

METTRE LES MAINS DANS LA TERRE A DE MULTIPLES VERTUS

QUAND JARDINER AÈRE L'ESPRIT

Semer, tailler, repoter ou bien simplement observer les plantes grandir procure un sentiment d'apaisement immédiat. Bref, cultiver son jardin, c'est bon pour la tête. JULIE GIORGETTA



1 DÈS LE MATIN POUR BIEN DÉMARRER

Si vous vous sentez tendu dès que vous ouvrez les yeux, que vous avez un léger sentiment d'anxiété, sachez que quelques minutes seulement à arroser, observer ou repoter permettent de commencer la journée calmement. Ce moment suspendu permettra un retour à la sérénité. En effet, la lumière naturelle et le silence du matin favorisent la concentration et aident à réduire la sensation de précipitation dès le réveil.

2 APRÈS LE TRAVAIL POUR DÉCOMPRESSER

Jardiner est une façon très efficace de «couper» du quotidien et de la frenésie qui va souvent avec. Passer du temps dans son jardin à s'occuper des plantes aide en effet à sortir du flux mental de la journée, à relâcher les tensions et à retrouver une activité simple, sans enjeu ni question de performance. Couper de son environnement professionnel dans son petit extérieur arboré agit un peu comme un sas de décompression en somme.

3 LE WEEK-END AVEC LES ENFANTS

Planter ou arroser ensemble devient une activité à la fois ludique et éducative. Les enfants apprennent la patience et la responsabilité, tout en partageant un moment calme coupé des écrans qui nous éloignent les uns des autres. Ces instants en commun sont aussi une belle façon de resserrer les liens familiaux.

4 MOMENTS
BÉNÉFIQUES

4 EN CAS DE STRESS SOUDAIN

On l'ignore bien trop souvent mais le jardinage peut être une véritable soupape de décompression en cas de gros coup de stress. Celui-ci peut être évacué en cinq petites minutes avec les gestes suivants : ouvrir la fenêtre et s'occuper d'une plante ou d'un arbuste, toucher la terre, couper et ramasser les feuilles mortes ou encore respirer dehors pendant l'arrosage. Quelques actions très simples qui permettent de retrouver le contrôle de ses émotions. Et l'apaisement qui va avec.

SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉ

Une étude publiée dans le *Journal of Health Psychology* (Van Den Berg & Custers, 2011) a observé qu'après trente minutes de jardinage, les participants présentaient une baisse plus importante du cortisol (l'hormone du stress) qu'après une activité calme en intérieur comme la lecture. Leur humeur s'améliorait aussi plus rapidement.

L'AVIS DE LA SPÉCIALISTE

Pourquoi jardiner apaise ?

«C'est une manière de renouer avec une temporalité plus lente et essentielle. Le retour à la terre apaise, et peut même devenir un excellent remède contre l'anxiété et le stress car il replace l'individu dans quelque chose de fondamental : le soin, la transformation. C'est aussi une manière de se reconnecter profondément à soi-même.»

Quel processus entre en jeu ?

Le jardinage réinscrit le sujet dans un rapport direct au réel : on utilise ses mains, on touche la terre, on agit concrètement sur son environnement. Dans un quotidien souvent dominé par l'accélération, les écrans et la dispersion mentale, cette activité permet de ralentir, ce qui procure une satisfaction profonde liée à l'action tangible et au contact sensoriel.

Cette action est-elle durable ?

Pratiqué régulièrement, le jardinage soutient durablement le bien-être psychique en procurant un sentiment d'utilité concret : on cultive, on entretient, on participe à quelque chose de vivant. Cette expérience nourrit l'estime de soi tout en réactivant souvent un parfum d'enfance, fait d'odeurs, de couleurs, de sensations et de souvenirs sensoriels apaisants.»

Valentine Hervé, psychologue

