



# Médiation d'hortithérapie au jardin « Hellébore »

Unité intersectorielle

Mise à jour : 09.2024



[#Localisation]



**L'hortithérapie est une thérapie non médicamenteuse qui consiste à utiliser le jardin, le jardinage, la culture des plantes ou d'une façon plus générale les bienfaits de la relation à la nature et sa biodiversité, dans le but d'améliorer la santé physique, mentale et sociale. Cette médiation utilise de façon conscience et organisée le jardin de soin, comme support pour des activités thérapeutiques.**

[Le jardin thérapeutique « Hellébore »]

Le jardin thérapeutique est un recours médical classique mais structuré. Il repose sur un aménagement paysager spécifique répondant à des règles d'installations précises.

En posant le soin sur les bases de la relation « homme- plante », il s'intègre dans un projet thérapeutique construit et guidé par l'évaluation. Sa vocation est de renouveler les perspectives de la prise en charge en étoffant les dimensions relationnelles et culturelles du soin autour des activités d'hortithérapie.

La création du jardin « Hellébore » a débuté en mai 2022 avec la participation de deux patients encadré par Carine Marais, infirmière formée à l'hortithérapie et par l'équipe des Espaces verts.

## Atelier d'Hortithérapie - EPSM Caen

15 ter rue Saint-Ouen

CS 45373 - 14000 CAEN cedex 4

☎ 06 87 26 14 39

✉ [carine.marais@epsm-caen.fr](mailto:carine.marais@epsm-caen.fr)

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 16h30



### [# Le public concerné]

■ **L'hortithérapie s'adresse à tous les patients pris en soins à l'EPSM (intra hospitalier et extra hospitalier) :** les personnes souffrant de trouble psychique et/ou maladie mentale ayant une sensibilité au jardin.

**L'hortithérapie fait partie des interventions non médicamenteuses** pour aider à soigner les personnes souffrantes d'une altération de la pensée, de trouble amnésique, de troubles autistiques, d'une perte d'autonomie, d'une inhibition psychomotrice et d'un repli sur soi....



## Les objectifs

### → Physique

Développer et entretenir l'équilibre postural

- développer et entretenir la motricité fine
- éviter la sédentarité et le surpoids
- diminution du stress, de la tension artérielle et du rythme cardiaque
- activation des hormones du bien-être (endorphine et ocytocine)
- stimuler toutes les fonctions sensorielles, ...

### → Psychologique

- Favoriser l'apaisement en diminuant le stress
- valoriser l'estime de soi
- promouvoir des émotions positives
- favoriser la créativité
- renforcer la tolérance à la frustration
- Mieux exprimer ses besoins.

### → Cognitif

- Mieux s'orienter dans le temps et l'espace
- Améliorer sa perception sensorielle,
- Améliorer sa mémoire
- Favoriser sa capacité à suivre les instructions
- Travailler sa capacité d'attention et de concentration.

### → Social

Favoriser la communication verbale et non verbale, l'élocution et la prise de parole

- contribue, renforce l'alliance thérapeutique avec le patient,
- travailler autour de la notion de proxémie
- développer l'empathie
- éviter l'isolement social
- apprendre et respecter les règles
- acquérir et développer une autonomie, ...



## [Les séances]

### ■ Séance en groupe ou en individuel

#### Durée :

La durée d'une séance est de 2h.

#### Lieu :

Le point de rendez-vous pour les séances est l'atelier d'hortithérapie. Suivant la météo, les séances se déroulent soit au Jardin Héliébore, soit dans l'atelier ou la serre des Espaces Verts.

#### Tenue :

Les vêtements et les chaussures doivent être adaptés au jardin. Les gants, quant à eux sont fournis à l'atelier.



#### Déroulement :

La séance commence par un temps d'« accueil ». Il permet de prendre connaissance de l'état psychique et émotionnel dans lequel se trouve les patients. Les activités sont programmées et proposées en fonction de la météo, des saisons ainsi que les orientations et choix du patient.

#### Exemple :

- **A l'extérieur** : semis, désherbage, binage, arrosage, récolte. Promenade dans le jardin, observation de la faune et de la flore, étude de la biodiversité...
- **Sous abris** : bouturage, semis, composition florales, land-art... Confection d'un calendrier de jardin, une bibliographie d'horticulture sera à disposition des usagers pour imaginer et concevoir un espace à végétaliser ou création d'objet en lien avec la nature.

La séance se termine sur un temps de restitution autour de l'activité réalisée, le ressenti de chacun, les idées et projets pour la prochaine séance.

## [Le professionnel]

Infirmière spécialisée en santé mentale depuis 1996 et formée à l'hortithérapie en 2019, Carine Marais a travaillé dans différents services en intra et en extrahospitalier.



Tous les jeudis, depuis 2022, elle travaille à la création du jardin « Hellébore », en parallèle de sa formation au DU « Santé et jardins, prendre soin par la relation à la nature », qu'elle obtient en octobre 2024.



## [# Le parcours du patient]



**L'inscription à la médiation d'hortithérapie** est faite par le médecin psychiatre (certificat médical + photocopie de la vaccination anti tétanique).



**Présentation du patient et des objectifs thérapeutiques concernant l'hortithérapie.**



**Entretien d'accueil de 30 min avec le patient :**

Présentation de l'hortithérapie, le cadre, déterminer ensemble les difficultés du vécu afin de fixer un ou des objectifs de soins à atteindre, établir un contrat de soin et s'engager sur une durée déterminée (10 séances renouvelables si besoin). S'orienter sur une prise en charge individuelle ou de groupe.



**Des entretiens et évaluations de la prise en charge en hortithérapie sont proposés :** intérêt et bienfait ressentie par le patient, décision avec lui du renouvellement, de la pause ou de l'arrêt du contrat en cours.



**Synthèse et observations** sont transmises à l'équipe soignante dans le dossier numérisé cortexte.

