

# Jardin thérapeutique

## En connexion avec la nature

**Avec son jardin thérapeutique**, la Fondation suisse pour paraplégiques entend combler une lacune dans le champ de la réadaptation intégrale, et de nouvelles formes de traitement sont appelées à fleurir à l'extérieur. L'idée est de profiter des bienfaits de la nature et de suivre un chemin qui rapproche des occupations domestiques.



La nature est très importante pour la santé et le bien-être. D'où la volonté de tirer parti de la haute valeur écologique du site de la Fondation suisse pour paraplégiques à Nottwil, cet écrin de verdure propice à la contemplation qui s'ouvre devant patientes et patients. S'y côtoient une abondante végétation, le lac de Sempach et les montagnes que l'on ne peut que toucher du regard depuis les chambres. Du moins pour l'instant.

Le Centre suisse des paraplégiques (CSP) entend en effet y remédier grâce à un jardin thérapeutique. « Les études scientifiques sont unanimes : inclure la nature dans les thérapies permet de muscler le processus de réadaptation », explique Diana Sigrist-Nix. La responsable du service de rééducation compte faire éclore de nouvelles thérapies hors les murs qui viendront sustenter les visées holistiques de la clinique. Une équipe interprofessionnelle composée de thérapeutes est à pied d'œuvre pour façonner un petit éden dédié à la santé, afin d'enseigner comment intégrer tous les aspects cruciaux d'une réinsertion réussie.

### « Essai au sol » ?

S'extraire de l'univers protégé du CSP, c'est cela l'idée. « En salle de thérapie, de sport ou de cours, on ne peut qu'approcher les situations que les patientes et patients rencontreront », indique Gabi Bucher, responsable de l'équipe de thérapeutes au CSP. « Le jardin thérapeutique permettra de montrer comment se réapproprier des gestes concrets en rapport avec le quotidien, pour mieux anticiper le retour à domicile. »

Pour celles et ceux qui ont un potager ou des jardinières sur leur balcon, la jardinothérapie permettra d'injecter du réel tout au long de la rééducation,

vu qu'il s'agit d'une activité dont ils sont coutumiers, du moins envers laquelle les appréhensions sont moindres.

Cette interface entre quotidien clinique et domestique a la cote depuis une décennie. L'une des raisons ? Le nombre croissant de seniors touchés par la paralysie médullaire. Au lieu de faire des exercices qu'ils trouvent peut-être déconnectés de leur vie, ils retourneront (à) la terre et amélioreront ce faisant la préhension de leurs mains et de leurs doigts ; ils resteront dans le registre du concret, d'une réalité proche de celle qui est la leur et verront mieux l'intérêt des exercices qui leur sont demandés et leur finalité.

### D'autres formes de thérapie

Les activités pratiquées à l'extérieur de la clinique ont également l'avantage d'être dépaysantes et complémentaires. Elles permettront aux thérapeutes de cibler encore mieux certaines fonctions du corps qu'avec des thérapies classiques seulement.

Autre atout, comme le souligne le thérapeute du sport Carsten Gugel, qui a conçu le parcours dédié au maniement du fauteuil roulant : « Cela permet de préparer à la vie après le CSP ; ils en oublient presque qu'ils sont en thérapie, moyen de plus pour surmonter leur trauma. »

### Trois grands axes

Le jardin thérapeutique sera attenant à la salle de thérapie et directement accessible. Il s'articulera autour de trois grands axes : jardinothérapie, parcours fauteuil roulant, aire dynamique.

En **jardinothérapie**, les aménagements prévoient potagers suspendus accessibles en fauteuil roulant, coin plantes aromatiques, framboisiers, groseilliers, etc. et une serre. Relié-es à la



### La thérapie, sécateur en main

La jardinothérapie améliore motricité et coordination tout en stimulant les sens et la perception que l'on a de son corps.

### Les trois aires principales du jardin thérapeutique

Le nouveau jardin thérapeutique à Nottwil comprendra jardinothérapie (1), parcours fauteuil roulant (2) et une aire dynamique (3). L'étang sera agrémenté d'une plateforme (4) propice à la détente et à la contemplation des saisons. (Bureau d'architecture : Hemmi Fayet Architekten)



nature, usagères et usagers pourront biner, sarcler et, d'une pierre deux coups, suivre leur thérapie. Le tout s'inscrit dans un processus allant des semences aux récoltes.

Le **parcours fauteuil roulant** sera jalonné de diverses difficultés : rails de tramway, grilles d'égout, rigoles, terre jonchée de feuilles, gravier, surfaces branlantes et pentues, trottoirs, raidillons, marches. Également prévu dans les aménagements : un dispositif pour s'entraîner à monter à bord des trains et l'utilisation d'engins de traction électriques pour corser le parcours.

Une première **aire dynamique** aux reliefs et revêtements de sol variables propices au challenge ouvrira ses allées aux patientes et patients qui ont encore l'usage de leurs jambes. La seconde aire sera, elle, destinée à accueillir

celles et ceux souhaitant se retirer avec un psychologue, l'aumônier. La vocation du jardin sera d'être un îlot où il fait bon se réfugier, se retrouver. Il facilitera l'enclenchement du processus de guérison psychosocial.

### La nature et l'humain

En utilisant cette ressource qu'est la nature environnante, les patientes et patients profiteront des bienfaits d'un traitement alliant aspects physiques et psychiques. Ces nouvelles possibilités viendront compléter les processus thérapeutiques en place par la pratique d'activités de la vie quotidienne qui font sens et préparent à une vie nouvelle, suite au séjour en clinique. À Nottwil, nature et humain se soigneront mutuellement. Quoi de plus fécond? (kste/febe) ■

**Vous voulez soutenir ce projet innovant? N'hésitez pas.**

Prenez-y part si vous approuvez cette approche prometteuse en faisant un don. La Fondation suisse pour paraplégiques en a besoin pour donner corps au jardin thérapeutique à Nottwil.

### Compte donations

PC 60-147293-5  
IBAN CH14 0900 0000 6014  
7293 5  
Objet : Jardin thérapeutique

 [www.paraplegie.ch/jardin-therapeutique](http://www.paraplegie.ch/jardin-therapeutique)