LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE

Le groupe thérapeutique "jardin et nature"

Initié depuis plus de 3 ans, le groupe thérapeutique « Jardin et Nature » a été impulsé par l'équipe soignante de l'unité Flavigny à destination des patients du Pôle de Pédopsychiatrie.

De nombreuses études scientifiques ont confirmé l'apport essentiel de l'environnement naturel à notre bien-être physique et psychique. Pour ces raisons, l'unité Flavigny a volontiers réaménagé sa cour en un espace verdoyant propice à la tranquillité.

Par groupe de deux à trois, les patients volontaires sont invités à se rendre à plusieurs séances animées par deux soignants et organisées tout au long de l'année.

Selon les saisons, les séances peuvent avoir des objectifs différents : récolter et cuisiner de la courge, fabriquer et installer un hôtel à insectes, planter des fleurs ou simplement visiter le jardin pour le contempler par plaisir.

Différents temps rythment chaque séance durant 30 à 45 minutes :

- L'accueil : les participants se retrouvent, se promènent et prennent des nouvelle de l'état du jardin ;
- Le jardinage ou le bricolage ;
- Le rangement et le nettoyage des outils : ce moment est également l'occasion pour les patients de prendre soin d'eux ;
- L'échange : chacun exprime son ressenti et ses envies pour la prochaine séance, autour d'une infusion de plantes ou un bout de fruit récolté.

En dehors de ces séances formelles et pour le bon entretien du jardin, des activités quotidiennes doivent être engagées tel que l'arrosage en été. Ces temps sont plus libres, chaque soignant et chaque patient peut y participer.

Ce groupe thérapeutique a pour vocation d'offrir aux jeunes patients un lieu de soin différent, hors les murs de l'unité, « à l'air libre ». Ce lieu de rencontres et de lien social où les sens sont stimulés, peut favoriser leur confiance, leur estime de soi et leur créativité.

Jeremie Cambon, infirmier à Flavigny a souhaité nous faire partager son intérêt pour cette forme de thérapie, à travers un texte :

C'est souvent au printemps que tout commence

Alors que les températures deviennent plus douces, la nature sort de son hibernation et refait surface dans notre service.

Elle apporte avec elle l'émerveillement en même temps que certaines craintes.

On admire les fleurs mais on fuit les insectes volants et rampants.

Il n'y a qu'à voir combien de patients viennent en cette période, tremblotant d'effroi, nous conter leurs mésaventures avec des fourmis ailées qui ont "envahi " leur chambre. Qui envahit qui ?

Et nous, toujours plus hygiénistes, avec quelle promptitude on appelle le service de désinsectisation, histoire d'éradiquer tout risque d'être dévoré par ces monstres.

Et pourtant, nous avons tous, êtres vivants, la même origine : la nature. Alors peut-être avons-nous perdu le fil, le lien qui nous relie à cette mère commune. Celle-là même qui nous rassure de ses repères, qui nous raconte tant de choses qu'on ne sait plus écouter, qui nous soigne par bien des aspects.

Et nous soignants, dans tout ça, n'avons-nous pas notre rôle à jouer ?

Dans les groupes thérapeutiques habituels, notre rôle est assez clair, nous sommes ceux qui soignons et le média (écriture, cuisine, collage, jeux vidéo …) est le liant, l'intermédiaire, le prétexte à la rencontre. C'est ce que le soignant fait du média qui rend le groupe thérapeutique.

Lorsque nous allons au jardin, les rôles s'inversent, nous devenons le médiateur entre le patient et la nature, nous faisons les présentations et c'est elle qui les soigne.

Elle donne le rythme des séances, nous impose des changements de météo, nous forçant à nous adapter. Nous rappelant que nous n'avons pas la maîtrise de tout, qu'il faut abandonner notre toute puissance anthropocentrée pour se laisser porter par ce qui nous est offert. Pas évident quand ailleurs nous sommes les « garants du cadre".

En tant que soignant il s'agit alors de guider le patient à reprendre le contact, à se réapproprier des repères sensoriels, temporels et spatiaux. Le contact avec la nature favorise l'émergence de souvenirs familiaux, l'émerveillement et la restauration de la confiance en soi... Au rythme de la vie végétale, un lien naturel se tisse par-delà chaque séance, le décor se transforme au fil des saisons, imposant la cadence et nous surprenant selon son bon vouloir.

Ce dispositif va du jardinage à la promenade, en passant par la dégustation des plantes et de leurs fruits, du « land art », des constructions de nichoirs,… et parfois cultiver le plaisir d'être là juste pour ne rien faire. La créativité des soignants et des patients permet cette diversité.

Aujourd'hui cela fait plus de trois ans, à Flavigny, que nous expérimentons ce temps thérapeutique, et chaque année, l'envie de le faire pousser, de le semer plus loin, grandit en nous.

Jeremie Cambon

Bibliographie sur le jardin thérapeutique :

- Toucher la terre : Jardiner avec ceux qui souffrent de Anne Ribes (Auteur), Gilles Clément (Préface)
- Quand jardiner soigne : Initiation pratique aux jardins thérapeutiques de Denis Richard (Auteur), Anne Ribes (Préface)
- Pourquoi la nature nous fait du bien de Nicolas Guéguen (Auteur), Sébastien Meineri (Auteur)https://f-f-jardins-nature-sante.org/
- Fédération Française Jardins Nature et Santé : https://f-f-jardins-nature-sante.org/
- Cerveau & Psycho n°110 - Mai 2019 : Comment la nature fait du bien à notre cerveau
- Ulrich RS. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. J Environ Psychol 1991;11:201–30
- R. Pommier et al. / Annales Medico-Psychologiques 176 (2018) 150–156

VOIR AUSSI

A lire dans e-Mag : Félicitations aux 112 diplômés de l'IFSI