

A close-up photograph of several pink flowers, likely columbines, in a garden. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a soft-focus green, suggesting foliage. The text is overlaid on the image in a green, serif font.

HORTITHÉRAPIE

**Une voie vers le mieux-être parfaitement
adapté
au jardinage urbain.**

Présentée par Mélanie Massonnet

Un peu d'Histoire

- Premiers témoignages en ancienne Égypte.
- Utilisé pour la réadaptation de vétérans de guerre hospitalisés, des personnes souffrant de psychoses, etc.
- Après 1950, déclin de l'Hortithérapie,
- Mise en place en 1973, d'une association d'HT aux États-Unis, *l'American Horticultural Therapy Association*,
- Par la suite, une autre association au Canada, *Canadian Horticultural Therapy Association*,
- Pas reconnu au Québec.

Définition

- L'hortithérapie, au sens très général, est un moyen de venir en aide à une clientèle en difficulté physique, intellectuelle ou psychologique en utilisant l'horticulture comme médium de travail.
- Ce n'est pas une psychothérapie, on n'y parle pas des problèmes intérieurs de la personne, mais une thérapie par l'action.

Définition

Il existe 2 types de thérapie par l'action :
extérieure et intérieure.

- Action extérieure



Définition

- Action intérieure



Les bénéfiques

L'HT touche plusieurs aspects de la santé qui permettent de développer ou stimuler des habiletés.

- Santé physique ;
- Santé psychologie ;
- Santé sociale ;
- Santé intellectuelle ;
- Employabilité.

Pour être un bon accompagnateur

Il y a 3 conditions ou attitudes qui facilitent la mise en place d'une bonne relation auprès du participant :

- L'authenticité ;
- Le non-jugement ;
- L'empathie.

Un jardin thérapeutique

- Doit être adapté à tous les participants ;



Un jardin thérapeutique

- Offre un sentiment de sécurité, de calme ;



Un jardin thérapeutique

- Possède plusieurs zones : ensoleillée, à l'ombre, coin repos, etc. ;



Un jardin thérapeutique

- Doit avoir l'équipement adapté à la clientèle.



Mot de la fin

L'agriculture urbaine peut être encore plus qu'une manière de s'alimenter sainement et localement.

Elle peut être une source de mieux être pour l'ensemble de la population par sa simple existence.

Merci et Bonne saison



melaniemassonnet@gmail.com