se fait grâce aux papilles gustatives et aux cellules olfactives. Le goût et l'odorat sont reliés et complémentaires. Quatre familles de saveurs sont communément admises : le sucré, le salé, l'acide et l'amer.

- l'audition ou la perception des sons correspond au sens de l'ouïe. Certains bénéficiaires sont particulièrement sensibles à l'environnement sonore qui peut être vécu comme agressif à l'écoute de paroles fortes, de cris, d'alarmes...

- la somesthésie (ou sensibilité du corps), par le sens du toucher. Cette modalité sensorielle globale est plébiscitée dans la stimulation basale. Elle est complexe et renvoie à des « informations tactiles superficielles et profondes, des sensations de pression, de vibrations, de température, de mouvement et de position du corps dans l'espace.»³⁸

Sur le plan physiologique, de manière schématique, le stimulus sensoriel active un récepteur qui transforme cette énergie en électricité et l'envoie (via le réseau neuronal) jusqu'à une aire du cortex cérébral appelée aire sensorielle primitive. Alors, les différentes aires du cerveau, par des échanges complexes, participent à l'intégration sensorielle. Cette activité cérébrale permet de transformer la sensation en perception ; l'ensemble des expériences sensorielles et donc perceptives participent au développement de la conscience de soi. Les informations liées aux sensations sont également reçues et traitées par le cerveau limbique (lié aux émotions). « Les sensations procurent donc des émotions comme le plaisir, mais également la peur, surtout lorsqu'elles sont difficilement compréhensibles. Par ailleurs, le cerveau limbique est également le siège de la mémoire, l'intensité d'une émotion provoque une mémorisation intense.»³⁸ La mémoire de la douleur chez la personne plurihandicapée est particulièrement active. Dans une logique de "surtout de pas nuire", c'est essentiel de bien doser le degré de stimulations sensorielles proposé en fonction de chaque personne. Cette donnée que les stimuli sensoriels mènent à des réponses émotionnelles nous permet de valider l'existence d'un lien entre sensorialité et émotions et ainsi d'éclairer l'hypothèse *les expériences sensorielles facilitent le développement des compétences émotionnelles*.

³⁸ Pagano C. Rofidal T. *Kit pédagogique polyhandicap*.

c- Le cadre initial de l'atelier et son évolution

L'atelier jardinage existe à mon arrivée dans l'établissement. Mon action vise à augmenter sa dimension thérapeutique. Cet atelier a lieu le mercredi matin de 9h30 à 11h. Il s'adresse à cinq bénéficiaires âgés de 12 à 21 ans, c'est un groupe fermé. Ils ont tous la capacité à marcher quasiment seuls. Il est co-animé par une AMP et moi-même. Les objectifs généraux prévus lors de la mise en place de l'atelier sont : stimuler les capacités motrices globale et fine, travailler le repérage spatio-temporel, communiquer, comprendre son environnement. Des objectifs spécifiques pour chaque participant sont déclinés plus précisément, en lien avec leur projet individualisé d'accompagnement. Deux autres dimensions sont abordées : celle de la "Vie", de l'observation du vivant ; et celle du temps qui passe rythmé par les saisons et leurs spécificités. La notion de patience y est évoquée. Les activités proposées sont principalement l'observation des plantations, la manipulation de graines, les semis, le rempotage de plants, l'arrosage, la cueillette, les sorties achats à la jardinerie. L'atelier se pratique soit autour de la grande table ronde du groupe, soit sur la petite terrasse adjacente au groupe où sont installés des bacs de jardinage en hauteur, des pots et des jardinières posés au sol ou accrochés, soit dans un petit carré de pleine terre difficilement accessible, en faisant le tour du bâtiment.

Dans les premiers temps, j'observe et je constate que :

- les adolescents participent avec plaisir à cet atelier, sauf une qui passe les séances sur table la tête posée dans ses bras, dans une attitude de repli, très fermée et peu encline à nos sollicitations ;
- aucun objectif en lien avec l'apaisement, le bien-être et la sensorialité n'apparaît ;
- des gants sont systématiquement proposés aux jeunes sans qu'ils ne les demandent ;
- les collègues ont une certaine tendance à faire à la place des jeunes (pour aller au bout de l'activité, pour aller plus vite...) ;
- globalement à l'EEAP, peu d'activités se déroulent à l'extérieur, où le travail d'ouverture sur le monde est possible ;
- l'atelier est annulé en cas d'absence de l'une ou l'autre ;
- la situation temporelle (jour, date, saison...) n'est pas travaillée ;
- les outils de Communication Alternative Augmentée (CAA) comme les pictogrammes, les photos ne sont pas utilisés ;
- l'aménagement du groupe est étonnant : la terrasse plutôt verdoyante (plantations et arbres au second plan) n'est pas visible de l'intérieur car une affiche "espace jardinage" a été collée en plein milieu de la porte-fenêtre et le canapé est tourné vue sur les sanitaires ! Alors que l'espace de ce groupe est identifié par l'équipe comme ayant besoin d'une ambiance apaisante. En effet, trois des jeunes ont des moments d'agitation et d'excitation importants (cris, pleurs, sorties intempestives) et deux personnes sont en fauteuil et bénéficient de peu de sorties à l'extérieur.

Au fil de ces observations, des échanges avec mes collègues et des réflexions que j'ai pu nourrir

d'apports théoriques, je propose de faire évoluer nos pratiques, avec la finalité d'augmenter la dimension thérapeutique de cet atelier :

- je suggère que des gants soient à disposition mais pas systématiquement proposés afin que les jeunes puissent toucher la terre avec leurs doigts. Je souhaite, d'une part, permettre aux jeunes une expérience sensorielle avec la matière : sensations avec la terre, le tiède/froid, l'humide/le sec, écraser les petites mottes... et d'autre part, qu'ils puissent bénéficier des vertus de *Mycobacterium Vaccae*. Cette "bactérie du bonheur" se trouve principalement dans la terre. De nombreuses études ont prouvé qu'elle « active la libération de deux neurotransmetteurs : la sérotonine [...] et la dopamine [...] qui a un effet sur les émotions, notamment celles qui se rapportent au plaisir, tandis que la sérotonine régule l'humeur mais aussi le sommeil, la mémoire et la libido.»³⁹ La dopamine favorise l'envie de faire, d'expérimenter, la motivation... et la sérotonine favorise la bienveillance envers soi-même et les autres, la régulation de notre énergie, notre sentiment de sécurité intérieure... Autant de bénéfices auxquels les jeunes participants (et les accompagnantes !) peuvent avoir accès et qui valident notre hypothèse *la connexion au monde végétal favorise le ressenti d'émotions agréables*. Il est bien évident que si un bénéficiaire exprime le besoin de porter des gants, c'est possible. Aucune demande n'a eu lieu dans ce sens. Nous-mêmes animatrices avons communiqué autour du plaisir et des sensations de toucher à cette terre, en y mettant les mains aussi !

- en cas d'absence de l'une ou l'autre, il est prévu d'essayer le plus possible son maintien en intégrant un autre professionnel et/ou une stagiaire (étudiants infirmiers, auxiliaire de puériculture, psychomotricienne). En effet, selon moi, la fréquence et la régularité d'un atelier contribue à sa dimension thérapeutique.

- les repères temporels (parmi les objectifs initiaux) ne sont pas travaillés. J'ai proposé des outils permettant de commencer chaque séance par le travail autour de cet objectif, en demandant aux jeunes de nous montrer la saison⁴⁰ et de mettre à jour le calendrier des jardinier.e.s⁴¹

- depuis janvier, nous proposons une sortie-nature régulière sur le temps de cet atelier, dans une optique d'ouverture sur le monde extérieur et de mise en mouvement plus favorable à certains jeunes (notamment Maria et Ibrahim).

- un accompagnement plus en lien avec la sensorialité, le bien-être, l'apaisement est proposé, cette pratique sera détaillée dans les vignettes cliniques.

- le travail autour des émotions fait l'objet d'une réflexion sur des modalités d'expression adaptées en créant notamment des planches supports en Makaton⁴² et en PECS⁴³ (Picture Exchange Communication System) favorisant leur expression. L'idée étant que les jeunes puissent nous montrer "comment ils se sentent" au début puis à la fin de la séance. Ce travail a été fait de manière précise et détaillée pendant quatre séances.⁴⁴ L'idée était aussi d'évaluer la présence de douleurs en proposant l'outil "visages d'échelle

³⁹ Vallet, K. (2021). *Mycobacterium vaccae: une bactérie présente dans les sols forestiers fait notre bonheur*.

⁴⁰ En annexe n°5 La roue des saisons

⁴¹ En annexe n°6 Le calendrier des jardinier.e.s

⁴² En annexe n°7 Planche émotions et ressentis en Makaton

⁴³ En annexe n°8 Planche émotions et ressentis en PECS

⁴⁴ En annexe n°9 Expression des émotions, des ressentis et de la douleur - Fiche de suivi des séances d'hortithérapie

de douleur".⁴⁵ Les résultats étant peu significatifs, je n'ai pas creusé cette piste en utilisant des outils plus détaillés comme la grille d'évaluation DESS (Douleur Enfant San Salvador) mais elle est une référence dans l'accompagnement de personnes en situation de polyhandicap.

- au sujet de l'aménagement de la salle, j'ai pris l'initiative de déplacer l'affiche qui empêchait la vue sur l'extérieur végétalisé, et en discutant avec les personnes référentes du groupe des bienfaits de la vue sur la nature (en référence aux travaux de Roger Ulrich), la décision a été prise de réorganiser le coin salon afin que le canapé permette une vue sur l'extérieur !

Autant de "petites choses" qui, modifiées et arrangées participent à l'amélioration de l'accompagnement directement dans la relation ou par l'environnement institutionnel.

d- L'environnement territorial: la nature en ville

Mon action se déroule à Marseille, ville de 876 602 habitants⁴⁶ tournée vers la mer et entourée de collines de calcaire. Ville densément peuplée, très urbanisée, qui a pendant des décennies fait plus de place aux voitures qu'aux mobilités douces... Mais aussi une ville avec de grands parcs, des canaux très anciens qui permettaient d'irriguer les cultures maraîchères, des fermes urbaines spécialisées (qui renaissent avec la sanctuarisation de terres agricoles), des fermes urbaines participatives (le Talus, Capri...), des friches, le fleuve Huveaune, le ruisseau des Aygalades, des potagers et jardins collectifs, des fermes pédagogiques, une trame verte et bleue qui se dessine⁴⁷, un sentier de Grande Randonnée⁴⁸...

Le terme "nature en ville" recouvre la prise en compte de l'ensemble des espaces végétalisés d'une zone urbaine dans les politiques d'aménagement du territoire. « On pense surtout aux Parcs et Jardins où figurent souvent des arbres remarquables. On a tendance à oublier la "nature ordinaire" constituée des jardins, friches, "délaiés urbains" qu'il conviendrait de recenser pour avoir une vision complète du fonctionnement écologique de la ville (liaisons, continuités, réseaux pour la biodiversité...)»⁴⁹ Selon Jean-Noël Consalès, Maître de Conférence en géographie, urbanisme et aménagement du territoire, cette approche suppose de dépasser la logique de « hiérarchisation des éléments de nature.» Cette conception rejoint celle de Gilles Clément dans *Manifeste du Tiers-Paysage*.

Dans le cadre de cet atelier, depuis janvier, je propose de faire un pas de côté, de ne pas faire la séance de jardinage autour de la table en intérieur ou sur la terrasse. J'ai plusieurs éléments en tête quand je fais cette proposition de partir en balade sensorielle :

- la majorité des jeunes bénéficiaires vivent et grandissent dans un milieu très urbanisé (centre-ville ou cité) loin d'espaces de nature ;
- les contextes familiaux et socio-culturels ne leur permettent pas toujours un accès aux lieux de

⁴⁵ En annexe n°10 Planche visages d'échelle de douleur

⁴⁶ <https://www.insee.fr/fr/statistiques/fichier/6683031/dep13.pdf>

⁴⁷ https://www.paca.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/20_Fiche16_TrameVertePLUMarseille_032016.pdf

⁴⁸ <https://bureaudesguides-gr2013.fr/>

⁴⁹ Consalès, J.-N. (2022). *(A)ménager la nature urbaine*. MOOC Nature for City Life, Aix-Marseille Université.

nature éloignés (problème de transports, de repérage dans la ville, difficulté à mener une activité extérieure vis les troubles de certains jeunes...) ;

- les jeunes sont de plus en plus sédentaires et passent beaucoup de temps devant les écrans avec des conséquences sur leur santé physique et mentale (le temps passé sur la tablette et devant la télévision est un élément récurrent du discours des parents...) ;

- quatre des jeunes bénéficiaires ne sont pas scolarisés, ils n'ont donc pas accès aux sorties scolaires et aux activités d'éducation à l'environnement et de jardinage qui se développent en milieu scolaire (les structures médico-sociales ne devraient-elles pas permettre une compensation de ce manque ?) ;

- beaucoup d'activités ont lieu à l'EEAP, autour d'une table, alors que les projets d'accompagnement des jeunes prévoit régulièrement l'activité marche (souvent difficile à mettre en œuvre à cause de l'absentéisme du personnel) ;

- de nombreuses recherches ont mis en évidence l'existence et l'augmentation du *syndrome de manque de nature* et la pertinence de l'éducation à la nature. « Des études démontrent que de prendre le temps d'apprécier un paysage naturel, tels un parc [...] ou une forêt, permet de réduire la pression artérielle, l'anxiété ainsi que le niveau de stress. Le contact avec la nature améliore la qualité du sommeil et augmente l'énergie et la joie de vivre. Il favorise également le renforcement du système immunitaire. »⁵⁰ affirme le Dr David Suzuki, scientifique et environnementaliste. Ces sorties s'inscrivent donc dans le champ de la prévention autour de la santé. Bien que dans le contexte de ce mémoire, il s'agit plus de balades thérapeutiques que de sorties pédagogiques, ces moments restent privilégiés pour traduire aux jeunes le monde qui les entoure, découvrir des éléments, les nommer, les reconnaître... ;

- dans sa recommandation sur la vie quotidienne, l'HAS évoque la proposition d'« une palette d'activités sportives, culturelles et de loisirs, en privilégiant l'accès à des équipements et services de droit commun ainsi que des interactions avec des personnes extérieures [...] formaliser dans des objectifs: intérêt, plaisir, bien-être.»⁵¹

Pour clore ce passage sur la nature et ville, citons l'enseignant-chercheur Gilles Galopin qui nous dit que « Cette reconnexion de l'Homme à la notion de nature dans les espaces urbains nécessite l'intégration d'une nouvelle culture et la gestion d'un paradoxe entre la pérennité d'une végétation source de nature et les transformations rapides de la ville. Cette connexion, longtemps spontanée, au sein des familles rurales [...] doit être reconsidérée pour les nouvelles générations, urbaines depuis plusieurs générations. Un dispositif d'accompagnement éducatif est alors nécessaire et le végétal reste indiscutablement une des principales composantes de l'environnement qui permet chez l'enfant le développement de ses perceptions et de ses émotions.»⁵² La proposition de ces "sorties-nature" s'appuie donc sur la littérature scientifique et participe à la validation de notre hypothèse *la connexion au monde végétal favorise le ressenti d'émotions agréables*.

⁵⁰ Frene (2021). *Syndrome de manque de nature – Du besoin vital de nature à la prescription de sorties*.

⁵¹ HAS (2020) Recommander les bonnes pratiques. *Synthèse l'accompagnement de la personne polyhandicapée dans sa spécificité*.

⁵² Galopin, G. (2018) *Les espaces végétalisés urbains*. Regard du Conseil Scientifique de la Société Nationale d'Horticulture de France (SNHF).

2- Au fil des séances : quelques vignettes cliniques...

a- Mise en mouvement, mise en éveil... la joie de Maria

Je me réjouis maintenant de partager avec vous une situation vécue avec Maria⁵³. Il s'agit d'une jeune femme de 20 ans, elle vit chez ses parents avec ses deux frères aînés et son frère cadet. Elle est née en Europe de l'Est, dans un contexte de guerre. Ses parents sont venus à Marseille quand elle avait 2 ans. Son plurihandicap trouve ses origines dans une encéphalopathie liée à une infection intra-utérine. Elle a été suivie en neuropédiatrie (ou elle était alimentée par une sonde gastrique) puis orientée vers une pouponnière. Bien que très attachés à leur petite fille, ses parents étaient désemparés face à son plurihandicap et son refus de s'alimenter. Elle présente un retard de développement et des troubles du comportement alimentaire. Elle a des troubles visuels mais refuse de porter ses lunettes. Son épilepsie est stabilisée. Elle a acquis la marche et peut se déplacer seule, sur sollicitation de l'adulte et avec lenteur. Elle peut tenir des objets. Elle n'a pas acquis la propreté et présente une autonomie très réduite dans les actes de la vie quotidienne. Elle est non-verbale mais peut, sur sollicitation, exprimer des besoins en pointant des images PECS. Maria peut émettre des sons, notamment pour interpeller quelqu'un en disant "hein-hein" ou en lui tapant directement sur l'épaule. Elle pointe du doigt l'objet qui l'intéresse. Elle peut signifier le bonjour et au revoir en envoyant des bisous avec sa main. Maria est très en difficulté pour communiquer avec les autres jeunes, elle a tendance à se replier (tête cachée posée sur ses bras pour les activités à table, les repas). Elle ne supporte pas les cris, l'agitation, les attitudes brusques et peut en réponse s'agiter, crier, taper contre le mur avec ses mains ou ses pieds, se mordre la main, s'arracher les cheveux. Elle peut être disponible dans la relation avec certains adultes mais cela reste aléatoire selon son humeur. Elle est émotive et sensible aux encouragements et aux félicitations, elle peut alors soutenir le regard avec un grand sourire. Elle présente des stéréotypies (balancements), une hyposensorialité (se traduisant par une passivité et un manque de motivation pour les activités) et un fond anxieux.

Les axes de son PIA, réactualisé en octobre 2022, se déclinent ainsi :

Champ fonctionnel	Objectifs
Sensori-moteur	- soutenir l'aisance motrice et la fluidité de mouvements - développer la motricité fine en lien avec l'orientation du regard et les coordinations bi-manuelles
Communication	- faire des demandes spontanées - faciliter les transitions
Autonomie	- diversifier l'alimentation - développer ses compétences à s'occuper de façon autonome
Orientation	- travailler l'orientation vers une structure adulte

Je précise un axe de travail précédemment préconisé par une psychomotricienne car il me semble pertinent à avoir en tête en séance d'hortithérapie : consolider le sentiment d'unité corporelle par le biais de stimulations sensorielles et d'activités contenant pour favoriser un retour sur le moment présent.

Rapidement, j'observe que pendant quasiment toutes les séances d'atelier jardinage autour de la

⁵³ Les prénoms sont modifiés pour garantir l'anonymat des personnes.

table, elle est en position de repli, tête entre les mains et refuse de participer, malgré nos sollicitations et la variété des activités proposées. Sauf une fois, elle participe à l'arrosage des semis avec le vaporisateur, ça semble l'amuser. Par contre, je vois qu'elle aime être dehors sur la terrasse ; (debout, tête relevée, souriante, elle se balance doucement en émettant des petits sons et en regardant les branches des arbres et le ciel) ; et qu'elle aime les sorties marche. Quand je propose une sortie-nature début janvier, j'ai à l'esprit que ça lui serait bien plus bénéfique en termes d'exploration, d'interactions et d'apaisement.

Nous partons à pied de l'EEAP, avec l'objectif de marcher jusqu'à un petit jardin sensoriel en traversant un bois. Maria est disponible, l'action de marcher, de se mettre en mouvement est déjà un point positif car elle est ouverte sur l'environnement et interagit. Elle est bien ancrée dans l'ici et le maintenant. Elle adore pointer le ciel (montrer les traces blanches des avions ?) en interpellant les autres membres du groupe pour leur montrer. Sur le trajet, je l'invite à toucher un tronc d'arbre pour ressentir les aspérités de son écorce. D'abord septique (surtout quand les autres jeunes sont trop proches d'elle), elle finit par se prendre au jeu en me montrant d'autres arbres, en posant sa main sur les troncs, la tête relevée pour regarder vers le feuillage, le visage souriant... Nous entendons aussi le chant des oiseaux et le vent dans les arbres. Nous sentons le souffle de l'air sur notre peau. Dans cette situation, nous vivons de riches expériences sensorielles simultanées qui valident notre hypothèse *le contact avec le monde végétal est source d'expériences multisensorielles*. Arrivés au jardin, je lui montre et l'invite à toucher et sentir différentes plantes aromatiques. Au moment de la lavande, elle s'anime complètement, presque dans une attitude euphorique. Elle cueille un brin de lavande et le montre aux autres jeunes en leur "collant sous le nez". Elle le tient comme un trophée sur tout le chemin du retour et le montre à chaque personne croisée dans les couloirs de l'EEAP ! Sans aucun doute, il y a de la joie qui s'exprime chez Maria ! Cette proposition d'activité permet de travailler les objectifs des champs fonctionnels sensori-moteur et communication, ainsi que ceux proposés par la psychomotricienne et valide aussi l'hypothèse que *la connexion au monde végétal favorise le ressenti d'émotions agréables*.

Cette situation fait directement référence aux concepts d'*healing garden* et de phyto-résonance. Elle me renvoie aussi à un article qui évoque l'expérience multisensorielle proposée par la nature. Il est écrit qu'« il semble évident que les effets bénéfiques de la nature sur la santé physique et psychologique proviennent vraisemblablement des multiples stimulations sensorielles qui découlent de l'interaction avec les environnements naturels. [...] on a observé qu'un simple contact visuel avec la nature est associé à plusieurs effets positifs sur la santé, incluant une diminution de l'anxiété [...], une réduction du stress. Les couleurs naturelles pourraient contribuer à ces effets positifs, puisque le bleu et le vert, qui prédominent dans les environnements naturels, auraient des effets anxiolytiques. Le calme régnant dans la nature pourrait également jouer un rôle positif, car il est clairement établi que le bruit chronique généré par les environnements urbains contribue au stress [...]. A l'inverse, notre physiologie est mieux adaptée aux sons émanant de la nature. [...]. Les odeurs de la nature peuvent également induire de puissants effets sur le bien-être. Le système olfactif est étroitement lié au système limbique, la région du cerveau impliquée dans les réponses émotionnelles. Des études montrent que certaines odeurs naturelles plaisantes (l'air d'été ou

les parfums des fleurs, par exemple) peuvent effectivement améliorer l'humeur et diminuer l'agressivité.»⁵⁴

Par la suite, durant d'autres séances (par exemple en sortie à la jardinerie), nous observons que Maria est très attirée par les fleurs qu'elle montre, touche, sent. Les couleurs, les odeurs, les textures la mettent en éveil et en joie. Lors d'un échange avec sa maman, j'évoque ce sujet. Celle-ci me dit qu'elle ne va pas spécialement en sortie au parc avec sa fille, mais qu'il y a des fleurs sur leur balcon et toujours un bouquet sur la table de la salle à manger (en ce moment c'est du lilas). Ce sujet fait donc l'objet d'un échange avec cette maman (en difficulté pour parler français mais dans un désir de communication par des photos), qui prend une tournure beaucoup plus positive que ce qui est habituellement décrit par l'équipe. Au-delà de la barrière de la langue, la magie du langage universel des fleurs a opéré dans la rencontre. J'é mets l'hypothèse que l'attraction de Maria pour les fleurs est à associer à l'attachement affectif à sa maman et au réconfort du foyer familial.

Cependant, cette vignette clinique (reliée à mes observations de Maria sur d'autres temps de vie où elle montre des troubles du comportement) ne me permet pas de confirmer que *les expériences sensorielles facilitent le développement des compétences émotionnelles*. Certes ces différentes situations mettent en lumière le ressenti et l'expression d'émotions positives, mais c'est très contextualisé. C'est donc difficile de parler d'une compétence développée, stable et durable ; on pourrait parler d'une amorce, et c'est dans tous les cas un point d'appui intéressant à verbaliser à Maria dans les moments où elle s'agite.

b- Les peurs d'Ibrahim...

Ibrahim est un adolescent de 16 ans. Il est grand et costaud de taille. Il présente un retard de développement physiologique et une déficience intellectuelle. Il a eu une malformation cardiaque qui s'est résolue spontanément. Il est non verbal mais peut oraliser quelques mots comme "avoir" (aurevoir), "couaca-couaca" (manger, goûter) "mal" (quand il a mal ou fait mal) et plusieurs onomatopées ou sons ; il a un classeur de communication avec les photos des jeux/jouets qu'il peut demander, mais il ne l'utilise pas spontanément. Les photos qui correspondent au séquençage des activités de la journée ne font pas sens pour lui. Il les porte à la bouche et les mâchouille. Il a acquis la propreté, il mange de manière autonome une fois que tous les éléments du repas sont installés devant lui. Il est particulièrement attiré par le sucré (gâteaux, boissons). Il peut se déplacer seul. Sa mère nous dit qu'il a de gros problèmes de sommeil : il s'endort très tard et ce manque de sommeil a un impact sur son comportement dans la journée (nervosité, entre autres). Dans certaines situations (anxiogènes pour lui ?), Ibrahim semble envahi par des peurs et présente des troubles du comportement se traduisant par de l'hétéro-agressivité (crache, griffe, mord, pince, tire les cheveux), de l'auto-agressivité (se tape la tête avec les mains), des cris, de la fuite... ça peut être le cas quand il est avec des adultes nouveaux non repérés et donc en situation d'insécurité affective et émotionnelle, ou quand il est contrarié, frustré... Dans un environnement extérieur méconnu, il peut s'opposer à l'activité (en refusant de sortir du véhicule par exemple) ou participer en s'accrochant à l'adulte

⁵⁴ Sépaq. Institut de cardiologie de Montréal. (2021). *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*.

qui semble être rassurant à ce moment-là (même si la relation de confiance est encore fragile). Les moments où il est serein, il peut être calme, sourire et rire, communiquer en émettant des sons adressés (avec moi, c'est le "ttttttt" qu'il a identifié), faire des câlins. Il aime observer son entourage. Il peut pointer les objets ou les personnes. Les accompagnants repérés sont appelés "Mimi" mais si on lui dit notre prénom, il essaie de le répéter en riant. Il peut faire une demande adressée (par exemple se brosser les dents avec un adulte en particulier). Son activité favorite, c'est le transvasement (vider/remplir), quelques soient les objets. Il aime aussi passer la balayette/le balai pour remplir la pelle.

Voici les axes de son PIA :

Champ fonctionnel	Objectifs
Sensori-moteur	- stimuler les capacités de motricité globale : activités en groupe, varier les terrains, parcours moteurs, transferts
Somatique	- se brosser les dents en imitation de l'adulte
Autonomie	- participer aux actes de la vie quotidienne
Communication	- faire des demandes en utilisant son classeur de communication
Comportement	- diminuer les comportements inadaptés : retrait d'attention, rediriger vers des jeux possibles : transvasement, magnets, poupon...
Interactions sociales	- être autonome sur des temps de jeux au sein du groupe - avoir un comportement adapté avec ses pairs

Je choisis de parler d'Ibrahim car c'est un adolescent dont l'accompagnement est difficile. Lors des ateliers jardinage, sa capacité de compréhension est très limitée et sa concentration se résume à quelques minutes. Ensuite, il s'agite, agresse les autres, s'échappe du groupe. Le retrait d'attention peut fonctionner mais pas systématiquement. Ce qui lui permet de s'apaiser, ce sont des propositions liées à son activité favorite : remplir et vider. A chaque séance, il faut donc prévoir un temps d'activité où il peut manipuler la terre : remplir/vider des godets, des jardinières ou d'autres matériaux végétaux comme des pommes de pin. Comme il se lasse rapidement, il faut varier les activités qui lui procurent du plaisir et canalise son agitation (par exemple balayer la terre sur la terrasse). Lors des séances où on propose de toucher, sentir, goûter les aromates, il peut aussi être dans le refus mais se laisse parfois prendre au jeu : il se met à rire quand le brin de romarin lui chatouille le nez par exemple. Cette médiation lui permet *un contact avec le monde végétal source d'expériences multisensorielles*. Mais là encore c'est difficile de valider l'hypothèse que *ces expériences multisensorielles ont facilité le développement de ses compétences émotionnelles*.

Les sorties-nature sont un outil plus pertinent car Ibrahim aime marcher. Il appréhende (se fige, le visage inquiet) les changements de niveaux et de textures sous ses pieds mais avec la réassurance d'un adulte et des encouragements, il franchit les obstacles de mieux en mieux. Il aime être en mouvement, ça semble canaliser son agitation. Ibrahim se montre peu réceptif aux propositions sensorielles comme toucher les arbres, frotter les branches des conifères pour les sentir ensuite, sentir les fleurs. Il est effrayé par le vivant animal (paon, oiseaux, chiens, canards, vers de terre), et réagit en poussant des cris et en s'échappant. Le seul moment où je l'ai vu calme, attentif et curieux, c'est quand on a observé une poule et ses poussins lors de la visite du jardin botanique de Borély. Mes observations d'Ibrahim au fil des séances ne permettent pas d'affirmer que *la connexion au monde végétal favorise le ressenti d'émotions agréables*

puisque que ce sont principalement des émotions du registre de la peur qui dominent : la crainte, l'effroi, la nervosité, la panique... Toutefois, ça lui permet un accès aux émotions, et sans doute que, sur du long terme, grâce à la répétition d'expériences multisensorielles, des émotions agréables pourraient émerger. Cette immersion lui permet a minima de développer son sentiment d'appartenance à la nature, qu'Alix Cosquer décrit comme un cercle vertueux « les expériences de manipulation, d'immersion ou d'implication physique éveillent des émotions et [...] favorisent le sentiment d'appartenance au monde naturel. [...] il semblerait qu'il y ait un lien entre la perception de cette appartenance et les phénomènes de restauration psychologique (baisse des émotions négatives associées au stress et augmentation des émotions positives). Ainsi, plus on se sent rattaché à la nature, plus les expériences à son contact produisent des bénéfices.»⁵⁵ Et je suis convaincue qu'accompagner Ibrahim à marcher dans des espaces végétalisés lui apporte des bénéfices en termes de santé globale et de "bonne fatigue" lui permettant ainsi un sommeil de meilleure qualité.

c- Hassen ou l'expression d'un bouleversement malgré la joie dominante...

Pour finir, je vous présente une vignette clinique qui parle du jeune Hassen, 22 ans. Son plurihandicap prend source dans une paralysie cérébrale. Il a un protocole en cas de crise d'épilepsie. Il mange mixé car il présente un risque important de fausse route. Il est non verbal mais communique beaucoup en interpellant, en signant en Makaton et avec son classeur de communication (dont il faut lui rappeler l'utilisation). Il peut répondre aux questions en exprimant oui ou non de la tête. Il se déplace seul, peut courir sur la pointe des pieds et participe beaucoup au quotidien institutionnel (météo, affichage du menu...). Il est bien repéré et autonome à l'EEAP mais peut se mettre en danger à l'extérieur (pour traverser une rue par exemple). Il a "soif" de relations, d'activités, est souriant, volontaire, serviable... Il a une problématique autour de la place qui se traduit par des attitudes comme : attirer l'attention des accompagnants, couper les échanges en se mettant au milieu, montrer de la jalousie, accepter difficilement le chacun son tour, vouloir toujours commencer en premier..

Son PIA prévoit un accompagnement autour des objectifs suivants :

Champ fonctionnel	Objectifs
Sensori-moteur	- prévenir les fausses routes - maintenir les acquis et renforcer le contrôle postural - renforcer les habiletés de motricité fine
Communication	- soutenir son désir de s'exprimer - apprendre à différer ses demandes
Interactions sociales	- avoir des relations adaptées
Autonomie	- apprendre à s'occuper seul - participer aux tâches quotidiennes
Orientation	- travailler l'orientation avec Hassen et sa famille

⁵⁵ Cosquer, A. (2018). *Comment (et pourquoi) aider les enfants à se rapprocher de la nature.*

Il adore l'atelier jardinage et vient au rendez-vous en courant ! C'est un jeune homme qui semble heureux de vivre, aime les échanges et apprécie l'humour. Il participe activement à toutes les activités proposées en montrant de la curiosité, de l'amusement, de l'émerveillement, de l'enthousiasme, de l'application de la concentration... Il adore manipuler les graines, faire les semis, arroser... Il demande à observer la croissance des plantes à chaque séance. Il se prend toujours au jeu de sentir les fleurs, les aromates, de les goûter... Nul doute que pour Hassen *le contact avec le monde végétal est source d'expériences multisensorielles* et que *la connexion au monde végétal favorise le ressenti d'émotions agréables*. Cet atelier permet de particulièrement poursuivre les objectifs de renforcement des habiletés de motricité fine et de soutien de son désir d'expression. Attendre son tour est également travaillé, quand par exemple, il y a une seule loupe pour tout le groupe pour observer des pommes de terre germées, ou quand chacun leur tour, ils choisissent des graines de fleurs et légumes pour composer leur jardinière individuelle. Lors des sorties-nature, il se prend aussi au jeu de sentir, de toucher, d'observer, de ramasser des éléments du monde végétal (en vue de créer un jeu de "sac à toucher"). Et il est très attiré par les animaux rencontrés lors des sorties : chiens, ragondins, oiseaux... Lors d'une séance de jardinage, il "tombe" sur un énorme ver de terre qui lui procure une grande excitation ! J'en apporte plusieurs lors d'une séance ultérieure, la fascination douce a lieu : il passe une heure à les observer, les laisser se promener dans ses mains, les installer dans les jardinières...

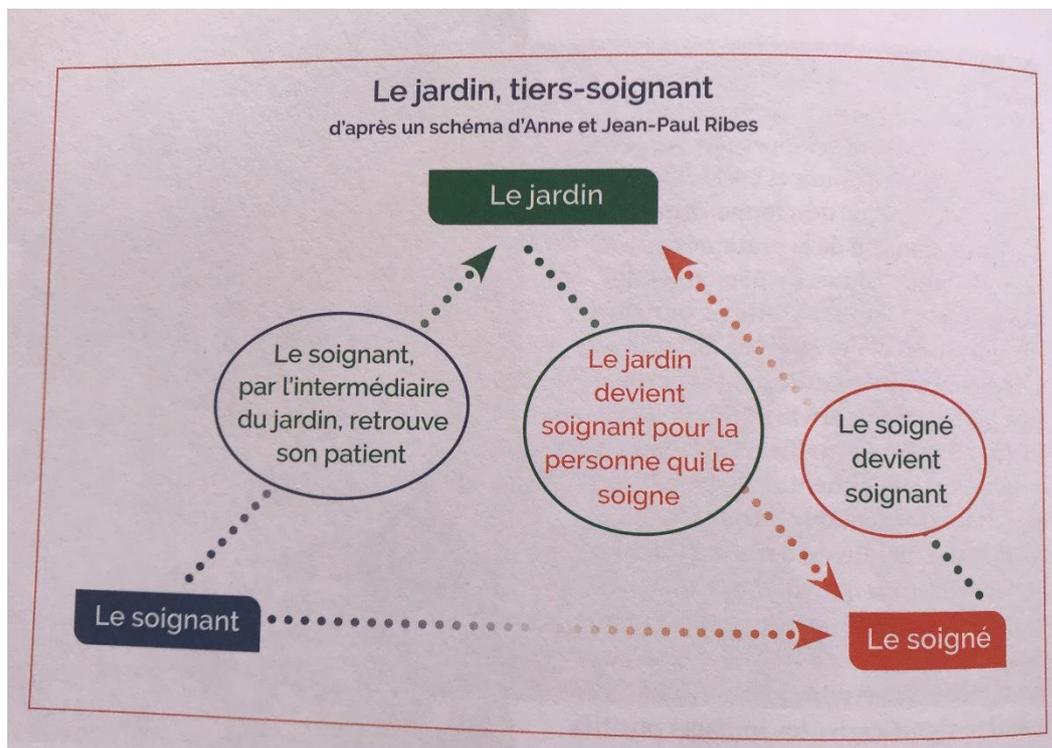
Et soudain, au milieu de toutes ces émotions agréables, lors d'une séance où je propose les planches d'expression des ressentis et émotions, Hassen nous montre le pictogramme "bouleversé" et son visage s'assombrit. Il n'a pas avec lui son classeur de communication pour détailler ce qui le plonge dans cet état. C'est difficile de comprendre ses explications à travers ses quelques signes Makaton, et surtout, ça ne me semble pas le meilleur moment pour approfondir le sujet... mais une émotion profonde a pu s'exprimer. En fin de séance, il nous montre le même pictogramme. Je propose à Hassen d'organiser un temps d'échanges avec la psychomotricienne (formée en Makaton) pour qu'il puisse détailler son souci. Il accepte volontiers mais nous devons insister pour qu'il prenne son classeur de communication. Il nous explique qu'il est bouleversé en lien avec son père et le rasage. Effectivement, depuis quelques temps, Hassen a la barbe qui pousse. Cette modification pubertaire ne constitue-t-elle déjà pas un bouleversement ? Et récemment son père a été hospitalisé à la suite de problèmes cardiaques. Il est donc absent du domicile, où, d'habitude, il accompagne Hassen dans les gestes de la vie quotidienne. Mais nous avons du mal à comprendre si Hassen est bouleversé car sa barbe pousse et qu'il aimerait être aider pour se raser, si la privation temporaire de ce moment complice avec son père est douloureuse pour lui, ou si l'état de santé de son père est source d'inquiétude et de peur. Ou autre chose, ou un peu tout cela à la fois... En fin de journée, nous proposons à Hassen d'écrire cette information dans le cahier de liaison pour partager son état émotionnel avec sa mère. Il refuse. À la suite de cet événement, il évince systématiquement l'invitation à exprimer ses émotions lors de l'atelier jardinage. Cette attitude reste un mystère pour moi.

Dans cette situation, je considère qu'il existe un biais important : l'utilisation de cette planche des émotions aurait pu conduire au même résultat dans le cadre d'un autre atelier. C'est donc impossible

d'affirmer qu'il y a un lien irréfutable entre l'atelier jardinage et son expression. Cependant, c'est la première situation que je repère où l'hypothèse *les expériences sensorielles facilitent le développement des compétences émotionnelles* prend du sens. Le fait qu'Hassen ait pu identifier son émotion ressentie, la "nommer" et la mettre en lien avec une situation vécue me semble correspondre au développement de ses compétences émotionnelles.

III- POUR ALLER PLUS LOIN...

Un des principes fondamentaux de l'hortithérapie est le cercle vertueux entre soignant, soigné et jardin. Le jardin est un intermédiaire, un objet transitionnel qui permet au soignant de prendre soin du soigné. Le jardin est aussi soignant pour le professionnel, processus démontré par la théorie de récupération attentionnelle des Kaplan. Et en même-temps, le jardin est soignant et soigné par le bénéficiaire. Le jardin devient un tiers-soignant. Le schéma suivant⁵⁶, réalisé par Anne et Jean-Paul Ribes (pionniers de l'hortithérapie en France) illustre bien cette dynamique, ces phénomènes ayant lieu simultanément.



Venons-en maintenant à la problématique secondaire qui est d'essayer de repérer si un contact régulier avec l'univers végétal a des effets bénéfiques (apaisants et/ou dynamisants) sur les accompagnants (équivalents aux soignants) qui leur permettraient de se sentir bien ou mieux dans leur pratique professionnelle. C'est à dire plus disponibles psychiquement et émotionnellement pour développer un lien éducatif de meilleure qualité.

⁵⁶ Lebay, P. (2022). *Créer un jardin de soins*. Editions Terre vivante.

1- Des effets positifs sur les accompagnants ?

a- L'interview

J'ai souhaité donner la parole à ma collègue AMP à l'initiative du projet de départ, et qui co-anime l'atelier jardinage. Cette interview date de mai 2023. En voici des extraits,⁵⁷:

Question « Selon toi, par rapport au public accueilli à l'EEAP, quels objectifs peuvent être travaillés grâce à cette activité ? Quels peuvent être les bénéfices ? »

Réponse « Les objectifs que j'ai mis en place c'était travailler la motricité fine en premier, j'avais mis en deuxième le lien avec la nature, le lien avec les espaces qui nous entourent car malgré l'enfermement qu'on a subi par rapport au Covid, j'avais ressenti le besoin, autant chez les jeunes que chez les professionnels de se rapprocher de la nature ; et le travail en groupe. Ça a été mes trois objectifs principaux.»

Q. « Quelles sont les difficultés et/ou les freins rencontrés au cours de l'atelier jardinage de cette année ? »

R. « Il y a des jeunes que j'avais pensé être pertinent pour eux d'être dans cet atelier et qui en fait n'est pas du tout pertinent ou alors si ça pourrait l'être mais en individuel ; Maria en individuel et Ibrahim aussi en individuel ça pourrait être pas mal. J'avais mis Ibrahim pour qu'il s'ouvre à la nature car j'avais remarqué que les sorties à l'extérieur lui permettaient de s'ouvrir et ça lui faisait beaucoup de bien. Du coup je me suis dit tiens en plus des sorties, est-ce que l'atelier jardinage ça permettrait pas de... Oui l'atelier jardinage ça l'a ouvert, y'a des choses qui lui ont plu plus que d'autres, mais à réajuster pour Maria et Ibrahim. »

Échanges : « dans ce que tu dis, j'entends que ce n'est pas une "erreur" d'indication par rapport à la médiation mais plutôt une histoire de groupe ou individuel. » « Voilà c'est ça, le support reste intéressant, quand Maria est ouverte à l'activité, on voit que c'est quelque chose qui lui fait du bien, qui lui plaît » « et en "sortie-nature" que ce soit Maria ou Ibrahim, ils sont super bien parce qu'ils sont en mouvement, réceptifs à ce qui les entoure...»

Q. « La pratique de cette activité évoque t'elle pour toi des souvenirs d'enfance ? Si oui lesquels ? »

R. « Alors oui, oui, j'ai beaucoup jardiné quand j'étais petite avec ma grand-mère et avec ma maman donc oui je pense que ça a été transmis, qu'il y a une petite passion au niveau du travail de la terre et des plantes qui m'a été transmise par la famille.»

Q. « Quel lien entre le jardinage ou la nature et les émotions peux-tu évoquer ? »

R. « Nature, bien-être et apaisement. Et connexion. Me connecter à moi-même et me connecter à la terre, m'apaiser, me recentrer sur moi et sur ce que j'ai autour de moi. »

Cet entretien met en lumière un décalage entre les objectifs écrits dans le projet initial (pour rappel :

⁵⁷ Le contenu intégral de l'interview est en annexe n°11

psychomotricité fine et globale, repérage spatio-temporel, communication, compréhension de l'environnement) et les objectifs cités pendant l'interview : motricité fine, se rapprocher de la nature et le travail en groupe. Une évolution s'est opérée, et j'émet l'hypothèse que mon implication d'avantage centré sur le rapport à la nature n'y est pas pour rien. L'évocation de ses souvenirs d'enfance et de cette transmission familiale rejoint mon histoire présentée en avant-propos. Les thèmes du bien-être et de l'apaisement évoqués valide l'hypothèse que *jardiner ou se balader dans la nature avec les personnes accompagnées a des effets bénéfiques sur nous, les professionnelles*. L'apaisement est une émotion secondaire appartenant au registre de la joie.

En bémol à cette interview, je pense qu'il manquait une question plus précise en lien avec la deuxième hypothèse *ces bénéfiques nous rendent plus disponibles psychiquement pour soutenir le développement émotionnel des jeunes* ; j'aurai pu lui demander « Si et comment cet apaisement te permet-il d'améliorer ta relation aux jeunes accompagnés ? ». Cependant, j'ai pu observer que pendant le jardinage et les sorties nature, cette collègue est à la fois calme, attentive, disponible et à l'écoute des demandes et des besoins des jeunes ; alors que pendant la vie quotidienne, elle passe pas mal de temps à "errer" dans les couloirs, ou "repliée" sur son téléphone et sur l'ordinateur du groupe. Par ailleurs, elle exprime régulièrement le fait d'être épuisée. Dans l'optique où les émotions sont "contagieuses" et où les bénéficiaires sont des "éponges émotionnelles" (théorie communément admise au sujet des enfants), être accompagné par une professionnelle qui se sent détendue et joyeuse n'a pas les mêmes répercussions émotionnelles sur les jeunes que par une personne emprunte de tristesse, de stress ou de colère...

Quant à moi, en tant que co-animatrice de cet atelier, c'est une certitude qu'il me procure du plaisir et de la motivation pour aller travailler le mercredi, jour de l'atelier. Principalement lors des sorties-nature qui me permettent de m'extraire de la coordination quotidienne (et de ses multiples sollicitations créant du stress), m'offrant ainsi une bulle de bien-être favorisant ma disponibilité psychique pour les jeunes bénéficiaires. Je compléterai ce point dans les limites de l'action.

b- Le questionnaire

Mon action s'inscrit dans une dimension institutionnelle où, par définition, il est question de travail en équipe pluriprofessionnelle. Ma curiosité a été piquée de savoir comment les différents professionnels perçoivent cette médiation autour de la nature. J'ai conçu et proposé un questionnaire⁵⁸ à mes collègues qui représentent les catégories professionnelles suivantes : AMP, infirmière, moniteur-éducateur, éducateurs spécialisés, psychomotricienne, psychologue, cheffe de service, stagiaire-infirmière, stagiaire auxiliaire de puériculture. L'ancienneté de ces professionnel.les dans la structure allant de quelques semaines à 23 années... J'en ai récupéré 11 sur les 16 distribués. Voici quelques résultats significatifs en lien avec notre problématique et nos hypothèses⁵⁹:

⁵⁸ En annexe n°12 Questionnaire vierge

⁵⁹ En annexe n°13 Questionnaire avec les résultats

Parmi les éléments qui me paraissent intéressants, il y a le fait que seulement 36% des professionnels ont déjà entendu parler d'hortithérapie mais que 90% d'entre eux pense que c'est une médiation pertinente en EEAP. La possibilité de travailler des objectifs liés à la sensorialité ressort à 100% et aux compétences émotionnelles à 81,82%.

A 81,82%, les membres de l'équipe pensent que la pratique de cette médiation peut avoir un impact bénéfique sur eux. Là aussi, bien que cette étude ne repose que sur des éléments déclaratifs, elle confirme l'hypothèse que *jardiner ou se balader dans la nature avec les PA a des effets bénéfiques sur nous, les professionnel.les.*

Quant à la deuxième hypothèse, *ces bénéfices nous rendent plus disponibles psychiquement pour soutenir le développement émotionnel des jeunes*, 72,73% des accompagnants déclarent que oui, cette médiation peut avoir un impact bénéfique sur le développement d'un lien de qualité avec le public accompagné, à travers une écoute active, une disponibilité, de la patience, et un soutien à l'autonomie. Au regard des résultats de ce questionnaire, cette hypothèse est validée.

Nous verrons par la suite les résultats concernant les projets satellites.

c- Entre deux portes...

La vie institutionnelle ne se limite pas aux temps d'échanges formels comme les réunions. Il se passe beaucoup de "choses" dans les interstices informels, dans les couloirs, entre deux portes, sur les terrasses... Et, alors que je ne l'avais pas envisagé en distribuant ce questionnaire, il a suscité des questionnements, des envies, des idées, des échanges.

Une collègue (plutôt réfractaire à mon arrivée dans l'atelier jardinage dont elle s'est retirée car elle se sentait incompétente en termes de technicité) est venue me demander des précisions sur ma formation. Depuis elle vient régulièrement aux jardinières pour "piocher" de la menthe et des aromates qu'elle propose aux jeunes de "son" atelier sensoriel... Un autre collègue a enclenché un échange sur la question de la mise en place du composteur, de comment on pourrait s'y prendre pour fédérer l'équipe autour de ce projet qu'il souhaite lancer avec un autre collègue. La psychomotricienne a discuté avec moi sur ce travail autour des émotions, sur le fait que c'est un outil qui manque dans l'accompagnement des jeunes à l'EEAP. Je lui ai transmis les outils que j'ai élaboré. Un collègue AMP complètement démotivé dans son travail m'a exprimé son envie de travailler plus en lien avec des animaux, dans des projets de fermes pédagogiques ou thérapeutiques par exemple... L'infirmière est restée voir un peu une séance de jardinage, curieuse... La psychologue a trouvé cet atelier intéressant et a pris le relais depuis mon départ... "Ma" partenaire d'atelier passe beaucoup de temps sur la terrasse à arroser les plantations, avec un ou deux jeunes. C'est un lieu privilégié où on se retrouve pour discuter, pour imaginer de nouveaux projets, pour inventer un monde meilleur... Nul doute que dans ces moments-là, nous récupérons un peu de notre fatigue...

Même si peu de professionnels sont directement concernés par l'animation de cet atelier, il a eu des

effets "boule de neige" positifs dans l'équipe. Dans un établissement où la communication verbale du public accueilli est quasiment inexistante, cela paraît être une réussite d'avoir proposé un support à l'échange entre professionnels, qui entretienne la parole, les discussions. Cette médiation est bienfaitrice envers les accompagnants car elle nous permet d'entretenir ou de restaurer notre vitalité, notre dynamisme, notre capacité à penser, à rêver, à inventer qui se situe du côté de la vie, et non d'une routine à tendance morose, repliée, découragée, "mortifère" (ressentis très régulièrement "déposés" dans le cadre de la supervision).

A mon sens, ces différentes observations glanées dans la vie ordinaire de l'institution font apparaître une nouvelle hypothèse (non formulée au départ puisque non pressentie) : *les projets autour de la médiation végétale offrent des bénéfices secondaires à la dynamique d'équipe et par ricochet une meilleure dynamique d'accompagnement des personnes accueillies.*

2- Quelques projets satellites émergents...

Au fil du temps, cet atelier en lien avec la nature a suscité de nouvelles idées qui pourraient évoluer en projets. Dans le coin jardin, ma collègue a commencé à préparer des lasagnes pour amender la terre et pouvoir y cultiver davantage de plantes avec les jeunes, notamment des légumes.

Sur le thème de la sensibilisation à l'écologie, il est envisagé de mettre en place :

- des poubelles de tri sélectif (dans un caddie à roues qui permettra aux jeunes de l'amener facilement aux containers de la métropole. Cette activité permettrait une participation citoyenne mais aussi de travailler des objectifs autour de la marche, du repérage dans le quartier, des règles de sécurité liées au déplacement piétonnier en ville...) - 72 % des professionnels y sont favorables.

- et un composteur (déchets verts de la cantine et dosettes de café, thé) - 81 % des professionnels soutiennent ce projet.

Autour de questions pédagogiques et d'inclusion, le collège qui accueille l'Unité d'Enseignement Externalisée dispose d'un espace vert de jardinage qui n'est actuellement pas exploité. Un projet d'atelier jardinage en lien avec d'autres élèves serait tout à fait pertinent.

D'autres idées (soutenues par 81% des professionnels) émergent autour de projets conventionnés avec des lieux qui disposent de jardins :

- jardin partagé⁶⁰ du quartier avec un objectif d'ouverture sur l'environnement, d'inclusion, d'enrichissement des interactions... une première prise de contact a été lancée pour une visite immersive mais est restée sans réponse...

- dans une structure médico-sociale (foyer de vie pour adultes) qui accueille des animaux et propose une activité autour du potager/maraîchage. Ce projet pourrait être bénéfique à certains jeunes dans une optique plus "professionnelle" et présenter l'intérêt de travailler les questions d'orientation vers le secteur

⁶⁰ <https://madeinmarseille.net/110574-jardin-fadas-bucoliques-pointe-rouge-utopie/>

adulte (domaine dans lequel l'équipe est en difficulté vu le peu de places disponibles). Une première approche a eu lieu pendant les vacances de printemps : un groupe a pu participer à une journée à la ferme.

Dans une visée plus éducative d'expérience de socialisation hors du milieu familial (et du coup de séparation préparée et travaillée), l'idée d'un mini-séjour de deux nuits dans une ferme adaptée qui proposent des activités liées à la nature et à la médiation animale est également en émergence... J'aurai aimé monter ce projet en m'appuyant sur une expérience passée mais mon remplacement prenant fin, je ne m'y attelle pas. Mais comme la moitié des professionnels de l'équipe y est favorable, il verra peut-être le jour !

Un vent nouveau a soufflé à l'EEAP, une énergie a émergé, pourvu que cela dure... pour la vitalité et le bien-être qu'elle peut procurer à l'équipe et aux jeunes accueillis. Nous savons à quel point les problèmes relationnels entre professionnels peuvent parasiter la dynamique d'une équipe, au détriment de la qualité de l'accompagnement. Alors ces différents projets émergents sont des signes positifs à encourager. Ils vont aussi dans le sens de la validation de notre nouvelle hypothèse : *les projets autour de la médiation végétale offrent des bénéfices secondaires à la dynamique d'équipe et par ricochet une meilleure dynamique d'accompagnement des personnes accueillies.*

3- Les limites de cette action

Toute action, toute étude, toute recherche est soumise à des biais qu'il est important de repérer car ils orientent les résultats. Le biais principal de ce travail est que je suis à la fois participante engagée dans l'action et à la fois observatrice. Cette position induit obligatoirement un manque d'objectivité dans les observations et les analyses. Je ne suis pas neutre comme pourrait l'être un chercheur extérieur. Bien que de passage dans l'institution, je fais partie intégrante de cette équipe ; de plus, j'occupe un poste bien spécifique, celui de coordinatrice, qui est un repère dans l'organisation du fonctionnement et dans la mise en œuvre des PIA. La majorité des collègues m'ont rapidement fait confiance et m'ont légitimée dans ma fonction. La dimension relationnelle subjective voir affective a forcément induit certains résultats.

Concernant les limites principales que je repère dans ce travail, elles peuvent se résumer par le mot temps, dans ses différentes acceptions. Tout d'abord le temps qui passe, la temporalité. Cette action s'est déroulée sur sept mois sur une quinzaine de séances. Le travail sur les émotions, leur identification, leur expression est l'œuvre de toute une vie. L'activité de jardinage demande du temps, de la patience pour observer le vivant se déployer entre le semis d'une graine et la croissance d'une plante, sa floraison, sa germination... Toutefois, la motivation de ma partenaire d'atelier et la dynamique insufflée à l'équipe me laissent à penser que ces pratiques vertueuses et bienfaitantes vont se poursuivre. Puis la question du temps disponible dédié à cet atelier, notamment son temps de préparation et de rangement ont été parfois "lourds" à gérer pour moi. Dans le sens où cet atelier représentait une infime partie de mon poste de coordinatrice

- qui me ramenait vite dans un marathon quotidien. Pour cette raison, j'ai préféré les sorties-nature qui ne nécessitaient pas de préparation et procuraient un vrai bol d'air à tout le monde ! Et enfin le temps qu'il fait, la météorologie, et plus précisément le climat sec méditerranéen. Il n'y a pas de possibilité d'installer un arrosage automatique sur les terrasses (tout du moins dans l'immédiat sans un réaménagement important), alors nous avons parfois eu la mauvaise surprise de retrouver des végétaux assoiffés ou desséchés au retour des vacances scolaires.

CONCLUSION

Ce travail, cette recherche, cette expérience d'animation d'ateliers à médiation végétale, cet accompagnement au plus près des personnes plurihandicapées m'ont permis de mettre en évidence que *le contact avec le monde végétal est source d'expériences multisensorielles* et que *la connexion au monde végétal favorise le ressenti d'émotions agréables*. Cependant, la démonstration de l'hypothèse *les expériences sensorielles facilitent le développement des compétences émotionnelles* est plus fragile. Elle aurait sans doute nécessité une action plus longue et un accompagnement plus global, au quotidien, autour des émotions.

Cette démarche m'a aussi permis de réfléchir à la dimension bénéfique de l'hortithérapie sur les accompagnants. *Jardiner ou se balader dans la nature avec les personnes accompagnées a des effets bénéfiques sur nous, les professionnelles et ces bénéfiques nous rendent plus disponibles pour soutenir le développement émotionnel des jeunes*. Cette action a mis en évidence que *les projets autour de la médiation végétale offrent des bénéfices secondaires à la dynamique d'équipe et par ricochet une meilleure dynamique d'accompagnement des personnes accueillies*.

Cette expérience professionnelle, cette formation et la rédaction de ce mémoire fut un travail passionnant, stimulant, et aussi éprouvant. Elle a été riche de questionnements, d'ajustements, d'idées, d'attentions portées aux personnes accompagnées. Une certitude : c'est plus qu'un aboutissement, c'est le début de nouvelles perspectives dans ma pratique d'éducatrice spécialisée, plus en lien avec le monde végétal...

Lexique des sigles utilisés

AHTA	American Horticultural Therapy Association
AMP	Aide Médico-Psychologique
ARS	Agence Régionale de Santé
AU	Agriculture Urbaine
CAA	Communication Alternative Augmentée
CASF	Code de l'Action Sociale et Familiale
CNV	Communication Non Violente
DU	Diplôme Universitaire
EEAP	Etablissement pour Enfants et Adolescents Polyhandicapés
FFJNS	Fédération Française Jardins Nature et Santé
HAS	Haute Autorité de Santé
JT	Jardin Thérapeutique
INM	Intervention Non Médicamenteuse
MDPH	Maison Départementale des Personnes Handicapées
OMS	Organisation Mondiale de la Santé
PA	Personne Accueillie
PE	Projet d'Etablissement
PECS	Picture Exchange Communication System
PIA	Projet Individualisé d'Accompagnement
PNSE	Plan National Santé Environnement

BIBLIOGRAPHIE

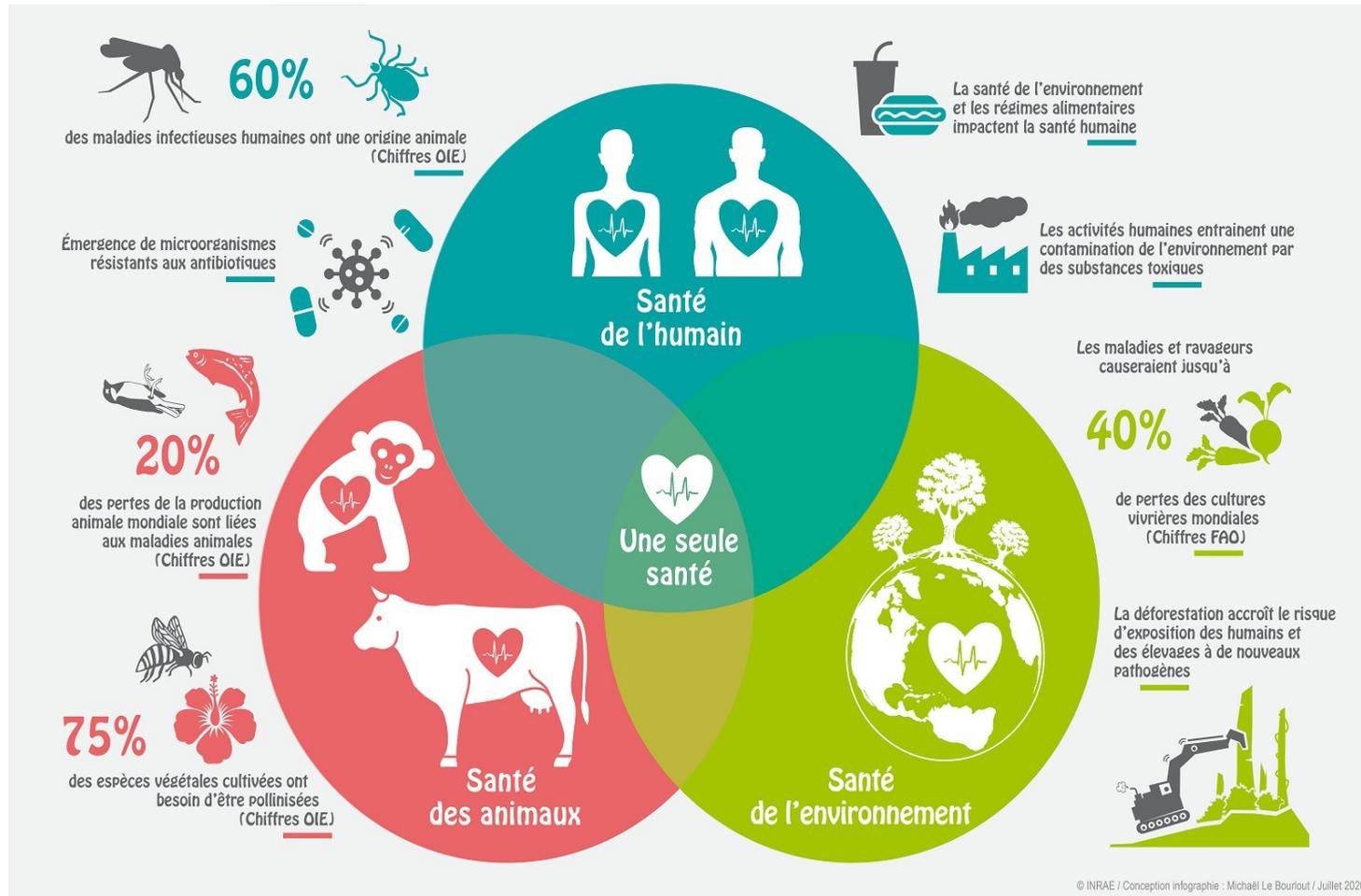
- Allain, Y.-M. (2015). Jardins de soin : une approche critique et historique. *In Jardins n°6 Le Soins* (p.131-137). Éditions du Sandre.
- Banon P. (2006). *Dico des signes et symboles religieux*. Actes Sud Junior.
- Bonne, J. (2019). *Ateliers de bienveillance*. <https://pollen.coop/pollen-formation/>.
- Cicolella A. (2016). *La santé environnementale réponse à la crise sanitaire*. https://www.grand-est.prse.fr/IMG/pdf/forum_prse_pleniere_conference_a._cicolella.pdf.
- Consales, J.-N. (2022). *(A)ménager la nature urbaine*. MOOC Nature for City Life, Aix-Marseille Université.
- Cosquer, A. (2018). *Comment (et pourquoi) aider les enfants à se rapprocher de la nature*. <https://theconversation.com/comment-et-pourquoi-aider-les-enfants-a-se-rapprocher-de-la-nature-99327>.
- Cosquer A. (2022). Pourquoi la nature fait-elle du bien ? *Bulletin Rhizome n° 82 | Vivre la nature*. Editions Presses de Rhizome.
- Criou, F. (2023). *Jardins Thérapeutiques, hortithérapie, écothérapie : Introduction aux bases scientifiques*. DU Santé et Jardins. Université Jean Monnet.
- Frene (2021). *Syndrome de manque de nature – Du besoin vital de nature à la prescription de sorties*. <https://frene.org/methodologie-approche-pedagogique/fiche-ressource-le-syndrome-du-manque-de-nature-10-07-2013-html/>.
- Fröhlich, A. (2001). *La stimulation basale, avancer ensemble dans la réalité sensorielle du monde*. http://www.stimulationbasale.fr/docperso/files/bibliographie/LA_STIMULATION_BASALE.pdf.
- Gaarder, J. (1995). *Le monde de Sophie*. Éditions du Seuil.
- Galopin, G. (2018). *Les espaces végétalisés urbains*. Regard du Conseil Scientifique de la Société Nationale d'Horticulture de France (SNHF). <https://www.snhf.org/espaces-vegetalises-urbains/>.
- HAS (2020). Recommander les bonnes pratiques. *Synthèse l'accompagnement de la personne polyhandicapée dans sa spécificité*. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2020-11/polyhandicap_synthese_vdef.pdf.
- Heller-Arfouillère, B. (2009). *21 contes des origines de la Terre*. Éditions Castor Poche.

- INRAE (2020). *One Health, une seule santé*. <https://www.inrae.fr/alimentation-sante-globale/one-health-seule-sante>.
- Le Monde. Qu'est-ce qu'un jardin des simples ? *Les dossiers de Binette et Jardin*. <https://jardinage.lemonde.fr/dossier-3962-jardin-simples>.
- Lebay, P. (2022). *Créer un jardin de soins, du projet à la réalisation*. Éditions Terre Vivante.
- OMS (1994). *Déclaration sur l'action pour l'environnement et la santé en Europe*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/197627/Helsinki-decl-1994-fre.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.
- Pagano C., Rofidal T. *Kit pédagogique polyhandicap*. https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/kit_pedagogique_-_polyhandicap.pdf.
- Pellissier, J. (2022). *Jardins thérapeutiques et hortithérapie*. 2ème édition. Éditions Dunod.
- Pimpaneau, J. (2000). Art du jardin et pensée taoïste. *BNF Passerelles*. <https://passerelles.essentiels.bnf.fr/fr/extrait/e7fc48b5-c3a6-4d70-a285-1128652eafb2-art-jardin-et-pensee-taoiste>.
- Pringuey, F. (2017). *Les bienfaits de processus ancrés – Jardins thérapeutiques, des fondements scientifiques à la réalisation*. http://www.jardin-therapeutique.net/wp-content/uploads/2017/05/1-Les_bienfaits_des_processus_ancres_-F.-Pringuey.pdf.
- Racine, M. (2015). Des jardiniers pour soigner la médecine. In *Jardins n°6 Le Soin* (p.7-16). Éditions du Sandre.
- Sépaq. Institut de cardiologie de Montréal. (2021). *Les bienfaits de la nature sur la santé globale* https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf.
- Stuart-Smith, S. (2021). *L'équilibre du jardinier, renouer avec la nature dans le monde moderne*. Éditions Albin Michel.
- Vallet K. (2021). *Mycobacterium vaccae: une bactérie présente dans les sols forestiers fait notre bonheur*. <https://ecotree.green/blog/mycobacterium-vaccae-une-bacterie-presente-dans-les-sols-forestiers-fait-notre-bonheur>.
- Wilson, E. O. (2012). *Biophilie*. Éditions Corti.

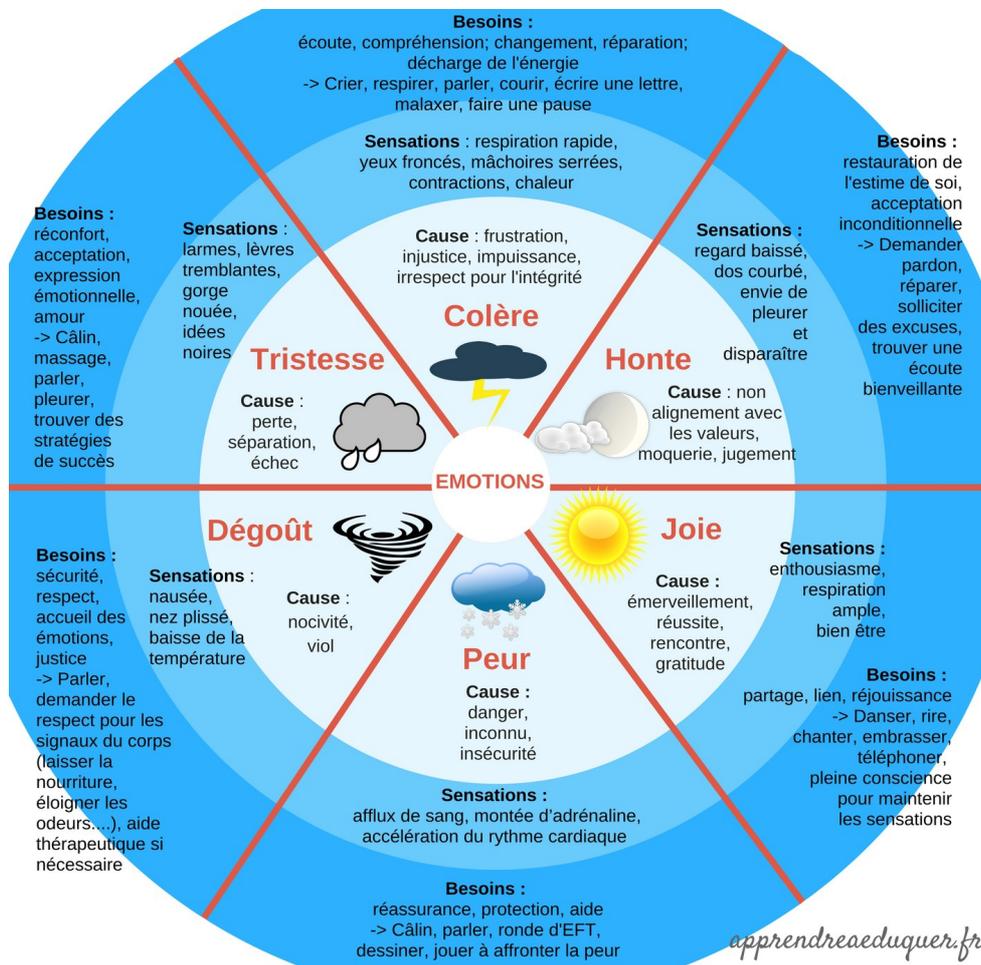
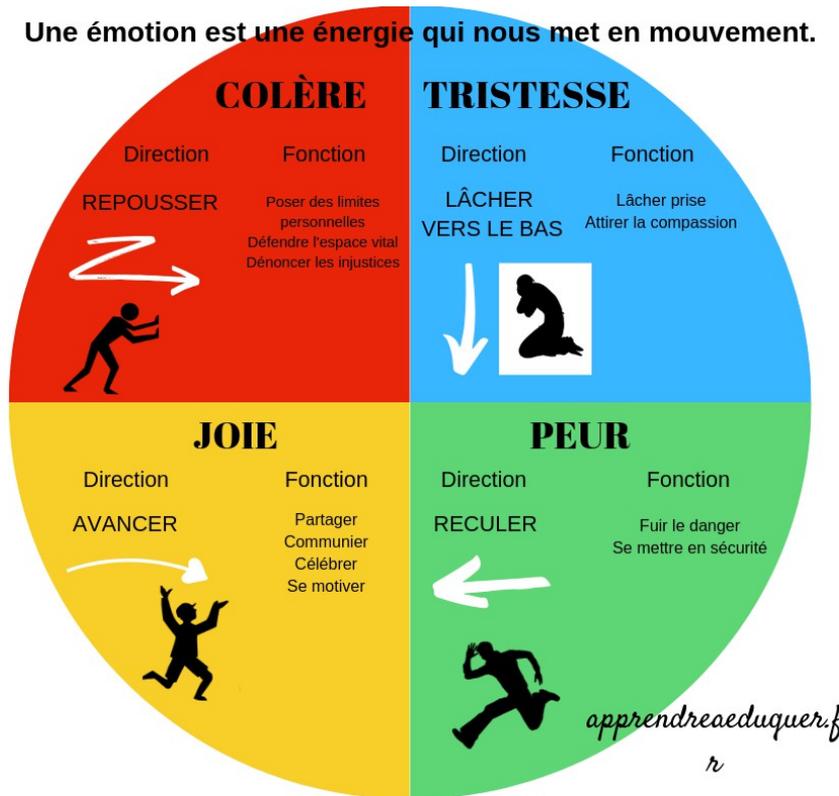
Annexes

Annexe n°1	Schéma “ <i>One Health</i> , une seule santé ”
Annexe n°2	Schémas sur les émotions
Annexe n°3	Les 14 besoins fondamentaux de V. Henderson
Annexe n°4	Les réponses possibles en termes d’activités pour satisfaire nos 14 besoins fondamentaux
Annexe n°5	La roue des saisons
Annexe n°6	Le calendrier des jardinier.e.s
Annexe n°7	Planche émotions et ressentis en Makaton
Annexe n°8	Planche émotions et ressentis en PECS
Annexe n°9	Expression des émotions, des ressentis et de la douleur – Fiche de suivi des séances d’hortithérapie
Annexe n°10	Planche visages d’échelle de douleur
Annexe n°11	L’interview intégrale
Annexe n°12	Questionnaire vierge
Annexe n°13	Questionnaire avec les résultats

Annexe n°1 Schéma " One Health, une seule santé "



Une émotion est une énergie qui nous met en mouvement.



LES 14 BESOINS FONDAMENTAUX de VIRGINIA HENDERSON *



1 : BESOIN DE RESPIRER : Respirer est une nécessité de l'être vivant qui constitue à capter l'oxygène indispensable à la vie cellulaire et à rejeter le gaz carbonique, produit de la combustion cellulaire. Les voies respiratoires perméables et l'alvéole pulmonaire permettent de satisfaire ce besoin.

2 : BESOIN DE BOIRE ET DE MANGER : Boire et manger est une nécessité pour tout organisme d'ingérer et d'absorber des aliments de bonne qualité , en quantité suffisante pour assurer sa croissance, l'entretien de ses tissus, et maintenir son énergie indispensable à son bon fonctionnement.

3 : BESOIN D'ELIMINER : éliminer est la nécessité qu'a l'organisme de se débarrasser des substances nuisibles et inutiles qui résultent du métabolisme. L'excrétion des déchets s'opère principalement par l'urine et les fèces, et aussi par la transpiration et l'expiration pulmonaire. De même, la menstruation est une élimination de substances inutiles chez la femme nubile non enceinte.

4 : BESOIN DE SE MOUVOIR ET MAINTENIR UNE BONNE POSTURE : Se mouvoir et maintenir une bonne posture est une nécessité pour tt être vivant d'être en mouvement, de mobiliser toutes les parties de son corps par des mouvements coordonnés et de les garder bien alignées pour permettre l'efficacité des différentes fonctions de l'organisme. La circulation sanguine est favorisée par les mouvements et les activités physiques.

5 : BESOIN DE DORMIR ET DE SE REPOSER : dormir et se reposer est une nécessité pour tt être humain de prendre du sommeil et du repos dans de bonnes conditions, en quantité suffisante afin de permettre à l'organisme d'obtenir son plein rendement.

6 : BESOIN DE SE VETIR ET DE SE DEVETIR : se vêtir et se dévêtir est une nécessité propre à l'individu de porter des vêtements adéquats selon les circonstances (temps du jour , activités) pour protéger son corps de la rigueur des climats(froid, chaud, humidité) et permettre une liberté de mouvements. Pour certaines sociétés, c'est par pudeur que l'on s'habille. Si le vêtement permet d'assurer le bien-être et de protéger l'intimité sexuelle des individus, il représente aussi une signification d'appartenance à un groupe, à une idéologie ou à un statut social. Le vêtement peut aussi devenir un élément de communication par l'attrait qu'il suscite entre les individus.

7 : BESOIN DE MAINTENIR LA TEMPERATURE CORPORELLE DU CORPS DANS LES LIMITES NORMALES : Maintenir la température du corps dans les limites normales est une nécessité pour l'organisme de conserver une température à un degré à peu près constant (l'écart normal chez l'adulte en santé se situe entre 36,1° et 38°) pour maintenir dans un état de bien-être.

8 : BESOIN D'ETRE PROPRE , SOIGNE ET PROTEGER SES TEGUMENTS : être propre, soigné, et protéger ses téguments(peau et muqueuses) est une nécessité pour l'individu de garder son corps propre,d'avoir une apparence soignée et de maintenir la peau saine afin qu'elle puisse jouer son rôle de protection contre toute introduction dans l'organisme de poussières, de microbes, etc....

9 :BESOIN D'EVITER LES DANGERS : éviter les dangers est une nécessité pour l'être humain de se protéger contre toute agression interne ou externe pour maintenir son intégrité physique et psychologique. 1

10 : BESOIN DE COMMUNIQUER : le besoin de communiquer est une nécessité qu'a l'être humain d'échanger avec ses semblables. Il met en branle un processus dynamique verbal et non verbal permettant à des personnes de se rendre accessibles l'une à l'autre, de parvenir à la mise en commun de sentiments, d'opinions, d'expériences et d'informations.

11 : BESOIN D'AGIR SELON SES CROYANCES ET SES VALEURS : Agir selon ses croyances et ses valeurs est une nécessité pour tout individu de poser des gestes, des actes conformes à sa notion personnelle du bien et du mal, et de la justice, et à la poursuite d'une idéologie.

12 : BESOIN DE S'OCCUPER EN VUE DE SE REALISER : s'occuper en vue de se réaliser est une nécessité pour tout individu d'accomplir des activités qui lui permettent de satisfaire ses besoins ou d'être utile aux autres. Les actions que l'individu accomplit lui permettent de développer son sens créateur et d'utiliser son potentiel au maximum. La gratification que l'individu reçoit à la suite de ses actions peut lui permettre d'en arriver à un plein d'épanouissement.

13 : BESOIN DE SE RECREER : Se récréer est une nécessité pour l'être humain de se divertir par une occupation agréable dans le but d'obtenir une détente physique et psychologique.

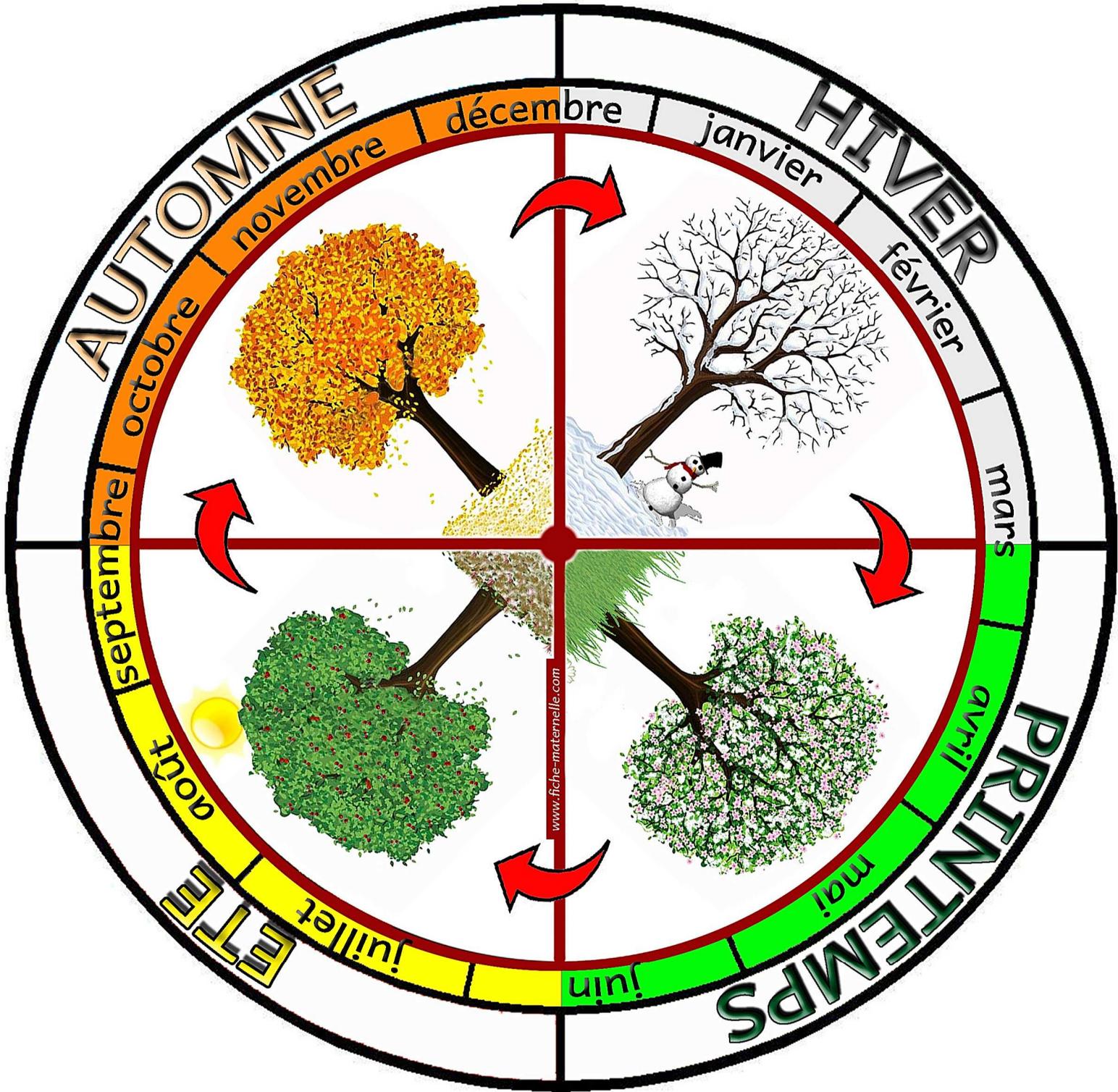
14 : BESOIN D'APPRENDRE :apprendre est une nécessité pour l'être humain d'acquérir des connaissances, des attitudes et des habiletés pour la modification de ses comportements ou l'acquisition de nouveaux comportements dans le but du maintien ou du recouvrement de la santé.

* Virginia Henderson (30/11/1897 USA 19/03/1996), infirmière américaine à l'origine du modèle des quatorze besoins fondamentaux. Son prénom lui vient de ses origines familiales de l'État de Virginie. Elle obtient son diplôme d'infirmière en 1921 et a contribué par ses enseignements et son travail de référencement de tous les écrits infirmiers à développer la conception de la profession infirmière. Docteur Honoris Causa de l'université Yale, Virginia Henderson publia en 1960 une théorie relative aux besoins des individus et aux soins infirmiers.

© <http://ifcs.jeun.fr/t846-les-14-besoins-fondamentaux-de-virginia-henderson>

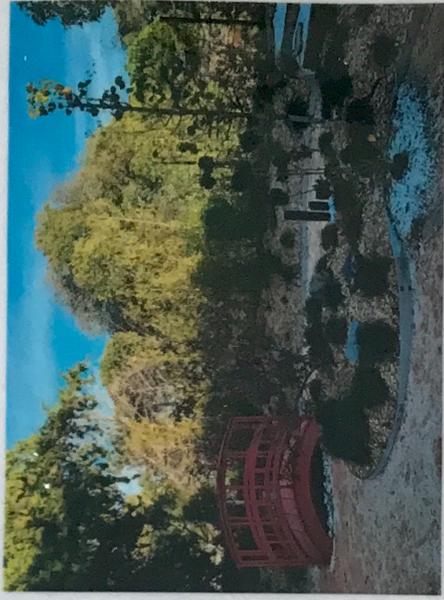
Les réponses possibles, en termes d'activités pour satisfaire nos 14 besoins fondamentaux







LE CALENDRIER DES JARDINIER·E·S



JOUR

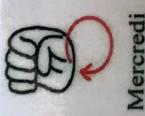
et

MOIS

SAISON

METEO

MERCREDI



5



AVRIL

ATELIER JARDINAGE

OU

SORTIE NATURE



SOLEIL



JARDIN - PARC

Emotions et ressentis en Makaton

Heureux



Triste



En colère



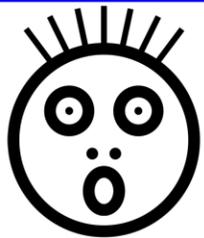
Bouleversé



Fatigué



Inquiet



Frightened

Effrayé



Embarrassed

Gêné



Shocked

Choqué



Hungry

Affamé



Thirsty

Assoiffé



Excited

Excité

Emotions et ressentis en PECS

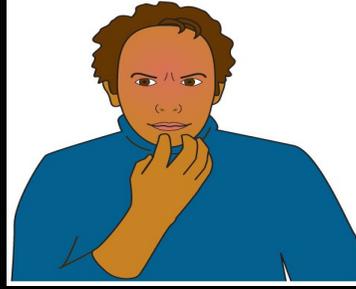
heureux



triste



en colère



anxieux



malade



apeuré



affamé



assoiffé



fatigué



excité



Expression des émotions, des ressentis et de la douleur
Fiche de suivi des séances d'hortithérapie

5 AVRIL : SORTIE À LA JARDINERIE

	planche des émotions		échelle de douleur des visages		commentaires
	avant	après	avant	après	
Hassen	absent	absent	absent	absent	
Pierre	assoifé heureux	heureux	0	0	
Ibrahim	absent	absent	absent	absent	
Anis	heureux en colère	heureux	0	0	commence par évoquer sa maman. la colère correspondrait à l'annulation récurrente du collège.
Maria	assoiffée choquée	réponse incompréhensible	réponse incompréhensible	réponse incompréhensible	montre le picto "choquée" mais avec un grand sourire: compréhension ? Prévoir un support en PECS
Nathalie	heureuse excitée	heureuse	0	0	« je suis excitée car j'adore faire cet atelier avec vous »
Annabelle	fatiguée	heureuse	2	2	

12 AVRIL: CHOIX DES GRAINES ET SEMIS DANS DES JARDINIÈRES INDIVIDUELLES

	planche des émotions		échelle de douleur		commentaires
	avant	après	avant	après	
Hassen	bouleversé	bouleversé	0	0	
Pierre	absent	absent	absent	absent	
Ibrahim	affamé	pas de réponse grand sourire	réponse incompréhensible	réponse incompréhensible	fait un grand sourire en montrant l'image « affamé », dit « couaca » ce qui signifie repas dans son langage.
Anis	heureux	heureux	0	0	baille en début de séance, je lui montre que ça peut correspondre au picto "fatigué"
Maria	assoiffée	en colère	pas de réponse	pas de réponse	attitude fermée et énervée en fin de séance car Anis l'a poussée L'image "en colère" correspond bien à son ressenti.
Nathalie	heureuse	heureuse	0	0	« je me sens bien, c'est un super moment avec vous cet atelier »
Annabelle	heureuse	heureuse	0	0	

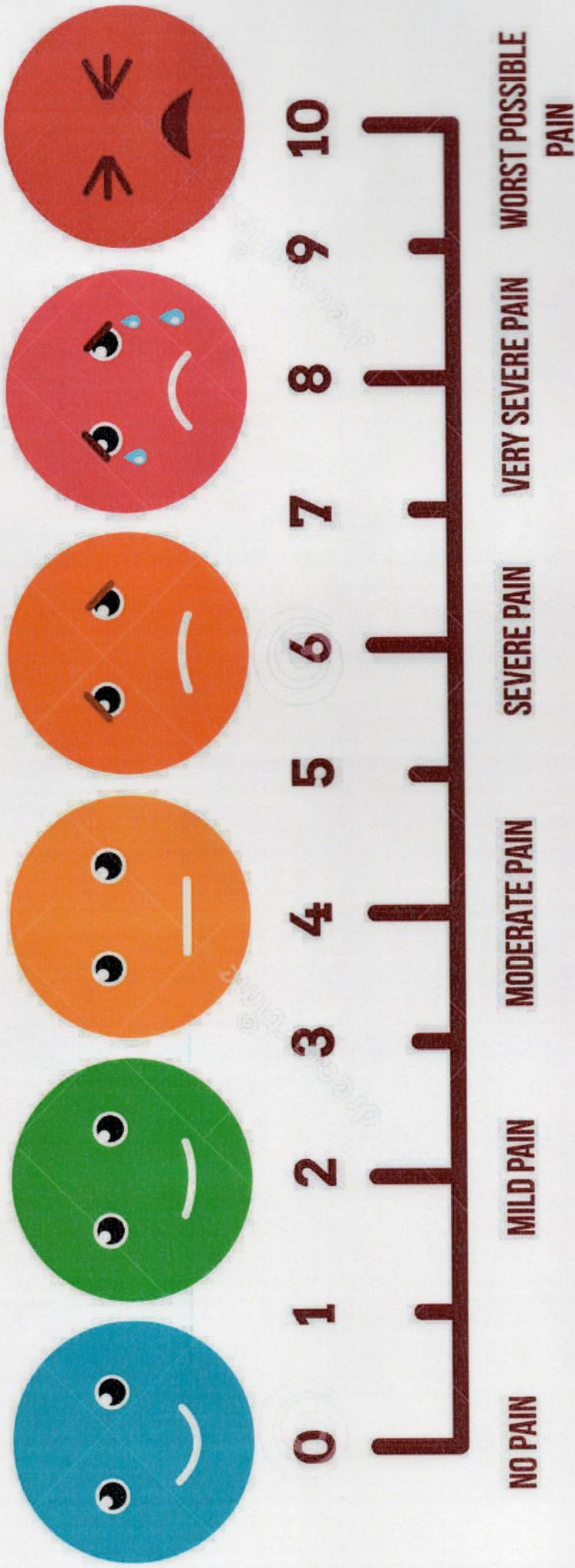
19 AVRIL : VISITE DU JARDIN BOTANIQUE DE BORÉLY

	planche des émotions		échelle de douleur		commentaires
	avant	après	avant	après	
Hassen	refus	refus	0	0	"blocage" dans l'utilisation de l'outil exprime que la visite lui a plu
Pierre	heureux	heureux	0	0	
Ibrahim	excité peur	pas de réponse	pas de réponse	pas de réponse	peur du paon (cris, s'enfuit)
Anis	heureux excité	a chaud	0	0	gêné par le soleil / la chaleur
Maria	heureuse	fatiguée	pas de réponse	pas de réponse	
Nathalie	heureuse	heureuse apaisée	0	0	
Annabelle	heureuse	heureuse	0	0	

5 MAI : CONTACT AVEC LES VERS DE TERRE ET FABRICATION DE BOMBES DE GRAINES

	planche des émotions		échelle de douleur		commentaires
	avant	après	avant	après	
Hassen	refus	refus	0	0	a été captivé par les vers de terre, en a pris soin en les disposant dans les jardinières en fin de séance
Pierre	heureux	heureux	0	0	
Ibrahim	refus	refus	pas de réponse	pas de réponse	a eu peur des vers de terre (cris, s'échappe)
Anis	heureux	fatigué	0	0	nous reparle de Hassen qui est bouleversé
Maria	refus	affamée	pas de réponse	pas de réponse	
Nathalie	heureuse triste	heureuse triste	0	0	
Annabelle	heureuse	heureuse	0	0	

Visages d'échelle de douleur



Contenu intégral de l'interview

« Nous sommes en mai 2023. Tu co-animes un atelier jardinage depuis septembre 2022. »

Question: « Peux-tu me dire ce qui t'as donné envie de le mettre en place ? »

Réponse: « C'est que l'année dernière il était mis en place mais pas du tout suivi régulièrement et je voulais approfondir cet atelier avec les jeunes, voir quel est leur lien avec la nature, qu'est-ce qui pouvait les animer par rapport à ça. »

Q. « Selon toi, par rapport au public accueilli à l'EEAP, quels objectifs peuvent être travaillés grâce à cette activité ? Quels peuvent être les bénéfices ? »

R. « Les objectifs que j'ai mis en place c'était travailler la motricité fine en premier, j'avais mis en deuxième le lien avec la nature, le lien avec les espaces qui nous entourent car malgré l'enfermement qu'on a subi par rapport au Covid, j'avais ressenti le besoin, autant chez les jeunes que chez les professionnels de se rapprocher de la nature; et le travail en groupe. Ça a été mes trois objectifs principaux. »

Q. « Quelles sont les difficultés et/ou les freins rencontrés au cours de l'atelier jardinage de cette année ? »

R. « Il y a des jeunes que j'avais pensé être pertinent pour eux d'être dans cet atelier et qui en fait n'est pas du tout pertinent ou alors si ça pourrait l'être mais en individuel; Maria en individuel et Ibrahim aussi en individuel ça pourrait être pas mal. J'avais mis Ibrahim pour qu'il s'ouvre à la nature car j'avais remarqué que les sorties à l'extérieur lui permettaient de s'ouvrir et ça lui faisait beaucoup de bien. Du coup je me suis dit tiens en plus des sorties, est-ce que l'atelier jardinage ça permettrait pas de... Oui l'atelier jardinage ça l'a ouvert, y'a des choses qui lui ont plu plus que d'autres, mais à réajuster pour Maria et Ibrahim. »

Discussion: « dans ce que tu dis, j'entends que ce n'est pas une "erreur" d'indication par rapport à la médiation mais plutôt une histoire de groupe ou individuel. » «Voilà c'est ça, le support reste intéressant, quand Maria est ouverte à l'activité, on voit que c'est quelque chose qui lui fait du bien, qui lui plaît » « et en sortie-nature que ce soit Maria ou Ibrahim, ils sont super bien parce qu'ils sont en mouvement, réceptifs à ce qui les entoure... »

Q. « D'où viennent tes compétences en pratique du jardinage ? »

R. « Alors c'est de "l'autodidacte", c'est à la maison, sur mon petit terrain, je fais mon potager; et les livres; et les échanges avec les pépiniéristes du quartier pour pouvoir prendre les infos dont j'ai besoin, comment traiter mes problèmes d'envahisseurs, comment charger mon sol en azote... »

Q. « La pratique de cette activité évoque t'elle pour toi des souvenirs d'enfance ? Si oui, lesquels ? »

R. « Alors oui, oui, j'ai beaucoup jardiné quand j'étais petite avec ma grand-mère et avec ma maman donc oui je pense que ça a été transmis, qu'il y a une petite passion au niveau du travail de la terre et des plantes qui m'a été transmise par la famille.»

Q. « Quel lien entre le jardinage ou la nature et les émotions peux-tu évoquer ? »

R. « Nature, bien-être et apaisement. Et connexion. Me connecter à moi-même et me connecter à la terre, m'apaiser, me recentrer sur moi et sur ce que j'ai autour de moi. »

Q. « Aimerais-tu évoluer professionnellement vers un métier ou un contexte professionnel plus en lien avec la nature, le jardin, le jardinage ? Si oui, as-tu des idées d'évolution ? »

R. « Alors là mon prochain projet d'évolution n'est pas forcément en lien avec la nature mais je peux y intégrer la nature, c'est possible, parce que rien n'est figé, c'est ça qui est génial dans la vie -rires-... Je suis en train de me lancer dans une VAE d'éducatrice spécialisée, mais je pourrai toujours intégrer mes ateliers nature et pourquoi pas trouver une formation en lien avec la nature, oui carrément, ce n'est pas exclu...»

Questionnaire proposé aux professionnels

Pensez-vous que la proposition d'atelier jardinage et/ou de «sorties-nature» soit pertinente auprès des jeunes plurihandicapés accueillis à l'EEAP ?

Dans le cadre de ma recherche en hortithérapie, j'aimerais recueillir votre avis sur cette question.

Vous êtes libre d'y répondre ou non. C'est anonyme.

D'avance un grand merci pour votre participation. Réponse avant le 3 avril appréciée.

Quel est votre domaine de formation/d'intervention ?	Educatif	Quelle est votre ancienneté à ce poste ?	
	Paramédical		
	Encadrement		
	Ne souhaite pas préciser		

Avez-vous déjà entendu parler de l'hortithérapie ?	oui	non
Si oui, avez-vous déjà eu envie de proposer un atelier autour de cette médiation ?	oui	non
Si oui, avez-vous déjà pratiqué un atelier ou une séance autour de cette médiation ?	oui	non
Si non, pensez-vous que cette proposition peut être pertinente en EEAP ?	oui	non
A votre connaissance, cette activité support est-elle mentionnée:		
- dans le projet d'établissement ?	oui	non
- dans les recommandations des bonnes pratiques ?	oui	non

Pensez-vous que le contact avec le végétal (jardinage, balade dans des espaces végétalisés) peut permettre de travailler des objectifs en lien avec les champs fonctionnels suivants :				
- motricité fine et globale	oui	plutôt oui	plutôt non	non
- sensorialité	oui	plutôt oui	plutôt non	non
- communication (développement des outils CAA)	oui	plutôt oui	plutôt non	non
- interactions sociales	oui	plutôt oui	plutôt non	non
- autonomie, auto-détermination	oui	plutôt oui	plutôt non	non
- apprentissages cognitifs	oui	plutôt oui	plutôt non	non
- troubles du comportement	oui	plutôt oui	plutôt non	non
- compétences émotionnelles	oui	plutôt oui	plutôt non	non
- troubles psychiques (repli, anxiété, déprime...)	oui	plutôt oui	plutôt non	non
- orientation vers le secteur adulte	oui	plutôt oui	plutôt non	non

Si vous êtes concernés, dans le cadre de la scolarisation à l'UEE école et collège, des séances de jardinage sont-elles proposées aux jeunes que vous accompagnez ?	oui	non
Si oui, est-ce un temps d'inclusion avec des élèves des autres classes ?	oui	non
Si non, pensez-vous que ce projet peut être pertinent ?	oui	non
Si oui, seriez-vous intéressé pour proposer et co-animer un tel projet ?	oui	non

Pensez-vous que la pratique de cette médiation peut avoir un impact bénéfique sur vous en tant que personne et en tant que professionnel:	oui	non	pas d'avis
Si oui, sur			
- le développement d'un lien de qualité avec le public accompagné: écoute active, disponibilité, patience, soutien de l'autonomie	oui	non	pas d'avis
- une sensation de mieux-être, d'apaisement, de vitalité...	oui	non	pas d'avis
- la prévention de l'épuisement professionnel, de manière globale	oui	non	pas d'avis

Seriez-vous intéressé.e pour participer à des projets satellites comme la mise en place:			
- d'un tri sélectif avec accompagnement des jeunes aux containers de la métropole	oui	non	pas d'avis
- d'un composteur pour les déchets verts de la cantine, le café, thé...	oui	non	pas d'avis
- d'un partenariat en inclusion avec des jardins / des fermes du quartier	oui	non	pas d'avis
- d'un partenariat avec des structures médico-sociales équipées de jardins / de fermes	oui	non	pas d'avis
- la mise en place d'un mini-séjour (2 nuits) dans un lieu adapté qui propose des activités en lien avec la nature et/ou les animaux	oui	non	pas d'avis

Avez-vous des commentaires, des remarques, des idées... à partager ?
--

Résultats du questionnaire proposé aux professionnels

Pensez-vous que la proposition d'atelier jardinage et/ou de «sorties-nature» soit pertinente auprès des jeunes plurihandicapés accueillis à l'EEAP ?

Dans le cadre de ma recherche en hortithérapie, j'aimerais recueillir votre avis sur cette question.

Vous êtes libre d'y répondre ou non. C'est anonyme.

D'avance un grand merci pour votre participation. Réponse avant le 3 avril appréciée.

Quel est votre domaine de formation/d'intervention ?	Educatif	5	Quelle est votre ancienneté à ce poste ?	de quelques semaines à 23 années
	Paramédical	2		
	Encadrement	1		
	Ne souhaite pas préciser	3		

Avez-vous déjà entendu parler de l'hortithérapie ?	oui 36,36%	non 63,64%
Si oui, avez-vous déjà eu envie de proposer un atelier autour de cette médiation ?	oui 9,09 %	non 90,91%
Si oui, avez-vous déjà pratiqué un atelier ou une séance autour de cette médiation ?	oui 9,09 %	non 90,91%
Si non, pensez-vous que cette proposition peut être pertinente en EEAP ?	oui 90,91%	non 9,09%
A votre connaissance, cette activité support est-elle mentionnée:		
- dans le projet d'établissement ?	oui 18,18%	non 81,82%
- dans les recommandations des bonnes pratiques ?	oui 18,18%	non 81,82%

Pensez-vous que le contact avec le végétal (jardinage, balade dans des espaces végétalisés) peut permettre de travailler des objectifs en lien avec les champs fonctionnels suivants :				
- motricité fine et globale	oui 100%	plutôt oui	plutôt non	non
- sensorialité	oui 100%	plutôt oui	plutôt non	non
- communication (développement des outils CAA)	oui 100%	plutôt oui	plutôt non	non
- interactions sociales	oui 100%	plutôt oui	plutôt non	non
- autonomie, auto-détermination	oui 72,73%	plutôt oui 27,27%	plutôt non	non
- apprentissages cognitifs	oui 81,82%	plutôt oui 18,18%	plutôt non	non
- troubles du comportement	oui 63,64%	plutôt oui 36,36%	plutôt non	non
- compétences émotionnelles	oui 81,82%	plutôt oui 18,18%	plutôt non	non
- troubles psychiques (repli, anxiété, déprime...)	oui 63,64%	plutôt oui 36,36%	plutôt non	non
- orientation vers le secteur adulte	oui 27,27%	plutôt oui 45,46%	plutôt non 27,27%	non

Si vous êtes concernés, dans le cadre de la scolarisation à l'UEE école et collège, des séances de jardinage sont-elles proposées aux jeunes que vous accompagnez ?	oui 100%	non
Si oui, est-ce un temps d'inclusion avec des élèves des autres classes ?	oui 100%	non
Si non, pensez-vous que ce projet peut être pertinent ?	oui	non
Si oui, seriez-vous intéressé pour proposer et co-animer un tel projet ?	oui 100%	non

Pensez-vous que la pratique de cette médiation peut avoir un impact bénéfique sur vous en tant que personne et en tant que professionnel:	oui 81,82%	non 9,09%	pas d'avis 9,09%
Si oui, sur			
- le développement d'un lien de qualité avec le public accompagné: écoute active, disponibilité, patience, soutien de l'autonomie	oui 72,73%	non	pas d'avis 27,27%
- une sensation de mieux-être, d'apaisement, de vitalité...	oui 81,82%	non	pas d'avis 18,18%
- la prévention de l'épuisement professionnel, de manière globale	oui 45,45%	non	pas d'avis 54,55%

Seriez-vous intéressé.e pour participer à des projets satellites comme la mise en place:			
- d'un tri sélectif avec accompagnement des jeunes aux containers de la métropole	oui 72,73%	non 18,18%	pas d'avis 9,09%
- d'un composteur pour les déchets verts de la cantine, le café, thé...	oui 81,82%	non 18,18%	pas d'avis
- d'un partenariat en inclusion avec des jardins / des fermes du quartier	oui 81,82%	non 9,09%	pas d'avis 9,09%
- d'un partenariat avec des structures médico-sociales équipées de jardins / de fermes	oui 81,82%	non 9,09%	pas d'avis 9,09%
- la mise en place d'un mini-séjour (2 nuits) dans un lieu adapté qui propose des activités en lien avec la nature et/ou les animaux	oui 54,55%	non 18,18%	pas d'avis 27,27%

Avez-vous des commentaires, des remarques, des idées... à partager ?

" En tant qu'infirmière l'atelier jardinage ne me concerne pas. Par contre je pense que c'est un projet pertinent qui peut apporter que du positif pour les jeunes de l'EEAP "

Résumé

Ce mémoire est une sorte de guide pratique proposant des références théoriques et des outils pour accompagner des personnes en situation de plurihandicap dans des activités en lien avec le jardinage et la nature.

" Comment la médiation autour du végétal peut-elle permettre un meilleur accès aux émotions chez la personne plurihandicapée ? " constitue la problématique principale. La problématique secondaire questionne les éventuels bénéfices de cette médiation sur les accompagnants, qui leur permettraient de proposer un accompagnement de meilleure qualité.

Ce travail s'appuie sur des données historiques, culturelles et philosophiques, des concepts fondamentaux liés aux processus ancrés et la définition de notions clés comme la santé, l'hortithérapie, les émotions, le plurihandicap, la sensorialité... Concepts ensuite reliés à l'analyse de pratique de l'atelier et à des vignettes cliniques mettant en évidence les hypothèses que *le contact avec le monde végétale est source d'expériences multisensorielles* et que *la connexion au végétal favorisent les émotions agréables*. L'hypothèse supposant que *les expériences sensorielles facilitent le développement des compétences émotionnelles* reste plus fragile à démontrer.

Ensuite, cette recherche met en évidence que *jardiner ou se balader dans la nature avec les personnes accompagnées a des effets bénéfiques sur nous, les professionnelles* et que *ces bénéfices nous rendent plus disponibles psychiquement pour soutenir le développement émotionnel des jeunes*. Bien que cette dernière idée soit plus difficile à démontrer, différentes situations montrent que c'est un levier intéressant. Enfin, ce travail fait apparaître une hypothèse non pressentie au début : *les projets autour de la médiation végétale offrent des bénéfices secondaires à la dynamique d'équipe et par ricochet une meilleure dynamique d'accompagnement des personnes accueillies*.

Cette expérience fût riche en questionnements et ajustements, visant une seule finalité : prendre soin de ces personnes en situation de plurihandicap, par la relation à la nature.

Mots-clés

Hortithérapie

Émotions

Plurihandicap

Multisensorialité

Nature en ville