

*Les bienfaits des processus ancrés*  
*Jardins thérapeutiques, des fondements scientifiques à la réalisation*

**France Pringuey**  
Médecin et Paysagiste,  
Conception Conseil en Jardins de Soins

## **I. Introduction au concept de Jardin Thérapeutique, des bienfaits au bien-être**

Les croyances informelles portant sur les bénéfices de la relation Homme/Plantes remontent aux temps anciens. L'histoire raconte cette relation privilégiée et détaille l'attention depuis toujours portée par la philosophie et les sciences au milieu botanique. Trois mille ans avant J.C. dans la Chine ancienne, il existe un répertoire des plantes médicinales. On le retrouve à la même époque chez les Sumériens reproduit en écriture cunéiforme sur des tablettes d'argile. La Grèce antique pratique la médecine d'Hippocrate basée sur la séméiologie et la phytothérapie. Mais lorsque elle ne sait plus quoi proposer au patient, tout particulièrement dans les troubles psychiques et les maladies chroniques, elle le confie à Asclépios : dans les jardins de son sanctuaire, on interprète les rêves, on écoute de la poésie, de la musique, et on pratique les jeux et le sport. L'école du philosophe Epicure a pour nom Le Jardin et dans l'Odyssée Ulysse n'aspire qu'à retrouver Ithaque, son paysage natal et familial, ses vignes et la douceur de l'air de ses collines.

Au premier siècle après J.C, Pedanius Dioscorides, médecin pharmacologue et botaniste d'origine grecque né dans l'ancienne Turquie, référence plus de 900 plantes médicinales dans son traité « De Materia Medica ». Il exercera une très grande influence jusqu'au Moyen Age.

Dès le XI-XIIème siècle en Europe, en Afrique et en Asie, dans les cloîtres, les bimaristans et les jardins cosmologiques, on lie sacré, soin et botanique. Et dans les jardins clos de la Venise du XVème siècle on laisse s'exprimer toutes les libertés de penser alors que règne la plus stricte étiquette à l'intérieur des maisons.

Au temps des lumières, c'est la beauté qui est recherchée dans la nature à travers ses caractères géométriques et la maîtrise de sa spatialité.

Au XVIII<sup>ème</sup> siècle Rousseau plaide pour une nature originellement bonne pour l'homme et Goethe voit en elle, l'énergie éternellement créatrice. Il veut le philosophe en perpétuelle communication avec ce monde visible qui s'étend et se développe sous ses yeux et ses mains. Le monde environnant serait le centre de l'activité universelle, l'unique foyer de l'être et de la vie. La fin du siècle connaît la naissance de l'homéopathie en plein contexte romantique et se développe la Philosophie de la Nature. Son objet : approcher l'essence de la nature, une vue qui la rapproche de l'Art. Le lien se fait avec la poésie que l'on vénère au sens religieux.

Aux USA en plein XIX<sup>ème</sup> siècle, dans le pays qui est en passe de devenir le plus industrialisé du monde, Henry David Thoreau tourne le dos à la civilisation, il s'installe seul dans les bois et écrit un hymne à la Nature, aux saisons et aux plantes qui ne sont, selon ses dires, « que l'envers de ce qui est au dedans de nous... » Il s'en suit l'implantation de grands parcs dans les villes américaines, les hôpitaux s'entourent de jardins et c'est la naissance de l'hortithérapie dès le début du XX<sup>ème</sup> siècle aux Etats Unis.

Le premier parc paysager thérapeutique semble être celui du « Friends Hospital », première clinique psychiatrique libérale aux Etats Unis en 1817. On peut citer en France, Claude Jeangirard à La Chesnaie ou Jean Oury à Laborde qui n'ont cessé depuis les années 50, malgré l'avènement des médicaments et de la technique, de défendre et de faire usage de l'environnement paysager et de ses multiples ressources, dans l'accueil et la prise en charge des patients psychiatriques. Et encore le centre psychiatrique Georges-Mazurelle de La Roche-sur-Yon qui a toujours soutenu ses jardiniers et les initiatives d'aménagement du parc au bénéfice des patients.

Longtemps restés dans le domaine de l'intuition et de la philosophie, les effets bénéfiques de la relation entre être humain et plantes se documentent et se rationalisent à la fin du XX<sup>ème</sup> siècle : la science et la technique décrivent ce lien à travers différentes théories qui viennent confirmer l'importance du maintien de la relation au monde botanique pour le bien-être physique et psychique des individus.

### **Les théories évolutionnistes :**

On a longtemps pensé que, les mécanismes culturels et les processus d'apprentissage étaient prédominants et qu'un conditionnement à aimer la nature était à l'origine des bienfaits

observés.

Cependant les mécanismes psychophysiologiques de régulation du stress à partir de la théorie de l'éveil et du niveau de stimulation sont aussi évoqués : l'environnement naturel procurerait un bien être du fait d'un niveau de stimulation inférieur. Mieux organisé et moins complexe que le milieu urbain il serait plus facilement appréhendé par l'être humain.

Le début des années 1980 marque un tournant lorsque Gordon Orians démontre que plusieurs personnes issues de milieux culturels différents ont des niveaux élevés et identiques de réponses positives à des décors naturels spécifiques.

La vue « d'un paysage d'herbes hautes, ponctué d'arbustes, où se détache ça et là l'imposante et altière silhouette d'un acacia » selon l'expression bien connue de Nicolas Hulot, un paysage bien organisé, qui remonte aux origines de l'homme. Il est pour nous porteur de significations archaïques mais apaisantes car synonyme de vie : c'est la Théorie de la Savane.

À la même époque, Edward O. Wilson développe la notion de « Biophilie », expression empruntée aux travaux plus anciens du socio-psychologue Fromm. Il s'agit d'une tendance innée de l'homme à se concentrer sur la vie et les processus biologiques. Un « amour instinctif » pour le vivant qui l'attire irrésistiblement « comme des phalènes vers une lampe » et qui contribue à sa vitalité. Un mécanisme profond et complexe, responsable de son développement psychique, issu de l'adaptation et de l'évolution et inscrit dans ses gènes. Une affiliation émotionnelle ancrée des capacités humaines à tout organisme vivant. Une empathie dans le sens de comprendre, de co-relation et de co-opération.

#### Ulrich : vue par la fenêtre

En 1984, Roger Ulrich publie sa fameuse étude montrant l'influence positive d'une vue de la nature par la fenêtre sur la récupération de patients hospitalisés en chirurgie urologique. Ces patients consomment moins d'antalgiques et d'hypnotiques, ils font moins appels aux soignants et sont plus rapidement autonome. Ils sortent plus tôt de la clinique que ceux qui ont une fenêtre donnant sur un mur en brique.

De nombreuses études menées sur différents groupes et dans différents pays vont venir confirmer les bénéfices d'une vue sur le végétal. Les effets retenus sont principalement la baisse du niveau de stress, et l'amélioration des capacités d'attention et de concentration.

## Comportements ancrés et génétique :

Durant les années 1990, les capacités humaines à répondre de manière récupératrice à un environnement naturel vont être reliées par la recherche en psychologie environnemental à des comportements archaïques vitaux liés à la sélection et la survie. Les lieux végétalisés sont synonymes de nourriture et d'eau. Ils offrent une place de choix pour surveiller et échapper aux prédateurs, un abri et une possibilité de reproduction. L'hypothèse d'une acquisition partiellement génétique des comportements liés à la survie est confirmée par l'étude des réactions aux serpents chez les jumeaux. On démontre que les réponses émotionnelles à l'environnement à divers tests comportant la présentation de prédateurs, dépendent à plus de 45% de facteurs génétiques (études de cohortes de vrais et faux jumeaux)

### Shepard et la Phytorésonance

En 1994 Paul Shepard, Professeur en Ecologie humaine, conceptualise la phyto-résonance et présente ce phénomène comme une modalité fondatrice de l'être dans ses relations au monde. Selon lui, les processus ancrés ne se limitent pas à des réactions archaïques : «Le grand extérieur doit désormais être vu comme amplifiant les qualités intangibles de l'être humain, mais surtout comme résonant avec un ensemble de relations internes qui sont plus structurelles que le désir, la colère ou l'anxiété ».

« Les plantes représentent un testament holographique peu connu mais très expérimenté du monde naturel pour l'esprit humain ».

Il défend l'hypothèse que l'évolution de notre intelligence serait liée à notre « capacité à ressentir, à éprouver, les forêts et les champs ». On touche ici la poésie, la vue de l'essence, la partie sacrée de l'être. C'est pourquoi il qualifie d'intangible (intouchable dans le sens d'essentielle et sacrée) la relation homme/plante.

## **L'approche ergo-thérapeutique : l'hortithérapie a suivi l'évolution scientifique**

Jusqu'aux années 1980, l'hortithérapie consiste surtout à faire prendre conscience aux patients de leurs difficultés. De façon souvent métaphorique, elle tente de les amener à trouver des stratégies permettant de résoudre ou d'accepter les problèmes qui se présentent à eux par similitude avec le mode de vie des plantes et les soins qu'on leur porte. Dans le Journal of Therapeutic Horticulture en 1988 on peut lire (16):

« Exemples de relations entre les activités d' hortithérapie et le vécu psychique :

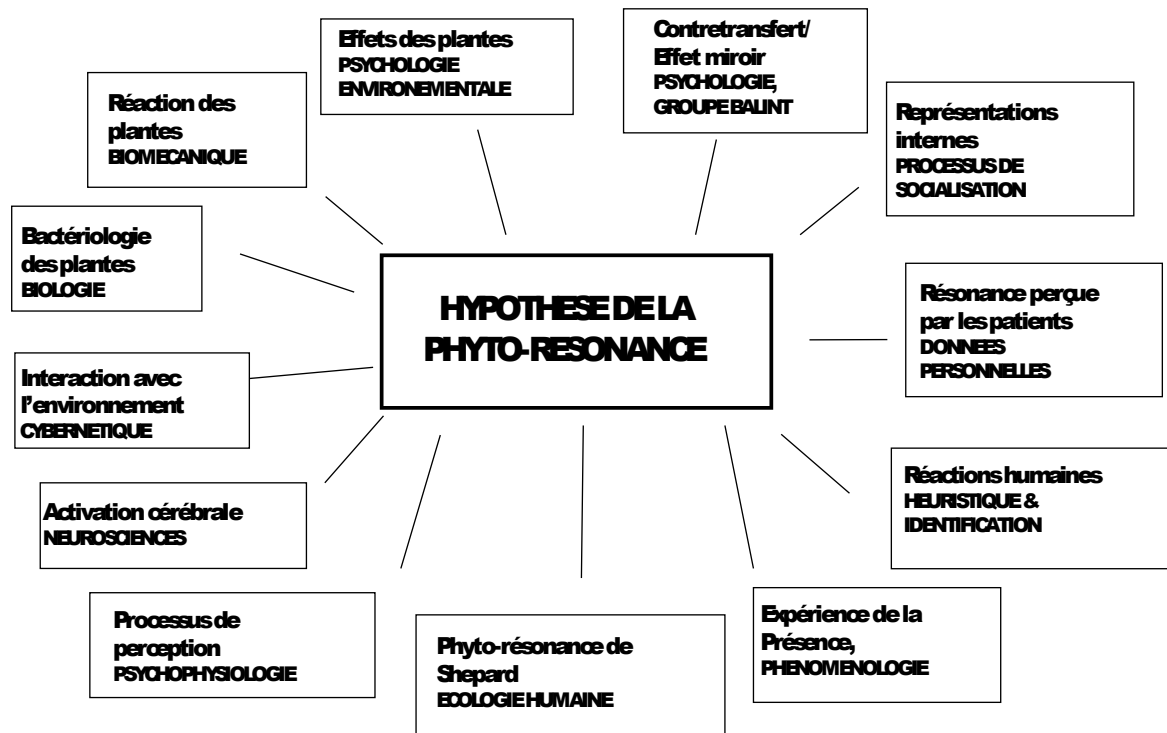
- Semer : enfouir la graine dans le sol pour une nouvelle naissance : reconnaître le noyau solide enfoui chez moi et savoir qu'il peut se développer même si je ne sais pas exactement ce qu'il peut faire ou devenir, savoir qu'il existe une potentialité de vie et d'échange.
- Faire pousser : laisser faire ou apporter des soins pour obtenir la forme terminale souhaitée (une salade ou un arbre) : se soumettre à certaines lois naturelles, à un environnement favorable et aidant, et prendre du plaisir au résultat etc... »

On reconnaît aussi à l'Hortithérapie une action sur la santé physique par l'activité musculaire et l'oxygénation, un rôle dans la rééducation motrice, et la stimulation des fonctions cognitives et de la mémoire. On a remarqué que les activités soigneuses et répétées de l'horticulture permettent de focaliser l'attention sur autre chose que sur les problèmes en cours. Les capacités de concentration sont meilleures chez les patients pris en charge. Elle développe leur créativité. On y trouve intérêt pour la socialisation, et même la réhabilitation professionnelle.

Les effets bénéfiques de l'hortithérapie vont être éclairés par les progrès des neurosciences et de la psychophysiologie.

On démontre que la stimulation des sens est indissociable de l'action, qu'elle mobilise les ressources internes de l'individu et participe au processus de rétablissement. On en explique les mécanismes neuro-hormonaux et les répercussions immunitaires favorables. De même on rationalise les mécanismes de l'empathie, de l'effet placebo, le bénéfice des pensées positives, de la méditation. On rationalise aussi les bénéfices de la croyance et de la cohérence. Plus particulièrement l'hortithérapie s'appuie sur les fondements scientifiques de la Phyto-résonance.

# Fondements scientifiques de l'Hortithérapie



d'après Konrad Neuberger, 2007 modifié

**La phyto-résonance**, s'exprime par des processus vitaux en induisant des stratégies de restauration à tous les niveaux d'organisation de l'être humain. Elle représente l'approche actuelle la plus documentée.

Par résonance on entend ici, deux entités physiques qui vibrent ensemble, ce phénomène créant une impulsion, mais aussi vibrer à la réception d'un message, phénomène à la fois physique, émotionnel et mental. (Vibrer dans sa chair serait propre à l'être humain)

D'après Konrad Neuberger, la phyto-résonance est un message physique adressé par les plantes à l'être humain, lui-même entrant en résonance avec les différents aspects des plantes, dans leur expression sensitivo-spatiale, émotionnellement avant toute expression verbale, tout comme à leur image ou représentation symbolique. Cette co-relation déclenche des stratégies d'adaptation et de résolution de problèmes en faveur des processus de restauration vitaux. Elle se présente sous différentes modalités.

1 ) Les observations et recherches en Psychophysiologie décrivent en particulier la façon dont les stimuli sensoriels sont traités. La construction de notre système sensoriel au cours de l'évolution s'est formée dans un environnement naturel et celui-ci contient des indices aisés à déchiffrer pour l'être humain. Ils déclenchent les processus d'adaptation les plus performants. La théorie de la savane est fondée sur cette hypothèse. Co construction Perception/action.

2 ) Les résultats des travaux en neurosciences montrent que les images et les pensées des plantes ainsi que des scènes en extérieur ont leur correspondance dans le cerveau humain. Elles sont traitées par exemple pour leur construction 3D dans la région du sillon collatéral, où ces scènes peuvent être liées à un pic d'activation de premier plan dans le processus d'éveil et d'activation cérébrale.

Attention/motivation

3) La reconnaissance de l'environnement dépend aussi de la manière dont l'information est traitée. La Cybernétique a fourni des modèles expliquant la régulation des différents systèmes. Des processus de rétrocontrôle et bio-feed-back entrent en jeu dans la phyto-résonance. (cycles biologiques, rythmes circadiens)

4) La phyto-résonance trouve parfois son fondement dans des relations complexes de coopération qui s'établissent par l'intermédiaire d'autres organismes vivants et microscopiques (cas de mycobacterium vaccae, bactérie saprophyte retrouvée dans la terre et stimulant les précurseurs de la sérotonine et le système immunitaire )

5) Lorsqu'on examine comment les gens sont influencés par les plantes, ce qui est le point principal dans la phyto-résonance, il est aussi intéressant d'observer comment les plantes réagissent aux conditions environnementales et d'étudier leur physiologie sous l'influence des lois de la Mécanique. On sait que la forme d'un arbre raconte sa résistance, son adaptation à son environnement et son journal biomécanique peut être lu dans la coupe de son tronc. La phyto résonance s'exprime aussi chez l'être humain par les lois de la mécanique : mécanorécepteur cellulaire, ions positifs et négatifs

6) Les Kaplan spécialistes reconnus en psychologie environnementale ont très tôt suspectés l'existence d'une « résonance particulière » entre les êtres humains et l'environnement naturel du fait d'un niveau exceptionnel de compatibilité des systèmes. Ils sont à l'origine de la théorie de la restauration de la fatigue mentale par la mobilisation de l'attention indirecte et la fascination douce en milieu naturel.

7) Le ressenti du contre-transfert est reconnu comme un facteur psychologique important dans les relations. C'est la réponse interne et physique du thérapeute à la « présence » du patient. Mais plus fondamentalement, c'est la perception d'une résonance par le thérapeute. Dans l'approche Balint, on décrit un phénomène semblable, appelé "miroir" : des professionnels non impliqués dans une expérience situation-problème ressentent des sensations physiques et psychiques importantes à l'observation d'un cas exposé pour lequel ils ont le même niveau d'expérience personnelle. On retrouve ce phénomène dans la relation Homme/plante. Il exprime une autre modalité de la phyto-résonance.

8) Dans le processus de socialisation des enfants, la représentation interne de leurs relations à l'environnement naturel se constitue de la même façon qu'avec leurs proches. On a pu mettre en évidence que d'importants modèles structurant liés aux relations avec les parents comme à celle de la nature et aux plantes, sont innés et stockés dans le cerveau humain. L'ancrage (imprinting) des expériences avec la nature (les plantes et les arbres surtout) est décisif et directement lié au niveau d'activation des systèmes émotionnels. Plus tard bien sûr la représentation, contenu concret de la pensée, intervient aussi dans le phénomène de phyto-résonance.

9) L'observation des patients en situation révèle cette résonance dans les changements induits dans leur corps : éveil, mobilisation, redressement, activation. Ils peuvent aussi parler de leur expérience, de ce qu'évoque cette rencontre, de l'aspect d'une plante. Ces énoncés peuvent être considérés comme des réponses individuelles à une situation spécifique. Mais si on s'intéresse au groupe, on observe que les patients nous montrent et nous rapportent des items importants, répétés et communs de ces expériences, venant confirmer la phyto-résonance (réception physique et compréhension d'un message commun)

10) Selon Shepard il existe « une correspondance holographique entre le monde naturel et l'esprit » et la phyto-résonance doit être comprise comme l'ensemble des phénomènes résultant de la mise en relation des présentations externes du monde des plantes avec les mécanismes internes qui structurent l'existence humaine (espace, direction, temps et atmosphère). Il faut « voir le jardin comme le projet du paysage intérieur »

11) L'approche Phénoménologique : L'être et l'événement de la rencontre du vivant : ancrage terrien, ouverture au monde cosmique, étonnement, attention, accueil et co-opération. Il faut oublier les fondements scientifiques et revenir à la résonance pour tenter de comprendre l'origine du lien qui s'exprime dans la théorie de la phyto-résonance comme un rapport et un mouvement



d'existence.

Plus encore.....Le jardin thérapeutique reste le lieu d'une prise de recul, ne serait ce que sous la forme d'une halte passagère, une échappée à l'endroit de l'agitation du monde de la technique, un retour aux relations originaires. Dans cet espace poétique, une vue intuitive de la rencontre et du partage nous est offerte.

Le jardin, accessible et ordinaire, espace de soin pour un être ensemble, se présente comme une manière d'être articulé à la dimension proprement humaine. Il est une possibilité pour le thérapeute de lâcher prise, d'être un soi-même authentique. A défaut de se co-constituer avec un autre en difficulté, cet accomplissement de soi dans l'ouvert du thérapeute, favorise un portage du patient, un véritable soin.

### **Implications thérapeutiques :**

Chacune de ces disciplines scientifiques viennent soutenir l'hypothèse de la phyto-résonance et chaque dimension peut être un point de départ pour l'étude des effets thérapeutiques du jardin.

Le concept devient un guide opérationnel pour la réalisation d'un jardin thérapeutique.

Il forme l'assise pour l'établissement d'un programme d'hortithérapie avec ses bases théoriques et ses modalités pratiques en réponses aux objectifs fixés par l'équipe de soin et les attentes des patients.

### **Recommandations générales concernant l'élaboration d'un jardin pour un établissement de soin :**

La conception est centrée sur les besoins de tous les usagers de l'établissement : patients, soignants, familles, équipes administratives et techniques. Il faut apaiser les souffrances, réduire le niveau de stress, réduire la fatigue mentale, stimuler les émotions positives et la motivation, favoriser l'accueil et les rencontres thérapeutiques qu'elles soient intimes ou sociales. Les buts sont la performance du soin, le meilleur rétablissement possible, la qualité de vie pour tous.

Mots clés : naturalité, multisensorialité, activité, rencontre, familiarité, cohérence, protection et sécurité.

**Le jardin thérapeutique** doit à la fois répondre aux demandes techniques des équipes soignantes tout en proposant des aménagements qui s'appuient sur les fondements scientifiques du concept

(biophilie, processus ancrés et phyto-résonance).

Aussi le jardin thérapeutique est avant tout un paysage très végétalisé qui favorise l'équilibre des dimensions structurelles existentielles (harmonies, proportions, perspectives, atmosphères). Ses aménagements permettent de l'appréhender à la fois comme une aide et un refuge, un espace d'évasion, un lieu de distraction, un lieu d'interaction sociale et un support au développement de la créativité quotidienne et professionnelle.

Il est préférentiellement un jardin clos à l'abri de l'agitation du monde et sans nuisances sonores. Il préserve l'intimité des relations tout en ouvrant l'horizon des possibilités.

Il « entre » cependant dans les service par les fenêtres, les patios, les jardins d'hiver, l'installation de plantes d'intérieur.

Ses équipements incitent aux sorties par tous les temps avec une sécurité renforcée : matériau, rampes, circulations, objets décoratifs, mobiliers.

Ses aménagements offrent des espaces d'intimité et des espaces de rencontres conviviales. Ils favorisent le développement d'activités de jardinage par les usagers.

Sa maintenance est soigneuse, respectueuse de la biodiversité et de la santé.

### **Comment les soignants vont-ils en pratique utiliser le jardin dans un but thérapeutique ?**

Illustration 1 : Dépression profonde/stimuler la vitalité/retrouver la créativité quotidienne : Porte d'entrée (psychophysiologie) voie d'accès: odorat/goût/rhinencéphale. Autre porte d'entrée (phénoménologie : le corps) Toucher : « le plus profond c'est la peau » dit Paul Valery.

Br. S. est Maître jardinier et Rééducateur/thérapeute à l'hôpital psychiatrique St Vincent de Paul de Rottweil en Allemagne depuis plus de 15 ans.

Elle prend en charge sur prescription médicale des groupes de patients atteints de dépression grave et profonde (mélancolie). Ils sont 6 pour une séance de 75 minutes chaque jour. Au fur et à mesure de leur amélioration clinique cette rencontre deviendra biquotidienne. Au début de la prise en charge elle utilise les circuits sensoriels les plus courts et les moins complexes pour stimuler la vitalité cérébrale : odorat (aromathérapie, huiles essentielles) goût (fruits, légumes et plantes aromatiques) toucher (manipulation de la terre, de l'argile, de l'eau, textures des plantes, enlacer un arbre, marcher pieds nus dans le gazon, sentir le vent sur son visage, le soleil qui réchauffe la peau...)

Au fur et à mesure de la récupération de la vitalité et de l'humeur, l'atelier deviendra plus complexe et fera appel à des stratégies cognitivo-comportementales plus élaborées : Semis de graines, plantation de bulbes, manipulation de plantules fragiles, repotage (psychomotricité, temporalité,

empathie), promenade et entretien psychothérapique au jardin (spatialité, vécu, narration), compositions florales (créativité) jusqu'à l'Ikebana (véritable approche phénoménologique de la composition artistique).

Illustration 2 : S'apaiser/Aider à se concentrer et/ou se relaxer pour mieux se rencontrer : désherber (focalisation de l'attention/méditation/fascination douce, approche phénoménologique)

C'est le printemps et en immersion dans le jardin, les pieds ancrés dans la terre, un groupe de patients accompagnés de deux soignants semble absorber avec bonheur dans une opération de désherbage que nous aurions crue fastidieuse... Leur corps entier fait à la fois l'expérience de la présence au monde vivant et celui du temps suspendu de la méditation. L'activité soigneuse et répétée focalise leur attention, la structure visuelle géométrique, souvent fractale des plantes sur lesquelles se porte leur regard procure une fascination propice à la relaxation. Les plantes, humides de rosée, odorantes, colorées et brillantes sous la lumière du soleil, leur texture comme leur résistance, réveille un monde intérieur sensible, qui prépare à la rencontre et la communication. Le jardin favorise l'échange à travers une expérience commune partageable.

Illustration 3 :

CHU-V de Lausanne

Il s'agit d'un centre de soins intensifs pour les patients atteints d'accident vasculaire cérébral avec coma. En phase de coma dit « vigile » lorsque les patients commencent à récupérer leur conscience, les sorties au jardin visent à stimuler l'éveil cérébral. Les stimulations sensorielles incitent à l'action, stimulent le tonus et la vitalité de base. En période de rééducation c'est la motivation et les émotions positives qui vont renforcer les résultats.



