MÉTHODE

Animer un parcours sensoriel dans un jardin thérapeutique

Mise à jour de cette page :
25/06/2026

Le public
- Résidents en EHPAD
- Patients en soins de suite et de réadaptation
- Enfants, adultes ou séniors en situation de handicap léger à modéré
- Personnes âgées vivant à domicile ou en résidence autonomie

La durée
- Durée idéale : 45 minutes
- Adaptable entre 20 et 60 minutes selon l'état de fatigue, l'attention et les capacités du groupe.

Les effectifs minimum et maximum
4 à 8 participants maximum, afin de garantir un accompagnement individualisé et une qualité d'échanges

Auteur Délégation Sud-Ouest - Fédération Française Jardins Nature et Santé *81500 Lugan* Acteur local ESE
Animation et éducation

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.
Cette animation propose **une immersion douce et guidée dans le jardin thérapeutique (réalisable également dans un jardin classique) à travers un parcours sensoriel structuré**, mobilisant les sens (cinq et plus si l'on prend en compte la proprioception, la mobilité fine, etc.).
Elle s'inscrit dans une démarche de prendre soin non médicamenteux, favorisant le bien-être global, la présence à soi et la relation au vivant.
Le jardin devient ici un outil thérapeutique : un espace sécurisant, stimulant et apaisant, propice à l'expression des émotions, des souvenirs et du lien social.

Objectifs

- Stimuler les sens (odorat, toucher, vue, ouïe, goût, proprioception, mobilité fine, etc.) de manière progressive et respectueuse.
- Favoriser la détente, l'apaisement émotionnel et l'ancrage dans l'instant présent.
- Soutenir la mémoire sensorielle et émotionnelle à travers les plantes.
- Encourager l'expression verbale et non verbale des ressentis.
- Renforcer le lien au vivant et à l'environnement naturel.
- Valoriser les capacités et l'autonomie des participants.

Matériel nécessaire

Supports végétaux :
Plantes aromatiques et sensorielles fraîches ou cultivées sur place : menthes, verveine citronnée, lavande, romarin, thym, épiaire de Byzance, consoude, pâquerette, pissenlit, plantain, etc.

Supports sensoriels complémentaires :
Éléments naturels ou simples : bouts de bois, graviers, cailloux, sable, graines, bols d'eau, éléments métalliques, etc.

Matériel pratique :

- Chaises ou bancs
- Plateau de présentation
- Gants si nécessaire
- Jardinières surélevées ou tables de manipulation

Description

Accueil et mise en sécurité (5 minutes)

- Installation confortable des participants.
- Présentation de l'animation et de son intention.
- Rappel du cadre bienveillant : *il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, chacun participe à son rythme.*

Observation et respiration consciente (5 minutes)

- Invitation à fermer les yeux (si confortable).
- Respiration calme et guidée.
- Écoute des sons du jardin : vent, feuilles, oiseaux, pas, silence…

Objectif : poser le cadre, ralentir, préparer les sens.

Parcours sensoriel guidé – *à adapter au public* - (25 minutes)
Le parcours est préparé en amont par l'animateur, avec une reconnaissance préalable du lieu et une sélection d'étapes sensorielles (observations, manipulations, ressentis). Le

déroulé reste volontairement souple afin de s'adapter, le jour J, aux besoins, au rythme et aux interactions du public.

- **Vue**
Observer les couleurs, les formes, les tailles des plantes.
Comparer, nommer, associer librement.
- **Toucher**
Manipuler feuilles et textures :
douceur de l'épiaire, rugosité de la consoude, souplesse ou fermeté des tiges.
- **Odorat**
Froisser doucement une feuille.
Sentir, les yeux ouverts ou fermés. Accueillir les souvenirs ou images qui émergent.
- **Ouïe**
Écouter le bruissement des feuilles, le frottement des textures, les sons environnants.
- **Goût** (si adapté au public)
Dégustation d'une infusion simple (menthe ou verveine).
Prendre le temps de sentir, goûter, commenter

Temps de partage et de verbalisation (10 minutes)

- Échange libre autour des ressentis.
- Expression des émotions, souvenirs ou sensations.
- Valorisation de chaque parole, chaque silence, chaque sourire.

Clôture de l'animation (5 minutes)

- Rituel de fin : chaque participant choisit une plante « coup de coeur ».
- Partage d'un mot, d'un geste ou d'une sensation associée.
- Remerciement et retour au calme.

Adaptations possibles
Jardinières surélevées pour personnes à mobilité réduite.
Supports visuels (photos, cartes plantes) pour troubles cognitifs.
Manipulation indirecte (plantes sur plateau) si contact difficile.
Durée raccourcie en cas de fatigabilité importante.

Bénéfices attendus
Apaisement émotionnel et relaxation.
Stimulation cognitive douce (mémoire, langage, attention).
Renforcement du lien social et du sentiment d'appartenance.
Valorisation de la personne et de ses capacités.
Reconnexion au vivant et à l'environnement naturel.

Posture et conseils pour l'animateur
Encourager sans jamais forcer.
Accueillir chaque réaction avec neutralité et bienveillance.
Valoriser les perceptions, même fugaces.
Observer les signes non verbaux.
Adapter en permanence le rythme et les propositions.

Une activité simple en apparence et pourtant riche de sens.
Activité qui peut se faire dans tous types de jardins mais également en intérieur pour des raisons de météo capricieuse ou d'impossibilité de déplacer le public en extérieur.

Écrit par Valérie Clasquin, membre active et trésorière de la Fédération Française Jardins Nature et Santé, nourri de son expérience de terrain auprès de publics aux

profils variés, dans le cadre d'une démarche de valorisation du cycle thématique « Dehors et Santé » du R²ESE.

SOURCES ET RESSOURCES :

- « Cerveau et Nature » de M. Le Van Quyen,
- « Naturel » de K. Willis
- « De l'assiette au cerveau » de Ch. Lavelle et R. Salesse,
- « Botanique olfactive, sentir la nature au fil des saisons » de G. Giorgi,
- « Jardins thérapeutiques et hortithérapie » de J. Pelissier,
- Le guide des interventions non médicamenteuses de la fondation Médéric Alzheimer,
- Le documentaire de Cécile Favier « Binettes contre anxiolytiques »,
- Mycobacterium vaccae, la bactérie source de bien-être
- Formation « animateur plantes sauvages » de l'organisme de formations « le Chemin de la Nature », entre autres