

# SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

PSYCHIATRIE CITOYENNE : L'EXEMPLE DE LA SERRE THÉRAPEUTIQUE

SEPTEMBRE 2017



VANESSA CYR, erg. [15-076],  
en collaboration avec MARYSE RENAUD, erg. [12-117]

*VANESSA CYR EST RÉDACTRICE-CORRECTRICE POUR LA REVUE DEPUIS LE PRINTEMPS 2017. DIPLÔMÉE DE L'UNIVERSITÉ LAVAL EN 2015, ELLE EXERCE ACTUELLEMENT COMME ERGOTHÉRAPEUTE AUX ÎLES-DE-LA-MADELEINE, AUPRÈS D'UNE CLIENTÈLE VARIÉE (SANTÉ MENTALE, PÉDIATRIE, DÉFICIENCE INTELLECTUELLE ET TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME). MARYSE RENAUD EST AUSSI ERGOTHÉRAPEUTE AUPRÈS DE CES CLIENTÈLES DANS LA MÊME RÉGION. DIPLÔMÉE EN 2012 DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA, LE DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE EN ERGOTHÉRAPIE EN RÉGION LUI TIENT À CŒUR, DE MÊME QUE LA TENUE DE PROJETS FAVORISANT L'INVESTISSEMENT OCCUPATIONNEL DE LA CLIENTÈLE QU'ELLE DESSERT. ENSEMBLE, ELLES CHAPEAUTENT LE PROJET DE LA SERRE THÉRAPEUTIQUE AU CISSS DES ÎLES, EN COLLABORATION AVEC LES DIVERS INTERVENANTS ET ACTEURS DU MILIEU.*

## INTRODUCTION

Le mouvement de psychiatrie citoyenne prône que la personne présentant un trouble de santé mentale soit un membre à part entière de sa communauté. L'espoir, les rôles sociaux valorisés et une vie bien ancrée dans la communauté sont des éléments non seulement souhaitables, mais également fortement contributeurs au rétablissement, qui se veut davantage comme une quête de sens à la vie, et non simplement l'atténuation de la maladie (Pelletier, 2010). Selon ce principe, la personne vivant avec un problème de santé mentale est davantage perçue comme un agent de changement qui participe activement à sa trajectoire de vie et à ses soins. C'est donc à partir de ce concept et de l'initiative d'un groupe de patients en psychiatrie externe que l'idée d'un comité de psychiatrie citoyenne, avec pour membres intervenants des acteurs de la communauté et des usagers, fut mise en place au CISSS des Îles en 2015. Ce groupe, ayant pour mission de repenser les soins offerts en psychiatrie et surtout, la déstigmatisation de la maladie mentale dans la communauté des Îles-de-la-Madeleine, s'est donné au cours des dernières années plusieurs projets et missions, allant de l'organisation d'activités de financement pour mener à bien des projets thérapeutiques, jusqu'à leur plus récent projet, celui de la serre thérapeutique. Chapeauté par les ergothérapeutes du milieu, le projet de la serre thérapeutique consiste à la mise en place d'une serre collective entretenue par les usagers en psychiatrie et en déficience intellectuelle/trouble du spectre de l'autisme.

## LE JARDINAGE : LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES

Les vertus du jardinage comme modalité thérapeutique sont connues depuis plusieurs années, et ont fait l'objet de bon nombre de recherches. Notons parmi les théories en appui à cette modalité la théorie de restauration de l'attention (Kaplan et Kaplan, 1989), qui s'intéresse au fonctionnement cognitif de la personne. Celle-ci associe au jardinage plusieurs qualités contributives à l'amélioration des habiletés cognitives, dont celle de permettre l'accès à un environnement facilitant l'évasion du corps et de l'esprit, l'extension de soi, ainsi que la compatibilité, soit la façon dont l'environnement correspond aux besoins et intérêts de la personne. Également, le jardinage solliciterait davantage la contemplation (attention qui nécessite moins d'effort cognitif), ceci pouvant avoir également un impact positif sur le niveau de stress, dans le contexte où l'attention est vue comme une ressource limitée pouvant facilement être épuisée. Ainsi, le jardinage serait une modalité particulièrement pertinente chez les personnes vivant avec des



difficultés cognitives associées à certaines maladies mentales, telles qu'un faible niveau d'attention, une atteinte de la mémoire et des obstacles de résolution de problèmes (Adhemar, 2008).

Également, la théorie psycho-physiologique de réduction du stress (Ulrich et coll., 1991), qui s'intéresse à l'effet de la nature sur les émotions et le fonctionnement physiologique, propose que l'exposition à des stimuli naturels tels que le jardinage présente un effet relaxant et immédiat sur le système nerveux parasympathique, conduisant ainsi à un sentiment de bien-être et de détente. Ceci pourrait être objectivé, entre autres, par la mesure de certains signes vitaux comme la fréquence cardiaque. Selon cette théorie, le jardinage pourrait, entre autres, avoir un impact direct sur le rétablissement lors d'un événement stressant.



Outre ces aspects, on note dans la littérature plusieurs autres effets positifs de l'utilisation du jardinage comme modalité thérapeutique, dont le travail sur les habiletés sociales, en offrant l'opportunité aux gens d'échanger entre eux, mais aussi le développement d'habiletés et de connaissances spécifiques à l'activité (Clatworthy, Hinds et Camic, 2013). Aussi, la prise de responsabilité induite par l'implication dans un projet de jardinage peut se présenter comme un motivateur important dans la remise en action de patients chez qui l'on observe une avolition et des difficultés d'initiative. Également, le médium de jardinage favorise l'utilisation du pouvoir de la métaphore afin de faire face aux événements de la vie, considérant que le jardinage amène les usagers à vivre des succès et des échecs, ainsi qu'à contempler les cycles de la vie. Il en devient plus facile pour les intervenants d'aborder certains sujets sensibles tels que la mort, en faisant le parallèle avec les expériences vécues dans le contexte du jardinage.

## L'EXEMPLE DE LA SERRE THÉRAPEUTIQUE DU CISSS DES ÎLES

Le projet de serre thérapeutique au CISSS des Îles, qui en est à ses débuts, se veut initialement être une modalité de thérapie dont les usagers peuvent bénéficier afin de faciliter leur rétablissement, en s'engageant dans une activité porteuse de sens pour eux. Sur le plan pratique, ce sont donc les usagers qui sont responsables de la plantation, de l'arrosage, du désherbage et de la récolte, tout en étant accompagnés par des intervenants lors de périodes ciblées durant la semaine. Notons que les usagers, bien que pouvant être accompagnés pour les séances de groupe, ont un libre accès à la serre en journée, et peuvent donc en tout temps suivre l'évolution de leur travail. Avec la contribution financière de l'établissement dans la construction de la serre, de même que pour l'embauche d'une professionnelle maraîchère (également usagère des services), les utilisateurs de



la serre peuvent bénéficier d'un soutien important dans le développement de leurs connaissances en lien avec la culture. Le partage des expériences personnelles y est également bienvenu, dans la philosophie communautaire du projet.

[suite page 04]

### JARDINER : ET APRÈS...

De nombreuses idées quant à l'utilisation des récoltes furent amenées par le comité de psychiatrie citoyenne, allant de la consommation personnelle à l'utilisation des récoltes pour la tenue d'évènements spéciaux (souper communautaire, groupe de thérapie, etc.). Éventuellement, et au fil des années, une coopérative de vente pourrait aussi voir le jour; l'argent amassé pourrait alors servir à financer des activités communautaires visant la déstigmatisation de la santé mentale. La serre thérapeutique se veut donc un projet évolutif, qui s'adaptera à l'image et aux aspirations de ceux pour qui et par qui le projet fut d'abord initié.

Pour joindre l'auteure :  
[vanessa.cyr.1@ulaval.ca](mailto:vanessa.cyr.1@ulaval.ca)

### RÉFÉRENCES

Adhemar, A. J. (2008). *Nature as clinical psychological intervention: evidence, applications and implications*. Repéré à [http://www.psichenatura.it/fileadmin/img/A.J.Adhemar\\_Nature\\_as\\_clinical\\_psychological\\_intervention.pdf](http://www.psichenatura.it/fileadmin/img/A.J.Adhemar_Nature_as_clinical_psychological_intervention.pdf)

Claworthy, J., Hinds, J. et Camic, P. M. (2013). Gardening as a *mental health intervention : a review*. *Mental Health Review Journal*. 18(4), 214-225. DOI: 10.1108/MHRJ-02-2013-0007

Kaplan, R. et Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. New York, NY : Cambridge University Press.

Pelletier, J. F. (2010). *Mise en contexte et liens entre la psychiatrie citoyenne et le rétablissement : le Forum Citoyen*. Repéré à <http://www.iusmm.ca/documents/pdf/Hopital/Colloques/JFPelletier.pdf>

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. et Zelson, M. (1991), Stress recovery during exposure to natural and urban environment. *Journal of Environmental Psychology*. 11(3), 201-230.

