Mirela Maganha ouvre la voie à l'hortithérapie au Brésil

Publié le **décembre 4, 2023**

https://lebonheurestdanslejardin.org/2023/12/04/mirela-maganha-ouvre-la-voie-a-lhortitherapie-au-bresil/ - respond

La première fois que j'ai entendu parler de Mirela Maganha, c'était à l'occasion du World Therapeutic Horticulture Day, le *brainchild* de Fiona Thackeray qui a fait ses débuts en 2023, avec une version 2024 déjà en chantier. C'est ce post sur LinkedIn qui m'a encouragée à contacter Mirela. J'ai le plaisir de donner la parole à cette pionnière brésilienne dont la sensibilité l'a amenée à découvrir l'hortithérapie alors même que cette discipline est pour ainsi dire inconnue dans son pays. Qu'à cela ne tienne. La puissance des réseaux lui a permis de rentrer en contact avec des personnes qui partagent les mêmes idées. Et elle n'a pas perdu de temps pour se mettre en mouvement dans l'état de São Paulo.

« J'adore ce que je fais »

Quelles sont tes expériences personnelles des jardins et de la nature ?

Je suis la fille d'un producteur rural, j'ai vécu à la ferme jusqu'à l'âge de cinq ans, et même lorsque nous sommes arrivés en ville, notre maison (jusqu'à aujourd'hui) a un espace de terre qui, lorsque j'étais enfant, était mon espace de jeu et de croissance. Lorsque nous sommes arrivés en ville, mes grands-parents sont restés à la ferme et j'y étais le week-end, car j'aimais aller jouer sur le terrain, jouer avec les animaux, nager dans la rivière et travailler dans le jardin avec ma grand-mère.

Je crois que ce contact précoce avec la terre m'a influencée dans cet amour que je ressens pour tout ce qui est naturel, et en suivant la façon dont ma grand-mère prenait soin de tout, cela m'a influencé à vouloir être comme elle, à prendre soin des plantes, des animaux, à me nourrir de ce que la terre produit, à planter mes propres remèdes. Car, comme nous le savons, lorsque nous aimons quelque chose, nous l'introduisons dans notre vie d'une manière respectueuse et nous essayons de le transmettre à d'autres personnes, dans le but de leur faire prendre conscience que quelque chose peut avoir un retour positif. Ce que j'essaie de faire avec mes étudiants par exemple, comment le fait d'être en contact avec la nature, de manipuler la terre et de profiter de ses fruits peut être positif pour leur vie. Ainsi que de prendre soin de tout cela car nous sommes la nature, et nous devons être inclus dans les soins que nous offrons.

Comment as-tu commencé à t'intéresser aux bienfaits du jardinage sur la santé mentale et la santé en général ?

Quand j'ai commencé à étudier l'agronomie, j'ai vu un vaste domaine d'activité, et l'un des domaines qui m'intéressaient était celui des plantes médicinales pour aider les communautés les plus démunies de la ville dans le cadre des activités de l'église. Pour mieux comprendre le sujet, j'ai acheté des livres et, par hasard, j'en ai acheté un sur l'horticulture sociale et thérapeutique, un sujet complètement nouveau pour moi. Au fur et à mesure que je lisais, je me suis intéressée au sujet et j'ai commencé à faire des recherches pour mieux comprendre ce dont il s'agissait et comment réaliser des activités horticoles pour sauver le bien-être humain. À partir de là, j'ai fait part de mon intérêt à une professeure. Mais elle m'a rapidement dit qu'il serait difficile de travailler dans ce domaine au Brésil, car la finalité semblait plus sociale qu'économique et aussi parce que la discipline n'était pas reconnue.

Voyant mon engagement dans ce domaine, mon enseignante m'a conseillé de participer à un programme d'entrepreneuriat de la faculté, qui offrait la possibilité de présenter un objectif social, et j'ai donc rédigé un projet d'horticulture pour travailler avec les étudiants de l'APAE (Association of Parents and Friends of Exceptional Children), qui souffrent de neurodivergences. Le projet était prêt, mais la pandémie est arrivée et le programme a été annulé car il n'y avait plus de fonds pour financer les actions. Pendant quelques mois, j'ai fait des recherches sur le sujet, et j'ai réalisé que je ne pouvais pas abandonner l'idée de mettre en œuvre un projet de ce type ici. C'est alors que j'ai découvert l'existence d'une Communauté Thérapeutique qui travaille à la réhabilitation de personnes souffrant de dépendance chimique près de ma ville. J'ai pris contact avec eux et leur ai demandé s'ils avaient des activités dans ce domaine. Ils m'ont répondu que non, mais ils m'ont laissé libre de mener à bien le projet que je voulais. À partir de ce moment-là, j'ai intensifié mes études dans le domaine pour élaborer un plan d'activités, d'évaluation et de contenu pour mener à bien le projet d'horticulture thérapeutique.

Quel est ton parcours professionnel et ta formation en hortithérapie ?

Mon rêve a toujours été d'étudier l'agronomie, mais lorsque j'ai quitté l'école, je n'ai pas pu, et j'ai donc fait une école de commerce. Je travaillais déjà dans la région, dans une usine. Après un certain temps, je me suis spécialisée dans la gestion de projets et j'ai changé d'emploi. Aujourd'hui, je suis responsable de l'administration d'une petite entreprise dans la ville voisine. Après quelques années dans la nouvelle entreprise, la faculté locale a présenté un cours d'ingénierie agricole et j'ai immédiatement été intéressée. J'ai pensé aux cinq longues années que cela représentait, mais aussi au rêve que j'avais toujours eu. Et je me suis inscrite. C'est en conciliant travail, faculté et projets que je me suis identifiée à l'horticulture thérapeutique et que

j’ai commencé à me consacrer à ce domaine. J’ai commencé ma formation à l’hortithérapie en lisant un livre et en faisant des recherches ainsi qu’en créant des réseaux par le biais des médias sociaux.
Le premier contact que j’ai eu avec des professionnels du domaine a été Leila Alcalde, qui m’a recommandé un livre, que j’ai immédiatement obtenu pour pouvoir étudier davantage. J’ai commencé à suivre des professionnels du domaine sur les médias sociaux pour être au courant de leurs activités, participer à des événements ou à des activités en ligne. Puis j’ai commencé à regarder différents webinaires de Trellis Scotland et Fiona Thackeray m’a ensuite contactée pour me demander mon expérience en matière d’horticulture thérapeutique au Brésil. Elle m’a invitée à présenter mon projet lors du séminaire Trellis en 2022. Le projet d’hortithérapie que j’ai développé était une étude de cas que j’ai utilisée pour mon travail de fin d’études à la Faculté d’ingénierie agricole. De plus, j’ai effectué des recherches sur des activités et des cas déjà publiés dans d’autres pays, en plus des activités menées par des institutions traditionnelles dans la région, culminant dans une étude « Projet de jardins potagers à des fins thérapeutiques dans la réadaptation des toxicomanes ».
À partir de là, en 2022, je me suis fixée pour objectif de suivre un cours d’agroforesterie, car il s’agit d’un mode de culture qui envisage le système d’une manière saine, en prenant soin du sol et en promouvant la diversité dans le même espace. J’ai donc eu l’occasion d’obtenir un diplôme de troisième cycle en agroécologie, avec un accent sur l’agroforesterie. Lorsque nous avons commencé notre dernier cours, j’ai décidé de maintenir la même ligne de recherche, maintenant dans un système biodiversifié. Lorsque j’ai parlé de mon idée à ma conseillère, elle a été surprise par le sujet et a accepté de me guider. Cette recherche vise à présenter aux lecteurs les différentes façons dont un système biodiversifié peut contribuer au bien-être humain, que ce soit par le contact avec la terre lors de la préparation du sol, ou par la plantation de différents légumes et fruits qui peuvent favoriser la sécurité alimentaire de la famille, mais aussi en encourageant la coexistence entre les personnes concernées, en renforçant leurs liens, en créant des possibilités et en gardant toujours l’humain dans l’environnement naturel, sans jamais le séparer.
Actuellement, je continue à faire des recherches sur les activités, la meilleure façon de les appliquer, la manière d’évaluer l’évolution de la personne, entre autres aspects importants. De plus, je suis toujours en contact avec Fiona de Trellis Scotland. Nous échangeons des idées et elle me guide pour m’aider dans mes projets, car je commence à travailler dans ce domaine au Brésil. Elle m’a mis en contact avec Daniela (Silva-Rodriguez Bonazzi) au Pérou. Je sais que son organisation au Pérou est la plus proche de moi géographiquement. Je n’ai pas encore suivi les cours proposés par Daniela, mais j’espère pouvoir le faire dès que possible.
Car un de mes objectifs est de participer à un cours dans ce domaine afin d’améliorer mes activités chaque jour et de promouvoir l’horticulture thérapeutique au Brésil. Aujourd’hui, je peux combiner différentes activités en même temps, en travaillant à la fois dans le domaine administratif d’une entreprise et en fournissant des services dans le domaine agronomique, y compris l’horticulture thérapeutique.

Causerie dans le jardin : l'agroforêt comme nouveau type d'agriculture

Peux-tu décrire les projets auxquels tu participes actuellement ?

Je suis actuellement prestataire de services dans une organisation de la société civile (OSC Florescer), partenaire du Secrétariat d'assistance sociale de la ville, qui réalise des ateliers socio-éducatifs pour travailler sur la coexistence et le renforcement des
liens entre les usagers, dans le but de surmonter un certain type de fragilité, qu'elle soit financière, émotionnelle ou physique Le public cible avec lequel je travaille sont les adultes, la base des activités étant l'agriculture familiale.

L'environnement dans lequel nous travaillons avec ce public spécifique est un jardin urbain, ce qui nous donne la possibilité de mener différentes activités, de la gestion du jardin aux conférences et aux activités manuelles. Le service n'est pas axé sur la thérapie, mais la plupart des activités menées influencent directement le bien-être humain, ce qui est conforme aux objectifs du service et est directement lié aux bases de l'horticulture thérapeutique. Nous réalisons des activités telles que : production de plants de fleurs, jardinage, plantation de fleurs en pots, préparation des lits, plantation de légumes en lits, récolte de légumes, activités manuelles, cercles de lecture sur les plantes et leurs bienfaits, plantation d'arbres, peintures, entre autres activités.

Ces activités visent à aider les utilisateurs à générer des revenus en apprenant de nouvelles techniques et en se responsabilisant. En outre, les ateliers de lecture sur les plantes favorisent la connaissance des utilisateurs et encouragent un contact toujours plus grand entre les êtres humains et le monde naturel, en montrant clairement que nous en faisons partie et que nous ne sommes pas isolés. De cette manière, nous présentons et soulignons les avantages que ces activités peuvent promouvoir chez l'être humain et sur son bien-être.

Les utilisateurs ont déjà donné différents rapports sur l'importance de ces activités pour eux et sur la façon dont elles font une différence dans leur vie quotidienne, car nous avons des utilisateurs qui participent aux ateliers depuis environ un an et demi. Ils sont donc en mesure de faire une bonne évaluation des activités et de la façon dont elles influencent leur vie. Notre coordinatrice est une psychologue et je lui parle toujours de mes projets d'horticulture thérapeutique et du travail que je réalise avec nos utilisateurs de services. Ces jours-ci, je lui ai demandé si nous pouvions considérer nos activités comme thérapeutiques, même si comme je l'ai expliqué, ce n'est pas l'objectif du service. Cependant, elle m'a indiqué que les activités que je développe ont un but thérapeutique qui peut être évalué par les rapports des utilisateurs et les rapports que je rédige à la fin de chaque activité. Par conséquent, en plus de promouvoir le bien-être, les gains thérapeutiques de ces activités sont un plus pour nos utilisateurs.

C'est très pertinent pour notre service car la majorité de nos usagers souffrent de chômage, de dépression, de crises d'angoisse, de problèmes liés à l'insomnie, de problèmes familiaux, de difficultés à se regarder et à se valoriser en raison de la routine chargée qu'ils ont avec leur famille.

En outre, je développe un projet à présenter à une maison de retraite dans la ville voisine, pour commencer les activités peut-être en 2024, avec différentes activités d'horticulture thérapeutique destinées aux résidents âgés. Parallèlement à mes activités, je mène cette année des activités bénévoles dans une école en plantant des arbres et en faisant du jardinage avec des adolescents, ce qui, selon moi, est une façon d'embellir l'école et de créer un espace naturel avec lequel ils peuvent être en contact. C'est une façon de les encourager à renforcer leur relation avec la nature et à voir à quel point cela peut être positif.

Créer des mini jardins (pots) : gérer notre patience et estimer notre créativité

Est-ce que tu as des projets antérieurs que tu souhaites nous présenter ?

Mon premier projet d'hortithérapie s'est déroulé dans la communauté thérapeutique avec des personnes qui se remettent d'une dépendance chimique. En plus d'être mon premier contact avec ce type de travail, il s'agissait de mon premier contact avec ce public en « rétablissement ». Lorsque je suis allée leur présenter l'idée, j'ai été bien accueillie et ils ont accepté de participer à mon projet. Les activités ont été menées en groupes pendant six mois, une fois par semaine. Pendant cette période, nous avons réalisé différentes activités qui pouvaient avoir un impact sur le traitement de chacun d'entre eux, que ce soit en apprenant des techniques de jardinage qui peuvent être une nouvelle alternative dans la vie quotidienne, ou en interagissant avec des collègues pendant des activités ce qui influence la socialisation, la récupération de souvenirs affectifs. Il y a aussi des activités qui ciblent la coordination motrice qui est très affaiblie en raison de la consommation de drogues et d'alcool. Toutes les activités ont été réalisées par moi, et comme ceux qui ont été accueillis ont été suivis par une psychologue, elle a été en mesure de m'aider à évaluer les activités par rapport au traitement en cours.

Pour les évaluer, j'ai créé des questionnaires auxquels ils répondaient une fois par mois. Il était facile de répondre aux questions qui permettaient de collecter des données pour les analyser et vérifier quelles activités étaient les plus acceptées et les plus attrayantes, lesquelles généraient un plus grand impact positif, entre autres détails. Pour moi, ce fut une expérience incroyable, à tel point que je suis encore impliquée dans ce domaine aujourd'hui, et j'ai l'intention de continuer. Car il est merveilleux de voir comment l'horticulture et le jardinage peuvent contribuer à la resocialisation de l'individu. Je suis reconnaissante pour cette première opportunité et je veux retourner dans la même communauté pour réaliser un nouveau projet avec les nouveaux résidents, quand j'en aurai la chance. Si je devais décrire tout ce que j'ai fait et ce que je ressens pour ce projet, je pourrais être ici pendant plusieurs pages (rires).

« C’est ma photo préférée jusqu’à présent. Je l’ai prise dans le cadre de mon projet de communauté thérapeutique. »

Mon projet de volontariat : planter des arbres à l'école

Que peux-tu nous dire sur la situation de l'hortithérapie au Brésil. Les types de projets, la sensibilisation du public ou des professionnels, la formation…

Je ne connais pas actuellement au Brésil de projets qui soient annoncés comme des projets d'horticulture thérapeutique en particulier, ni de mouvement qui soit développé. Lorsque j'ai effectué mes recherches à la faculté, j'ai identifié quelques recherches publiées qui mentionnaient l'activité de l'homme dans les jardins potagers ou la gestion des plantes à des fins thérapeutiques, et comment cela pouvait les aider. Cependant, au Brésil, il n'y a toujours pas de pratique effective de ce type d'activité avec la reconnaissance de l'horticulture thérapeutique. Je crois que certaines personnes peuvent mener des activités dans ce but, mais sans la base et la reconnaissance qui existe à l'étranger de sorte que ces pratiques sont souvent inconnues.

Ce que j'ai remarqué, ce sont des cours et des directives de certaines institutions qui essaient d'inclure des espaces verts dans les écoles et qui soulignent à quel point ce contact avec le monde naturel est important pour le développement de l'enfant afin que l'enfant puisse déjà grandir au contact de la nature. Je suis même un cours en ligne appelé « TiNis (Tierra de Niños) pour les éducateurs » qui fournit des conseils sur le contact des enfants avec le monde naturel, l'inclusion de cet environnement et des pratiques naturelles au sein de l'école et leurs avantages. En outre, en 2022, j'ai suivi un cours promu par l'institut Nature & Children en partenariat avec le ministère de la Citoyenneté, qui s'appelle « Nature de Jamais ». Il s'agissait d'un cours permettant aux éducateurs de faire l'expérience d'une nature unique afin d'en tirer des enseignements pour les environnements scolaires, les projets, entre autres lieux qui agissent en tant qu'éducateurs.

De mon point de vue, il devrait y avoir une institution qui s'intéresse à toutes ces pratiques isolées et qui puisse organiser des idées, vérifier les activités réalisées et maintenir un contact actif, car elle pourrait être un soutien, si elle s'inscrit dans la proposition d'horticulture thérapeutique. En ce qui concerne l'hortithérapie, il y a tellement de preuves que cette pratique est fondamentale et essentielle pour la promotion du bien-être humain, et avec toute la représentation du Brésil dans l'agriculture, il devrait déjà y avoir une institution qui représente notre pays dans ce domaine.