

Des raisons d'espérer : des signes de reconnaissance pour les interventions basées sur la nature

Ceci est le premier article d'une série de trois dans lesquels les contributeurs réguliers de HTI partageront des indications que les interventions basées sur la nature sont de plus en plus reconnues et appréciées dans leur partie du monde. Commençons ce voyage en France.

Permettez-moi tout d'abord de vous présenter Barbara Frederickson, qui peut sembler très éloignée de notre sujet, à savoir les interventions basées sur la nature et la thérapie horticole. Je vous en prie, soyez indulgents avec moi. Il y a plusieurs années, j'ai entendu Barbara Frederickson lors d'une conférence sur la psychologie positive dans la ville française d'Angers et sa présentation résonne encore en moi. Professeur de psychologie à l'université de Caroline du Nord à Chapel Hill et chercheur principal du Positive Emotions and Psychophysiology Lab (PEPLab), elle est bien connue pour avoir développé le concept des micro-moments d'amour.

« Le plus difficile est peut-être que l'amour n'est ni durable ni inconditionnel. Le changement radical que nous devons opérer est le suivant : L'amour, tel que votre corps l'éprouve, est un micro-moment de connexion partagé avec un autre. Des décennies de recherche montrent aujourd'hui que l'amour, considéré comme ces micro-moments de connexion positive, renforce la connexion entre votre cerveau et votre cœur et vous permet d'être en meilleure santé. [...] Il peut sembler surprenant qu'une expérience qui ne dure qu'un micro-moment puisse avoir un effet durable sur votre santé et votre longévité. Pourtant, il existe une importante boucle de rétroaction, une spirale ascendante entre votre bien-être social et votre bien-être physique. En d'autres termes, vos micro-moments d'amour ne vous rendent pas seulement en meilleure santé, mais le fait d'être en meilleure santé renforce également votre capacité à aimer. Petit à petit, l'amour engendre l'amour en améliorant votre santé. Et la santé engendre la santé en améliorant votre capacité à aimer », écrit-elle dans son livre *Love 2.0* publié en 2013.

Lorsque Colleen Griffin (HTR), diplômée et enseignante de HTI, a suggéré que nous écrivions sur un sujet commun à partir de trois perspectives culturelles différentes, l'idée de collecter et de diffuser des nouvelles positives, dans une atmosphère fortement axée sur les informations anxiogènes, faisait partie de son objectif. Notre discussion m'a fait penser aux micro-moments d'amour de Barbara Frederickson. Dans une certaine mesure, notre série vise à vous apporter des nouvelles qui encourageront l'optimisme et les micro-moments d'amour basés sur de nombreux exemples de liens profonds entre les personnes et les plantes, les personnes et le monde vivant dans son ensemble.

Une moisson de raisons d'espérer en octobre

En France, deux événements qui se sont déroulés au début du mois d'octobre ont constitué des signes de reconnaissance nationale pour l'horticulture sociale et thérapeutique. Les 3 et 4 octobre, plus de 160 participants se sont réunis à Lyon pour une conférence coparrainée par la [Fédération Française Jardins Nature et Santé](#) et plusieurs partenaires. L'événement, qui s'est tenu à l'hôpital Femme-Mère-Enfant de Lyon, a été l'occasion pour les participants d'entendre [des présentations stimulantes sur le lien entre la nature et la santé](#), de nouer des contacts avec d'autres professionnels partageant les mêmes idées et de visiter des jardins thérapeutiques dans la région lyonnaise. Dans une certaine mesure, cette conférence française a fait écho à l'International People Plant Symposium (IPPS) 2024 qui s'est déroulé à Reading, en Angleterre, cet été et que [HTI a co-sponsoriisé](#). Les personnes qui se sont rendues à Reading ont pu partager leur joie d'assister à l'événement par le biais de photos et de témoignages en ligne, permettant ainsi à d'autres de participer à l'événement par procuration.

Du 10 au 12 octobre, la deuxième promotion du [Diplôme Universitaire Santé et Jardins](#) de la Faculté de Médecine de Saint-Etienne a soutenu leurs mémoires devant un jury (j'ai eu l'honneur de faire partie de ce jury). Cette formation de 84 heures a pour objectif d'encourager les professionnels de santé et leurs alliés à réintroduire des espaces verts dans les établissements de santé en leur fournissant un cadre théorique et fondé sur les preuves. Parmi les professionnels diplômés cette année, une infirmière aujourd'hui employée comme hortithérapeute à plein temps dans l'hôpital psychiatrique où elle a créé un jardin thérapeutique, ainsi qu'une psychologue clinicienne qui conçoit actuellement un jardin qui sera accessible à divers groupes à des fins thérapeutiques, pédagogiques et sociales.

Rappelons que cette formation inédite en France s'inscrit dans la continuité d'un des jardins thérapeutiques les plus exemplaires du pays qui est situé dans l'unité psychiatrique du CHU de Saint-Etienne. « Le Jardin des Mélisses » a fait l'objet d'une étude publiée cet été dans *Scientific Reports*. Les résultats de « [Impact of horticultural therapy on patients admitted to psychiatric wards, a randomised, controlled and open trial](#) » plaident en faveur de l'intégration de la thérapie horticole dans les pratiques infirmières en psychiatrie, notamment pour réduire l'anxiété. Cette étude est l'aboutissement d'un projet de recherche de longue haleine qui a fait l'objet d'un retour d'expérience de Roger Ulrich en 2019 lors d'un colloque à Saint-Étienne dont il était l'orateur principal. Cette étude est également un coup de pouce bienvenu pour la jeune communauté française de l'hortithérapie et au-delà.

La Présidente de l'Assemblée nationale visite un jardin thérapeutique

En octobre 2023, l'hôpital psychiatrique Théophile Roussel, situé dans la ville de Montesson près de Paris, a reçu une visiteuse inhabituelle. La présidente de l'Assemblée nationale, Yaël Braun-Pivet, a visité le jardin thérapeutique implanté

dans l'hôpital depuis plusieurs années et a pris connaissance du projet de création d'une ferme thérapeutique sur le terrain. Elle était accompagnée de responsables de la santé. Si l'impact de telles visites officielles reste incertain, l'espoir est que ce moment partagé ait pu sensibiliser aux bienfaits de la thérapie horticole, en l'occurrence pour les enfants, les adolescents et les adultes confrontés à des problèmes de santé mentale.

En route vers la prescription de nature

La France est encore loin de la prescription verte. Mais il y a aussi des signes d'espoir dans ce domaine. En Belgique, un projet pilote a suscité beaucoup d'intérêt. Nolwenn Lechien, une infirmière, a lancé [un programme de prescription de nature](#) avec plusieurs médecins dans un centre de santé intégrative de la ville de Sprimont. Les patients sont encouragés à s'inscrire à un programme de deux mois d'activités à réaliser dans la nature. Ils reçoivent un livret qui leur permet de suivre leurs progrès. Des activités de groupe, comprenant promenades, pleine conscience, remise en forme, découverte des plantes et des oiseaux sont également proposées chaque semaine et supervisées par des bénévoles du centre.

En France, [Terre d'Hippocrate](#) tient des promesses similaires. Cette association créée par des médecins généralistes, des cardiologues et des agronomes teste l'intégration d'une stratégie de santé préventive et gratuite dans le traitement des maladies chroniques. Cette stratégie s'articule autour d'un espace partagé - le jardin - et combine des activités de jardinage, de l'activité physique adaptée et des ateliers de nutrition. Terre d'Hippocrate « vise à créer des conditions et un environnement favorables à l'amélioration de la qualité de vie à long terme des personnes souffrant d'une maladie chronique » dans et autour de la ville de Gap dans les Alpes. Début octobre, Terre d'Hippocrate a fait l'objet d'une [émission sur France 2](#), mettant ainsi en lumière les interventions innovantes basées sur la nature.

Le pouvoir des livres

En 2022, Michel Le Van Quyen a connu un bon succès avec son livre « *Cerveau et nature* ». En tant que neuroscientifique, il a entrepris de rassembler les preuves scientifiques actuelles établissant un lien entre la santé et la nature et de les expliquer au grand public. Il s'agit d'un exercice indispensable pour confirmer ce que de nombreuses personnes expérimentent instinctivement, à savoir qu'elles se sentent mieux, moins anxieuses et plus détendues pendant et après une promenade en forêt ou un séjour dans un jardin.

D'autres livres en cours de rédaction attireront l'attention sur le lien entre les plantes et les humains. En 2021, Romane Glotain a entrepris un tour de France à vélo pour visiter plus de 40 jardins thérapeutiques dans tout le pays. Elle met actuellement la dernière main au récit écrit de cette formidable aventure. Vous pouvez avoir un aperçu de ce tour de France inhabituel dans [cette vidéo inspirante](#).

Christine Butin, ancienne fleuriste qui a découvert l'hortithérapie à la suite d'un accident et qui est actuellement membre du conseil d'administration de la Fédération Française Jardins Nature et Santé, travaille à un livre sur le pouvoir des fleurs sous de nombreux angles. J'ai hâte de m'asseoir avec ces deux livres comme des moments de partage et de connexion avec les autres. Ces livres me rappellent l'un des ouvrages les plus inspirants et réconfortants que j'ai lus sur ce sujet et que j'aime relire de temps à autre : « *The Well Gardened Mind : Redécouvrir la nature dans le monde moderne* » de la psychiatre et jardinière britannique Sue Stuart Smith. La lecture comme une variété de micro-moments d'amour et de connexion.