

Cultiver son bien-être

Jardiner, c'est bon pour le moral et [pour la santé](#). C'est sur ce double [constat](#) que repose l'hortithérapie. Proposée par certaines associations et par des hôpitaux, elle mobilise des coins de verdure conçus à cet effet. [Les bienfaits de cette activité](#) sont multiples : elle sollicite les [fonctions cognitives](#), favorise la relaxation, [diminue l'anxiété](#) et [renforce les liens sociaux ainsi que l'estime de soi](#) des participants.

Au centre hospitalier Théophile Roussel de Montesson, dans les Yvelines, les patients adultes souffrant de troubles psychiatriques peuvent ainsi accéder, une fois par semaine, sur prescription médicale aux ateliers d'hortithérapie dispensés par Jérôme Rousselle, le jardinier-médiateur de l'hôpital. Dans un espace vert de 800 mètres carrés aménagés pour cet usage, ils viennent se ressourcer au contact de la nature et travailler, en binôme avec un soignant, des objectifs divers, déterminés en fonction de leur état psychique et physique. *"Les activités varient selon les saisons. Tailler les plantes, tondre, désherber, réaliser des boutures, semer...et comprendre pourquoi on réalise ces tâches, afin de donner du sens à l'atelier"*, expose Jérôme Rousselle.

Des micro-tâches différentes sont assignées à chacun, de manière personnalisée. *"Un patient qui a besoin de s'extraire un peu du groupe, ou de tâcher de se concentrer pourra être sollicité pour désherber. À un autre, qui a besoin de se défouler physiquement, on peut proposer de tondre la pelouse"*, précise par exemple le médiateur.

Les retombées sont manifestement positives. *"Nous observons une diminution du stress, de l'anxiété et même de certains comportements violents. Poursuivie dans la durée, cette activité semble même de nature à permettre dans certains cas la diminution de l'usage des psychotropes"*, souligne Didier Sigler, ancien directeur des soins du centre hospitalier, à l'origine du jardin thérapeutique qui s'est aussi attaché à en mesurer l'impact dans le cadre de travaux de recherche scientifique.

Fort de son succès, le jardin thérapeutique de l'établissement, centré autour d'un jardin de plantes aromatiques, s'est désormais enrichi d'un espace tisanerie. Les plantes, récoltées et séchées lors d'ateliers d'ergothérapie, sont dégustées par les patients en fin d'atelier, lors d'un moment de détente.