

# LE JARDIN DES HÊTRES

## Création et animation de jardins thérapeutiques

[www.jardindeshetres.fr](http://www.jardindeshetres.fr)



**Nous sommes Architectes Paysagistes** formées à la santé, l'écologie et l'animation.

Nous intervenons à la demande de structures hospitalières, sociales, médico-sociales, désireuses d'**embellir leur cadre de vie** et cherchant à **améliorer naturellement la santé** de leurs résidents ou patients.

### Pourquoi ces jardins sont-ils thérapeutiques ?

- **Le jardin introduit le vivant, l'autonome.** Les gestes que l'on effectue au jardin éveillent la responsabilité car le jardin établit le lien, du geste à la conséquence du geste : arroser pour voir grandir le plant, s'épanouir les fleurs, rougir les fraises !
- **Le jardin remet les pieds sur terre, pose l'esprit, réveille en l'être humain quelque-chose d'ancestral, d'immuable.** Le rythme des saisons, mais aussi la ronde du soleil et l'exposition à cette lumière bénéfique, qui abaisse le stress, permet de mieux dormir la nuit, moins ressentir la douleur...
- **Le jardin permet de sortir du duo « soignant / soigné ».** Ici, c'est le jardin qui est l'objet de tout les soins, le « soigné » qui devient soignant.

### Nos jardins sont pensés pour maximiser ces bienfaits

- La simplicité du jardin, ses lignes douces, les nombreux points d'intérêts qui ponctuent le jardin incitent à sortir !
- Ils sont conçus pour multiplier les contacts avec la nature
- C'est un jardin confortable et sûr
- Les massifs éveillent les sens «abandonnés», suscitent des réminiscences. (Plantes douces à caresser, fleurs délicatement parfumées, petits fruits...)



# Créer votre jardin thérapeutique



## Les étapes d'une aventure menée main dans la main\*

\* sur la base d'études déjà réalisées, mais chaque projet est unique !



### Première rencontre

Elle vous permet de **préciser votre demande**, vos envies de jardin ou de besoin en animation.

**Envoi de notre devis, ainsi qu'un programme et une première estimation de prix pour votre jardin.**

(Prestation offerte dans un rayon de 80km, au-delà : à définir ensemble)



### Esquisse

**Écoute, échanges** avec l'équipe intéressée, prise de connaissance du projet d'établissement.

**Dessin du futur jardin.** Définition des secteurs, de leurs ambiances végétales et de leur intérêt / fonction dans le futur «jardin de soins». & **Chiffrage estimatif** du projet.

**Remise de l'esquisse lors d'une réunion d'échange et de partage autour du projet de jardin.**

### Projet

**Plan détaillé** tenant compte de vos remarques et suggestions. Carnet de détails (**choix des plantes, mobiliers, proposition de «vie»** du futur jardin...) & **Devis quantitatifs estimatifs**

**Le dossier remis décrit précisément le projet. Il est prêt à être réalisé ! C'est aussi un appui pour vos demandes de subventions.**



### Chantier

Sélection de l'entreprise et suivi du chantier ; ou conseils et encadrement si vous réalisez vous-même ce jardin !

# La conception partagée du jardin

## Cette prestation comprend :

- La conception du jardin
- La préparation et l'animation des ateliers, la fourniture du petit matériel (terreau, petits pots, graines...)
- La production d'éléments de synthèse après chaque atelier
- La constitution d'un dossier de présentation du jardin, du travail de coopération réalisé pour sa conception

## Exemple de conception partagée (réalisée pour la terrasse d'un Cantou)

Trois ateliers associent activement les résidents au projet de jardin, tout en travaillant sur les plans cognitifs et sensoriels.

• **HIER (atelier mémoire) / élaboration du programme** : les participants évoquent des souvenirs heureux au jardin, ce qu'ils aimeraient retrouver dans celui-ci. Support : images représentant des photos de jardins, plantes parfumées apportées...

• **AUJOURD'HUI (atelier perceptif) / l'état des lieux**. En se promenant sur la terrasse : ce que j'aime, ce que je n'aime pas, ce qu'il serait bien de faire. Premiers semis. Les petits pots sont la promesse d'un futur jardin.

• **DEMAIN (atelier sensoriel) / choix des plantes**.

Les participants choisissent des images de végétaux qu'ils aiment, des odeurs (petites boîtes sentant le jasmin, la violette, le lilas, la lavande... A partir de ces choix, nous établissons une liste de végétaux que nous souhaitons pour le jardin.



# Ateliers de jardinage thérapeutique / hortithérapie

## Jardiner améliore la santé !

**Le jardinage est la forme la plus aboutie de contact avec la nature** : toucher la terre, planter, arroser et expérimenter que tout geste est conséquence...

Le jardinage est **source d'échange, de lien, de partage**. Cela se fait naturellement, le jardin facilite l'entrée en communication, il est générateur d'interactions sociales.



## Pour quel public ?

**Il n'y a pas d'âge pour tirer bénéfice des ateliers**. Enfants, ados, résidents de maisons de retraite, le jardinage profite à tous. C'est aussi **l'occasion d'ateliers intergénérationnels** !

De plus, que l'on soit atteint de la maladie d'Alzheimer, de troubles du spectre autistique ou de troubles psychiques, les bienfaits du jardinage sont réels et démontrés par de nombreuses études.



## Comment se déroulent les ateliers ?

**Ils suivent un rituel** : S'habiller, mettre son chapeau ; faire le tour du jardin, observer le temps qu'il fait, les tâches à effectuer ; terminer par une tisane, moment de pause, pendant lequel une plante est mise à l'honneur.

**Tout cela fait image, et rend cet atelier singulier**, facilement mémorisable.

**Chaque cycle sera l'occasion de semis, plantations, récoltes** ; au fil des saisons, de la croissance des plantes. Ils sont agrémentés d'activités manuelles qui permettent de laisser un objet au jardin, ou d'emporter à l'intérieur une part de jardin.



**Compris** : la préparation et l'animation des ateliers ; la fourniture du petit matériel (terreau, petits pots, graines...)

contact : atelier@jardindeshetres.fr  
Sarah Bertolotti : 07 57 50 29 58