



**VERDURABLE**

14 rue Cérès 93600 Aulnay-sous-Bois  
Site : [www.verdurable.fr](http://www.verdurable.fr)

# **RÉUSSIR LES ATELIERS AUTOUR DU JARDIN THÉRAPEUTIQUE**

## **VERDURABLE**

- i. Hortithérapie & jardin thérapeutique
- ii. Étapes préparatoires
- iii. Construction de l'équipe
- iv. Suivi des ateliers

Version 2019



## I. Hortithérapie & jardin thérapeutique

**L'hortithérapie** est la réhabilitation pratique et globale de la personne par la pratique du jardinage adapté dans un lieu protégé.

L'hortithérapie, de l'anglais « horticultural thérapie », est la thérapie par l'horticulture et le jardinage. Pratiquée aux États-Unis, au Canada, au Japon et Europe du Nord, elle se développe depuis quelques années en France. Elle entre dans la prise en charge non-médicamenteuse et s'adresse aux personnes âgées, personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et pathologies apparentées, aux personnes en situation de handicap et aux adolescents en difficulté.

Cette action est basée sur la stimulation sensorielle des cinq sens, à partir d'apport de matériel vivant, végétal et minéral. Des activités adaptées s'intègrent dans un programme de soins, en vue d'une évaluation du mieux-être et de l'autonomie de la personne, en collaboration avec les médecins et le personnel soignant.

**Le jardin thérapeutique**, est un espace à but thérapeutique aménagé dans un établissement social, médico-social (ESMS), hospitalier ou para-hospitalier.

Le jardin est relié aux rythmes naturels, où l'on peut prendre soin de son corps et de son esprit, en adéquation avec un protocole médical (le support des activités d'hortithérapie) ou simplement avec soi-même.

Il a des bienfaits.

- Stimulation des sens : vue, ouïe, toucher, goût, odorat
- Augmentation ou maintien de la mémorisation spécialement Alzheimer
- Bienfaits sociaux :
  - Entrer en relation avec d'autres personnes
  - Partager les résultats
  - Compétition amicale
- Bienfaits physiques :
  - Rester actifs
  - Activités physiques au grand air
  - Promenades, exercices salutaires
- Bienfaits émotionnels et psychologiques :
  - Meilleure estime de soi et confiance en soi
  - Intérêt et enthousiasme pour l'avenir
  - Esprits créatifs
  - Tolérance et patience vis-à-vis des frustrations
  - Une intense concentration



## II. Étapes préparatoires

### A. Définir la localisation de l'atelier

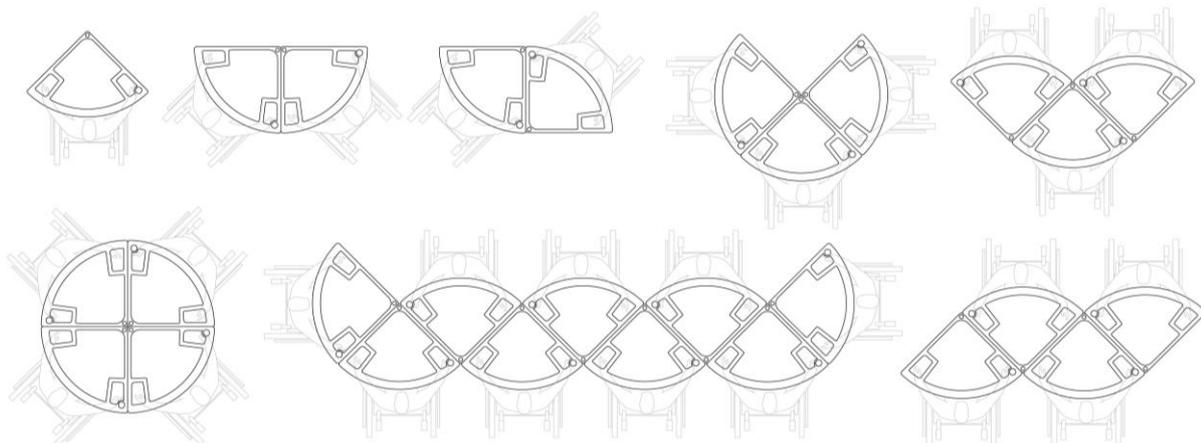
|                               | Majorité de temps à l'extérieur                           | Majorité de temps à l'intérieur  | Mixte (conseillé)  |
|-------------------------------|---|--|--|
| <b>Espaces</b>                | Terrasse, patio   | Salle d'activités, espace d'animations   | Une porte relie la salle d'animation et une terrasse ou un patio               |
| <b>Avantages</b>              | Bon rapprochement avec la nature                          | Protections équipées   | Bonne souplesse pour organiser l'atelier selon la météo et le temps            |
| <b>Désavantages</b>           | Être vigilant aux intempéries ou à un soleil trop intense | Choix limité des plantes : <b>Potager impossible</b> (légumes, plantes aromatiques). Uniquement les plantes d'intérieur (les plantes d'appartement).                                       | Néant  |
| <b>Nécessités préventions</b> | Protection de pluie, de soleil et du froid                | Approché des fenêtres pour avoir un bon éclairage, soleil direct ou indirect selon les caractères des plantes.<br>Éloigné du radiateur / chauffage.<br>Arrosage modéré.<br>Bonne aération. | Éviter le long trajet, car la vibration / tremblement disconvient les racines. |

Deux facteurs importants : la lumière et l'eau

- La lumière est indispensable à la vie de la majorité de nos plantes, un manque peut, à long terme, s'avérer fatal.
- Il est souhaitable que le futur jardin thérapeutique soit placé à proximité de l'arrivée d'eau, cela peut faciliter l'arrosage quotidien.

### B. Définir la surface et la forme du jardin Garden Age

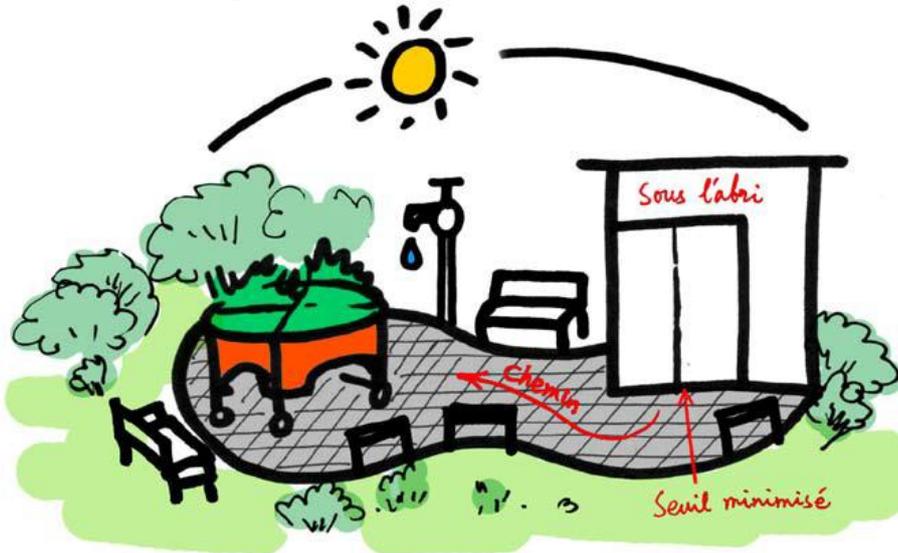
Les jardinières peuvent se réunir et se séparer selon les espaces dédiés aussi le nombre des participants au jour de l'atelier. Une jardinière peut être partagée par trois personnes au maximum : une personne assise dans fauteuil se met devant et deux personnes debout à deux côtés.





Il faut prévoir aussi :

- Espaces de circulation suffisamment larges pour accueillir du monde
- Chemin accessible pour fauteuil roulant
- Rambarde en cas de besoin
- Outils de jardinage ergonomiques et adaptés
- Local à proximité pour ranger les matériels (terreau, terre, outils, accessoires, etc.)

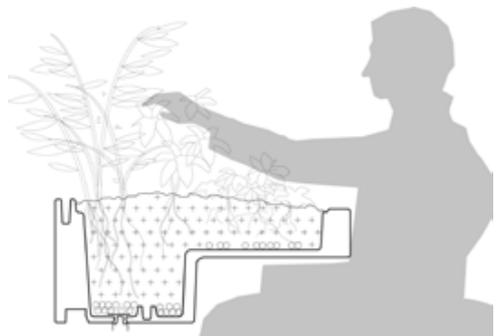


## C. Définir l'accessibilité de l'espace

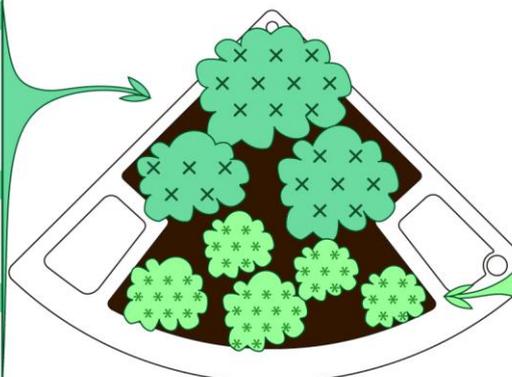
- Avec surveillance (ouvert uniquement lors de l'atelier)
- Sans surveillance (ouvert au public)

## D. Définir les thèmes des jardins

Emplacement des plantes avec de différentes tailles : les plantes basses au premier plan, les plantes hautes à l'arrière-plan pour avoir une vue globale. L'utilisateur peut atteindre les plantes en arrière, sans être gêné par les plantes avant.



| Plantes hautes   |
|--|
| <b>Potagers</b><br>haricot nain, physalis, laitue, petits pois, piment, poivron, tomate cerise, carotte ½ longue, etc. |
| <b>Aromatiques</b><br>menthe, romarin, basilic, sauge, gingembre, etc.   |
| <b>Fleurs</b><br>pélargonium, bégonia, fuchsia, mufler, etc.   |



| Plantes basses   |
|--|
| <b>Potagers</b><br>mâche, fraiser, cresson, petits pois, radis 18 jours (ou tous types de radis), roquette, etc. |
| <b>Aromatiques</b><br>thym, persil, estragon, sarriette, ciboulette, etc.  |
| <b>Fleurs</b><br>œillets, pétunia, tagètes, primevère, pensée, etc.  |



| Jardin potager                      |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Avantages</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• La cueillette de fruits donne l'estime de soi et la joie de la réussite.</li><li>• L'entretien quotidien des plantes responsabilise les participants.</li></ul>   |
| <b>Préventions<br/>Désavantages</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Attention aux participants atteints de maladie mentale, car les feuilles de certaines plantes sont toxiques, par exemple celles des tomates.</li><li>• Il faut de la persévérance pour une récolte abondante.</li><li>• Engraisser régulièrement le sol, selon le besoin des plantes.</li></ul> |
| <b>Plantes</b>                      | Mesclun, mâche, laitue, haricot nain, carotte ½ longue, petits pois, tout type de radis (radis 18 jours recommandé), tomate cerise, fraisier, poivron, cresson, roquette, etc.  |

| Jardin aromatique                   |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Avantages</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Travailler et stimuler les cinq sens et la mémoire.</li><li>• Préparer la tisane / thé avec les feuilles.<br/>(Voir la liste de tisanes possibles)</li></ul>           |
| <b>Préventions<br/>Désavantages</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Certaines plantes attirent les insectes ; Il faut traiter les plantes régulièrement.</li><li>• Engraisser régulièrement le sol, selon le besoin des plantes.</li></ul> |
| <b>Plantes</b>                      | Menthe, thym, romarin, persil, basilic, estragon, sauge, sarriette, verveine citronnelle, ciboulette, lavande, gingembre, etc.   |

#### Liste d'infusions possibles

- Infusion de menthe contre les nausées.
- Infusion de thym ou de sureau contre les coups de froid.
- Infusion de romarin soulage les maux de tête et lutte contre les problèmes de digestion.
- Infusion de sauge contre les maux de gorge
- Infusion de gingembre stimulerait les défenses immunitaires
- Infusion de millepertuis est recommandée en cas de légère dépression.

| Jardin floral                       |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Avantages</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Les couleurs vives et joyeuses rendent une ambiance agréable.</li><li>• Les patients peuvent se rappeler certains souvenirs liés aux fleurs.</li><li>• Les ateliers de rempotage peuvent avoir lieu régulièrement.</li></ul> |
| <b>Préventions<br/>Désavantages</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Budget un peu plus élevé pour changer des fleurs en suivant les saisons.</li><li>• Engraisser régulièrement le sol, selon le besoin des plantes.</li></ul>   |
| <b>Plantes</b>                      | Géranium, bégonia, pois de senteur, pensée, primevère, campanule, œillet, fuchsia (à mi-ombre), mufler, tagète, chrysanthème, pétunia, marguerite, cyclamen, etc.  |

| Jardin aquatique                    |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Avantages</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jardin atypique, les poissons rouges et la fontaine animent l'ambiance.</li><li>• Esprit zen.</li><li>• Nourrir les poissons devient un loisir de chaque jour.</li></ul> |
| <b>Préventions<br/>Désavantages</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Il faut nettoyer régulièrement le support, en retirant les déchets.</li><li>• Changement d'eau (1/3 du bac) tous les mois</li></ul>                                      |
| <b>Plantes</b>                      | Nénuphars, lotus, prêle, myriophyllum, nymphoides, etc.  |

**Tableau récapitulatif**

|                                     | <b>Jardin potager</b>   | <b>Jardin aromatique</b>                                | <b>Jardin floral</b>  | <b>Jardin aquatique</b>                         |
|-------------------------------------|---|---|---|---|
| <b>Avantages</b>                    | Estime de soi ;<br>Esprit responsable                                     | Stimuler les 5 sens et<br>la mémoire ;<br>Tisanes / thé | Ambiance agréable ;<br>Rappel des<br>souvenirs ;<br>Ateliers de rempotage | Jardin atypique ;<br>Poissons rouges ;<br>Animé |
| <b>Préventions<br/>Désavantages</b> | Feuilles des certaines<br>plantes sont toxiques ;<br>Plus de persévérance | Attirer les insectes ;<br>Traitement régulier           | Budget un peu plus<br>élevé   | Nettoyage régulier                              |

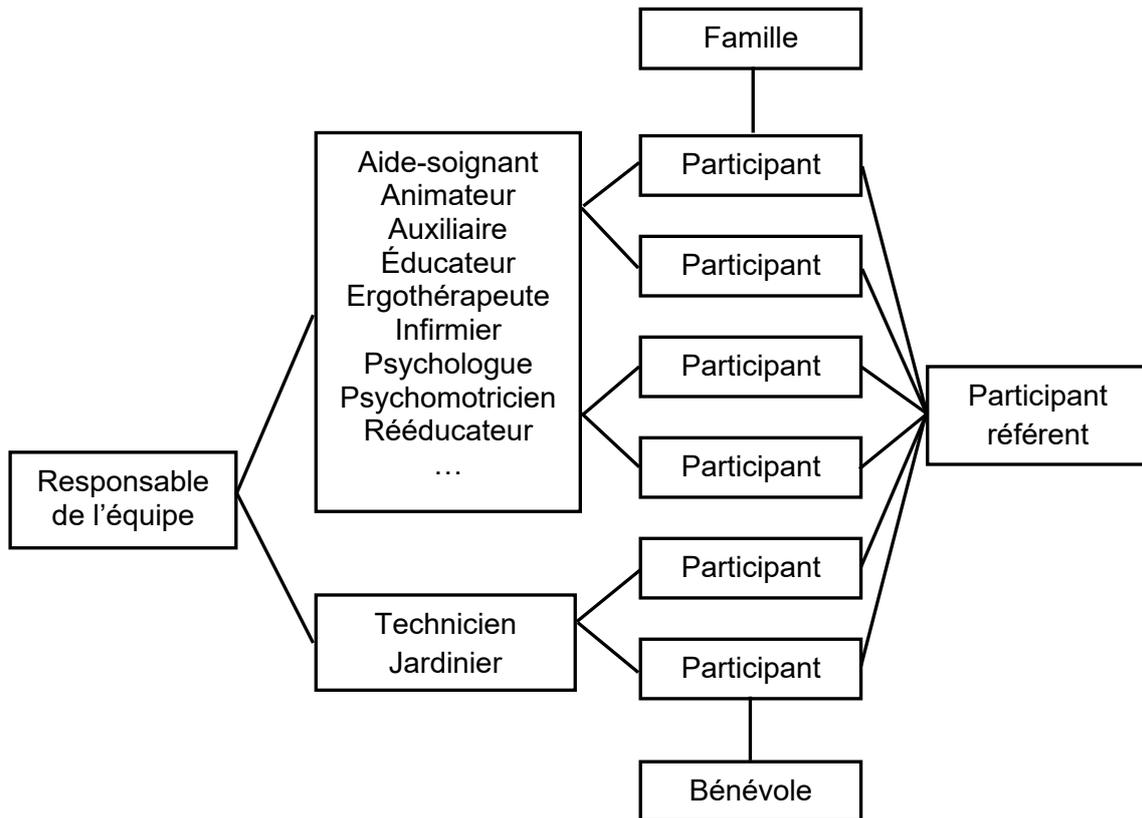
**E. Possibilités selon les saisons**

|                                  | <b>Activités</b>                   | <b>Printemps</b> | <b>Été</b> | <b>Automne</b> | <b>Hiver</b> |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------|------------|----------------|--------------|
| <b>Plantation</b>                | Semis / pépinière                  | ✓                | ✓          |                |              |
|                                  | Transplantation                    | ✓                | ✓          | ✓              |              |
| <b>Entretien<br/>Maintenance</b> | Tailler les feuilles               |                  | ✓          | ✓              |              |
|                                  | Aérer la terre                     |                  | ✓          | ✓              |              |
|                                  | Désherbage                         |                  | ✓          | ✓              |              |
|                                  | Arrosage                           | ✓                | ✓          | ✓              | ✓            |
|                                  | Cueillette de fleurs               |                  | ✓          | ✓              |              |
| <b>Dégustation</b>               | Cueillette de fruits et de légumes |                  | ✓          | ✓              |              |
|                                  | Infusion                           |                  | ✓          | ✓              |              |
|                                  | Goûter, cuisine                    | ✓                | ✓          | ✓              | ✓            |
| <b>Artistique</b>                | Collage / peinture                 | ✓                | ✓          | ✓              | ✓            |
|                                  | Ikebana (composition florale)      | ✓                | ✓          | ✓              | ✓            |



## III. Construction de l'équipe

- Définir un **responsable** d'équipe d'animation pour préparer le budget, le programme et le calendrier.
- Trouver un ou des **référents** parmi les participants qui assistent au travail d'animateur et qui peuvent encourager les autres.
- Pérennité d'activités ; motiver les **participants** ; susciter leur motivation à observer la croissance, à penser à l'arrosage, etc. ; encourager la participation par une proposition de 15 minutes, ensuite 20 minutes, 30 minutes ...
- **Plan social** : bénévoles extérieurs, la famille, association, services municipaux, etc.
- **Atelier intergénérationnel** apporte toujours le bonheur et la réussite.
- **Atelier multidisciplinaire** (musique, culinaire, etc.) peut être organisé autour du jardin thérapeutique.





## IV. Suivi des ateliers

- Objectif de la réussite : commencer par 10 minutes de bonheur, jusqu'à un attachement de long terme.
- Fiche d'évaluation ou compte rendu de l'atelier : observations, niveau cognitif et social des participants. (Voir un exemple de fiche d'évaluation)

Tableau d'évaluation

|   |                                 |                  |              |                                   |                            |                              |                          |
|---|---------------------------------|------------------|--------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------|
| <b>Date de l'atelier</b>  |                                 |                  |              |                                   |                            |                              |                          |
| <b>Objectif de l'atelier</b>  |                                 |                  |              |                                   |                            |                              |                          |
| <b>Présence des aidants / soignants / animateurs (trices) / ergothérapeutes</b> |                                 |                  |              |                                   |                            |                              |                          |
|   | <b>Proposition à participer</b> |                  |              | <b>Attitude face à l'activité</b> |                            |                              |                          |
| <b>Nom participant</b>  | <b>Spontanée</b>                | <b>J'insiste</b> | <b>Refus</b> | <b>Participe actif</b>            | <b>Passif mais présent</b> | <b>Besoin d'être stimulé</b> | <b>Totalement passif</b> |
|   |                                 |                  |              |                                   |                            |                              |                          |
|   |                                 |                  |              |                                   |                            |                              |                          |
|   |                                 |                  |              |                                   |                            |                              |                          |
|   |                                 |                  |              |                                   |                            |                              |                          |
|   |                                 |                  |              |                                   |                            |                              |                          |
| <b>Observations</b>   |                                 |                  |              |                                   |                            |                              |                          |



### CDS Boutique

4118, Industriel Blvd, Sherbrooke (Qc) J1L 2S6

Tel. 819 340-1193 or Toll-free 1 888 907-6878

Fax 819 340-1195 or Toll-free 1 888 515-6879

[info@cdsboutique.com](mailto:info@cdsboutique.com)