

L'hortithérapie en Autriche : état des lieux

Ce mois-ci, nous nous posons en Autriche pour parler à trois femmes au cœur de la pratique de l'hortithérapie dans ce pays. Tout commence par une conversation avec Heidi Rotteneder qui est la plus grande voyageuse des hortithérapeutes à ma connaissance ! Nous l'avons d'abord rencontrée [en Californie](#), puis elle s'est installée pendant quelques années à Grenoble en France où elle a rejoint la Fédération Française Jardins Nature et Santé. Avant de retourner en Autriche comme elle va nous le raconter. Sans oublier [une mission au Kurdistan](#) l'an dernier.

Grâce à Heidi, j'ai rencontré Birgit Steininger, enseignante chargée de deux formations dans un collège universitaire à Vienne. Puis Ruth Sander, une ergothérapeute diplômée du Master Green Care de cet établissement qui travaille à la CityFarm Emmaüs de Saint Pölten et enseigne également l'hortithérapie. Je vous invite à les rencontrer.

Heidi Rotteneder, hortithérapeute sur deux continents, explore de nouvelles voies

Dans quelles activités t'es-tu lancée en revenant chez toi en Autriche ?

Depuis août 2021, j'ai deux activités et aucune n'a trait à l'hortithérapie classique ! Cela a été un choix de changer d'activité. Une chose qui me manquait était de produire des récoltes, domaine dans lequel j'avais quelques connaissances. Pour décrire mes activités aujourd'hui, je parlerais plutôt qu'agriculture sociale et cela m'a ouvert de nouvelles possibilités. Ceci dit, j'ai deux projets en cours liés à l'hortithérapie, l'un avec des personnes âgées et l'autre autour de la formation.

Mon premier travail est un programme résidentiel pour des personnes souffrant de polyhandicaps. C'est une ferme avec des serres et des terres où nous cultivons des fruits, des légumes, des herbes et des fleurs. Nous sommes auto-suffisants. Nous ne vendons rien, mais nous faisons du troc localement. Nous avons aussi des animaux : deux chevaux, dix poules et deux chats. Ce que j'aime dans ce programme, c'est qu'on combine les plantes qui sont « indulgentes » et les animaux qui ne le sont pas.

La ferme se situe dans la région de Vienne, elle est assez excentrée. Pour moi qui suis en vélo, c'est à une heure. L'association qui gère la ferme est aussi responsable de deux résidences dans Vienne. Le personnel est pluridisciplinaire. Nous accueillons 7 résidents pour trois ou quatre professionnels en journée.

Et ton deuxième projet ?

L'autre programme est situé à Taiskirchen dans un centre d'accueil pour réfugiés qui est le plus gros et le plus ancien du pays. A certains moments, il a accueilli jusqu'à 5 000 personnes. Il y a 5 ans, la ville a donné des terres pour créer un jardin et pour que les réfugiés et les locaux se rencontrent. Tous les samedis, on sert un petit déjeuner que nous préparons pour tout le monde et on vend la récolte en échange de dons. Les réfugiés reçoivent de l'argent de poche (la loi ne les autorise pas à travailler).

Ce qui est le plus précieux pour les réfugiés est d'être engagés dans une activité qui a du sens pendant qu'ils attendent la décision de la justice et qu'ils prennent des cours d'allemand. Nous accueillons entre 15 et 20 personnes, trois fois par semaine. Pendant leurs journées de travail dans le jardin, ils partagent un déjeuner et construisent une communauté. Dans le cadre de leur demande d'asile, ce travail leur permet aussi de montrer qu'ils sont intégrés.

Après ton expérience en France, quel regard portes-tu sur l'hortithérapie dans notre pays ?

J'ai beaucoup aimé l'ouverture qui existe en France à d'autres thérapies autour de la nature comme les bains de forêt par exemple. C'est le cas aussi en Allemagne et en Autriche. Aux Etats-Unis, les lignes sont plus strictes. Si on sort du cadre, ce n'est plus de l'hortithérapie. Cette différence est en partie culturelle. C'est aussi dicté par le fait de vouloir être certifié.

Birgit Steininger, enseignante dans deux formations à Vienne

Birgit Steininger est chargée de cours et rattachée à la direction de la formation pour le Master Green Care et le programme « expert académique en thérapie par le jardinage » au Collège Universitaire de Pédagogie Agricole et Environnementale à Vienne.

Comment est né votre intérêt pour l'hortithérapie ?

J'ai fait des études d'horticulture à l'Université de Vienne. Mon mémoire de master s'intéressait à un jardin d'école pour des enfants porteurs de handicaps. En 1998, j'ai rencontré quelqu'un qui traduisait un article américain sur l'hortithérapie. A la fin de mes études, j'ai travaillé dans une organisation internationale qui organisait des conférences scientifiques. En 2000, j'ai eu l'occasion de visiter le Rusk Institute à New York avec [Matt Wichrowski](#) et d'aller dans le Kansas (où il y a une des formations universitaires à l'hortithérapie les plus anciennes des Etats-Unis). En rentrant en Autriche, j'ai travaillé pendant quelque temps dans une clinique de rééducation en utilisant l'hortithérapie.

Où en est la formation à l'hortithérapie en Autriche aujourd'hui ?

En 2002, avait été organisée à Vienne une conférence autour de l'hortithérapie avec des intervenants de qualité comme Nancy Chambers. Cela a suscité des vocations. Mais où se former ? L'idée a été de créer une certification en hortithérapie pour des personnes déjà qualifiées dans l'un ou l'autre des domaines (jardinier, paysagiste, fermier, médecin, thérapeute, pédagogue). Cependant, en Autriche, il n'est pas possible de créer de nouveau profil de formation comme l'hortithérapie. Nous avons plutôt tendance actuellement à supprimer des profils.

Nous sommes un collège universitaire qui forme des enseignants. Ce que nous avons créé au sein du Collège Universitaire de Pédagogie Agricole et Environnementale, et en collaboration avec la faculté de médecine, est un certificat « expert académique en thérapie par le jardinage » (« academic expert in garden therapy »). Nous pensons que c'est un atout d'avoir de nombreux professionnels différents dans ce domaine. Dès la formation, cela suscite des échanges intéressants entre étudiants. C'est donc une formation continue en deux ans, soit 16 weekends de cours et deux stages. La première promotion a démarré en 2006. Voici le curriculum.

Vous ne vous êtes pas arrêtés là. Décrivez-nous le Master Green Care ?

Effectivement, nous sentions qu'il y avait une demande pour un diplôme d'enseignement supérieur. En 2012, nous avons créé le [Master Green Green](#), qui comprend aussi la thérapie avec les animaux. Le critère d'entrée est d'avoir une licence. Nous attirons des travailleurs sociaux, des enseignants, des ergothérapeutes, etc... Que ce soit pour le certificat ou le master, je leur dis qu'ils ne deviendront pas des thérapeutes. C'est plutôt un outil à ajouter à leur pratique qu'une nouvelle profession. Nous organisons aussi des [conférences](#) chaque année. La dernière a eu lieu le 24 juin.

Comment sont acceptées ces médiations en Autriche ?

L'acceptation est de plus en plus forte. Les médias parlent de plus en plus de la nature qui guérit et la crise sanitaire a accentué cet intérêt. Des cliniques et d'autres institutions sont plus nombreuses aujourd'hui à considérer que la nature et le jardin ont un rôle à jouer. Pour notre part, nous avons formé 240 professionnels à ce jour. Je pense que beaucoup de gens font de l'hortithérapie sans le savoir. Malgré tout, cela reste difficile d'embaucher des gens pour travailler dans le monde médical. Mais nous continuons à organiser des conférences, à publier notre magazine Green Care et à participer à des programmes Erasmus pour mettre à disposition des documents et des manuels sur le sujet.

Ruth Sander : ergothérapeute à la CityFarm Emmaüs de St Pölten, enseignante

Pouvez-vous vous présenter ?

Je travaille à CityFarm Emmaüs à St. Pölten (la capitale de la Basse-Autriche) en tant qu'ergothérapeute depuis 13 ans. J'ai suivi le programme du Master « Green Care » au Collège Universitaire de Pédagogie Agricole et Environnementale à Vienne où j'ai également enseigné l'hortithérapie en psychiatrie.

Comment êtes-vous venue à pratiquer l'hortithérapie et quel est votre rôle actuel ?

J'ai suivi une formation d'ergothérapeute, ce qui était la profession de mes rêves depuis l'âge de 13 ans. Dès cette époque, j'ai été fascinée par l'idée que "faire des choses" peut avoir un sens, être méditatif et favoriser la santé. Enfant, j'étais très créative en matière de travaux manuels. Mais à la fin de ma formation, j'ai commencé à préférer le jardinage. J'ai fait un stage dans les serres de Schönbrunn (le palais et résidence des Habsbourg). Après avoir obtenu mon diplôme, j'ai travaillé avec des enfants souffrant de handicaps physiques et mentaux lourds. J'étais motivée pour accompagner les enfants dans le jardin de l'institution chaque fois que cela était possible, même si cela impliquait un effort supplémentaire. J'étais convaincue qu'ils percevaient et appréciaient les odeurs, les sons et les vues du jardin.

Pendant ma formation, nous avons fait une excursion au centre de soins de jour « Emmaüs CityFarm », un projet de thérapie horticole pour la réhabilitation psychiatrique à Saint-Pölten. J'ai été impressionnée par Gabriele Kellner, l'ergothérapeute qui y travaille et qui a partagé ses expériences avec nous. Après avoir travaillé 6 ans dans le foyer pour enfants handicapés, j'ai vu un poste vacant dans la ferme urbaine d'Emmaüs et j'ai su que c'était le travail qui me conviendrait parfaitement. J'ai eu la chance d'être embauchée et j'y travaille depuis 13 ans maintenant.

Racontez-nous comment fonctionne le programme CityFarm ?

Il y a eu beaucoup de changements dans nos structures et de développement de nos stratégies au fil des ans à la CityFarm, mais je vais vous dire ce que nous faisons maintenant. Nous travaillons en quatre groupes de huit clients chacun, accompagnés par deux professionnels.

Deux groupes ont un niveau plus élevé : le groupe "Jardin" s'occupe de l'entretien de jardins privés, ce qui est physiquement et socialement difficile. Le groupe "Légumes" s'occupe de la culture de nos aliments dans les champs et dans la serre, ce qui est également très éprouvant - surtout en été - et mentalement difficile, car le champ est immense et les mauvaises herbes poussent vite. Les participants à ces groupes ont pour objectif de retrouver un emploi après des années de chômage ou ils veulent simplement avoir une structure quotidienne où ils peuvent libérer leur énergie à travers un « véritable travail ».

Les deux autres groupes "Cuisine" et "Herbes" s'adressent à des personnes souffrant de maladies psychiatriques qui souhaitent retrouver une structure quotidienne et clarifier leurs capacités à travailler à nouveau – en tout cas à travailler dans un environnement protégé comme la « CityFarm » d'Emmaüs. Le groupe "Cuisine" récolte et cuisine tous les jours pour les 40 clients et employés de l'institution. Le groupe "Herbes" (dans lequel je travaille) cultive et transforme les herbes et les fleurs en thé, épices et encens. Bien sûr, tous les groupes participent à la vaisselle et au nettoyage des chambres.

En outre, les quatre groupes ont la possibilité de participer chaque semaine à une activité créative et à un groupe sportif - ce sont des cadres populaires, où il n'est pas important d'améliorer ses capacités, mais d'exprimer ses sentiments et de passer un bon moment.

Le matin, chaque groupe se réunit avec les personnes responsables pour un tour de table, où chacun est invité à faire part de son humeur et de ses besoins particuliers. Ensuite, les tâches de la journée - qui changent rapidement au cours de l'année - sont distribuées. Les clients peuvent choisir la tâche qui correspond à leurs préférences ou qui leur permet de développer leurs capacités. Leur capacité et leur motivation à travailler, ainsi que leurs objectifs dans le centre de jour, font l'objet de discussions régulières avec leur référent.

Les pauses et les repas sont pris ensemble - de préférence sur la terrasse - et les fêtes de l'année sont célébrées ensemble à la ferme. Je crois fermement que le lien avec les saisons, le travail avec les mains dans la terre et l'expérience directe des résultats de leur travail favorisent grandement les processus de stabilisation et de guérison des clients.

En ce qui concerne la formation, quelle est votre expérience et votre spécialité ?

J'ai enseigné « l'horticulture thérapeutique en psychiatrie ». Je me suis principalement basée sur le modèle d'ergothérapie "OPM - Occupational Performance Model" qui divise les capacités et les besoins d'une personne en 5 niveaux : Bio-mécanique, Sensori-moteur, Cognitif, Intra-personnel et Inter-personnel. Chacun de ces niveaux peut être analysé et entraîné à travers l'hortithérapie.

Prenons, par exemple, le niveau intra-personnel (émotionnel). Si une personne est dans un état maniaque ou contrarié, elle est invitée à tondre la pelouse pour se calmer. Si quelqu'un est d'humeur dépressive et a peu d'énergie, on lui offre un endroit sûr et calme pour semer de nouvelles plantes ou couper des herbes. Pour encourager les compétences interpersonnelles, on peut recommander de désherber ensemble sur le terrain ou de casser des noix en hiver.

Lorsque j'enseigne, je parle de mon travail avec les clients pour offrir des exemples vivants. J'aime parler d'un projet que j'ai lancé il y a 8 ans : chaque client se voit offrir une petite plate-bande (1 x 2 mètres) pour cultiver ses propres plantes. Nous commençons en avril par le dessin des planches et la planification des cultures mixtes. Après le grand marché de printemps, où la CityFarm vend des milliers de jeunes plants, les clients peuvent choisir des jeunes plants ou des graines pour leurs planches. Ils aiment aussi faire un petit tour de shopping dans la jardinerie voisine.

Les plantes sont installées dans les plates-bandes et arrosées chaque jour par une personne du groupe. Chacun est invité à prendre soin de ses propres plantes, mais nous nous réunissons une fois par mois pour désherber, récolter et partager nos connaissances et parfois aussi les fruits des plates-bandes, qu'ils peuvent conserver pour leur propre usage. Dans ce cadre, les clients apprennent beaucoup sur le jardinage de leurs propres légumes, herbes et fleurs et font l'expérience de l'auto-efficacité et de la prise de responsabilité. Dans la formation, je parle également des résultats de mon mémoire de maîtrise. Dans ce mémoire, j'ai demandé aux clients "Que signifie le jardin pour vous ?" et je les ai invités à prendre une photo à l'aide d'une tablette. Ensuite, nous avons réfléchi à la photo et à leurs endroits et tâches préférés dans le jardin. Par exemple, un client souffrant de dépression sévère a beaucoup apprécié la variété des fleurs colorées du "jardin mandala". Une femme souffrant de stress post-traumatique a préféré les endroits clôturés, où elle se sentait en sécurité.

Bien entendu, j'enseigne également le soin de soi ou auto-soin (self-care) en tant que thérapeute - ces stratégies peuvent également être recommandées aux clients en cas de besoin. L'endroit le plus populaire pour les activités d'auto-soin est le jardin - c'est un endroit pour se connecter, se calmer et recharger nos batteries intérieures.