

Les « JARDINS DE SOINS », fondements scientifiques par le Dr France Pringuey

Consultante en jardin d'accompagnement des soins et de bien-être, Docteur en médecine et diplômée d'un DU de Phénoménologie psychiatrique, France Pringuey a exercé la médecine générale pendant 25 ans.

Passionnée d'art paysager, elle a complété sa formation d'une compétence de Paysagiste.

Ses conseils ont aidés à la conception du « Jardin des Mélisses », jardin thérapeutique au CHU de Saint-Etienne.



Un peu d'histoire

Les croyances informelles portant sur les bénéfiques de la relation Homme/Plantes remontent aux temps anciens. Trois mille ans avant J.C. dans la Chine ancienne, il existe un répertoire des plantes médicinales. On le retrouve 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 écoute de la poésie, de la musique, et on pratique les jeux et le sport.

Au premier siècle après J.C, Pedanius Dioscorides, médecin pharmacologue et botaniste 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.

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 XVIIIème siècle Rousseau plaide pour une nature originellement bonne pour l'homme. Très colérique et remonté contre la médecine de son époque, il a remarqué que la pratique de la botanique « l'apaise et le soigne ». Goethe aussi s'intéresse à la botanique. Il découvre la métamorphose des plantes avec la transformation des feuilles en fleurs. Pour lui, il y a plusieurs façons de rencontrer les plantes : il faut comprendre la plante et faire sortir l'idée de la plante. Il voit dans la relation à la nature, l'énergie éternellement créatrice.

Aux USA en plein XIXème 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... »

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 XXème 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.

Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ?

Années 1975 et suivantes, des études sont faites pour savoir quels sont les paysages qui plaisent le plus. Il faut qu'il y ait de l'eau, des arbres, un lieu permettant de s'abriter. Cela renvoie à nos instincts primaires : un peu à manger, à boire, de quoi se protéger...).

Les paysages très urbanisés provoquent trop de stimulations. Les paysages naturels sont plus calmes et donc attirent plus.

Dans les années 1980, Gordon H Orians décrit le paysage universel : un paysage de savane, positif pour tout le monde. C'est un paysage primaire, là où est apparu l'homme. Il provoque l'apaisement. Edward O. Wilson, biologiste et entomologiste, explique dans son

œuvre « Biophilie » (1984) que l'on est attiré instinctivement par la vie et le vivant. On s'est développé de façon cognitive autour de cet attrait. Ces mécanismes sont inscrits dans les gènes et nous apportent des émotions positives.



Une étude de Roger Ulrich en 1984 démontre que la vue à travers une fenêtre peut influencer le rétablissement après une opération. Des patients en chirurgie avec vue sur un jardin se rétablissent plus vite, ont recours à moins de médication et moins d'appel aux soignants. Cette étude déclenche tout un mouvement sur l'importance de l'environnement du soin.

Enfin un couple de professeurs, les Kaplan, mènent une étude sur les préférences paysagères dans les années 80. Ils sont à l'origine de la théorie de la restauration de l'attention : lorsque l'on ressent une fatigue due à une trop grande concentration, la vue sur des arbres permet de récupérer plus vite de cette fatigue attentionnelle. La fatigue mentale crée de l'irritabilité et peut aller jusqu'à la dépression.

Les jardins thérapeutiques se créent pour réduire le niveau de stress, très important à l'hôpital. Le stress est néfaste pour la santé physique et mentale.

Le jardin permet de reprendre le contrôle, d'avoir une activité physique, d'avoir une évasion (mentale ou physique), de stimuler des émotions positives et aussi d'avoir des rapports sociaux (on se parle, on échange...)

Paul Shepard parle de phyto-résonance dans les années 90. Il ne s'agit pas seulement de diminution du stress. Des choses plus profondes se passent au niveau existentiel. Quand le paysage m'apaise il se passe des choses physiques en moi qui provoquent un apaisement.

Les paysages de l'enfance restent profondément inscrits en nous et nous font réagir de manière très forte. Quand tout est difficile, quand la souffrance s'installe, il y a un intérêt à revenir à des processus de base qui nous poussent sur le chemin de la vie, qui nous recentrent sur l'essentiel.

Les paysages universels que tout le monde reconnaît pour apporter du bien-être sont : la canopée (vue sur le sommet des arbres et le ciel) – le ciel et ses nuages – le ciel étoilé – les couleurs chaudes de l'automne – le soleil couchant – la mer – une étendue d'eau – les cascades – le feu de cheminée.



Les jardins de soin, des bienfaits au bien-être

Le jardin de soin stimule les sens, les défenses naturelles et apporte du tonus. Cela apporte de la détente, de la joie, de l'intérêt et équilibre le niveau de stress qui doit être ni trop bas (car il contribue à être dans l'action), ni trop élevé.

Le besoin de nature est proportionnel à l'état de fatigue émotionnelle.

Une étude récente sur la prise en charge du burn-out et les psycho-traumatismes montre que plus on est en état de fatigue émotionnelle et plus on a besoin de relation avec la nature. Quand on va très mal, c'est d'abord avec la nature que l'on va se reconstituer.

En revanche, lorsqu'on se rétablit, on a plus besoin de relations avec les autres.

Santé physique et santé mentale : un lien vital

Physiologiquement, psychologiquement et spirituellement, nous sommes faits pour interagir avec le monde naturel. La rencontre avec la nature permet de récupérer, de stimuler les émotions positives et de réguler le niveau de stress. Elle nous dispose à l'ouverture aux autres et au soin.