

Retrouvez votre souffle avec le programme

« Soins Verts - Groene Zorg »

Vous êtes en situation de burn-out ou de dépression liée au travail ? Pour vous aider à retrouver votre énergie, votre confiance en vous, le programme « Soins verts – Groene zorg » propose de participer de manière régulière à des **activités dans des fermes**.

Quelles activités ?

Dans un climat serein et bienveillant, des agriculteurs et agricultrices accueillent chaque semaine les participants (individuellement ou en groupe) afin qu'ils partagent leur réalité quotidienne : culture de légumes, soin aux animaux, cuisine, participation à la traite, aux vêlages, aux transformations (par exemple fromage, beurre, glace), aux travaux de grande culture, à la préparation de commandes ou aux livraisons en circuit court... Vous vous rendez régulièrement dans une ferme partenaire située dans votre région pour effectuer ce type de tâches, par exemple. On parle d'agriculture sociale : l'esprit du projet est d'ouvrir des espaces de découverte, de partage, d'apprentissage, de solidarité et de rétablissement où chacun a la possibilité d'évoluer à son rythme en se sentant utile et impliqué.

La fréquence et la nature des activités dépendent de vos besoins et du contexte de la ferme qui vous accueillera. Tout cela est discuté lors d'un rendez-vous avec une personne de référence (voir plus bas), qui échangera ensuite régulièrement avec vous pour s'assurer que tout se passe au mieux.

Quels bénéfices ?

- **Renouer avec la nature** : Profitez de l'air frais, de l'environnement des fermes et du rythme de la nature
- **Rencontrer des personnes différentes** : Saisissez l'occasion d'être moins seul avec votre mal-être
- **Activités variées** : Participez à des tâches agricoles diversifiées, acquérez des compétences, avec la satisfaction d'en voir le résultat
- **Agir en conscience** : Retrouvez du sens et une mise en mouvement, à votre rythme
- **Soutien communautaire** : Participez à des activités aux côtés d'autres personnes et bénéficiez du soutien continu de professionnels de l'agriculture sociale qui accompagnent l'expérience

Evaluer les effets des soins verts

Cette proposition est faite dans le cadre d'une étude menée jusque décembre 2025 en Belgique visant à évaluer les effets des activités agricoles telles que proposées sur le rétablissement de patients en burn-out. L'initiative de l'étude est portée par la Fondation Terre de Vie et rassemble un collectif d'intervenants de terrain, d'experts de la santé et de fondations qui le financent. Si vous participez au programme, vous serez invité(e) à répondre à un questionnaire d'une quarantaine de questions. La participation à cette étude n'est pas obligatoire pour rejoindre une ferme d'agriculture sociale.

Combien ça coûte ?

La participation au programme "Soins Verts" est gratuite. Afin de ne pas vous mettre en défaut, il est vivement conseillé d'avertir votre mutuelle de votre activité de bénévole en agriculture sociale. Il n'y a pas d'impact sur vos indemnités d'incapacité de travail. Les frais de transport vers la ferme peuvent être pris en charge, sous certaines conditions (voir aussi la FAQ – Foire aux questions [sur notre site web](#)).

Combien de temps cela dure-t-il ?

L'étude est ouverte jusqu'à décembre 2025. Vous pouvez participer aussi longtemps que nécessaire et même continuer au-delà de l'étude si vous le souhaitez. Il n'y a pas non plus de durée minimale.

Comment rejoindre ce programme ?

- 1. À votre initiative ou à celle de votre médecin généraliste ou psychologue, un contact peut être pris avec une structure accompagnante partenaire du programme** si cela semble cohérent avec votre processus de rétablissement. Les noms de ces structures et les coordonnées des personnes de contact sont indiqués ci-dessous.
 - **En Belgique francophone et à Bruxelles, vous-même (ou votre médecin généraliste ou votre psychologue) prend contact par téléphone ou par e-mail avec une structure accompagnante.** Chaque personne de contact reprise dans la liste appartient à une structure disposant d'une expertise en santé mentale et agriculture sociale. Cette personne et cette structure vous accompagneront pendant l'entièreté du programme.
 - **En Flandre hors de Bruxelles, la prise de contact passe par un [formulaire spécifique « burn out » \(accessible en cliquant ici\)](#).** L'équipe de Steunpunt Groene Zorg est également disponible pour vous accueillir par téléphone.

NB : Dans le cadre de l'étude « burn-out », il est important que votre médecin généraliste ou psychologue valide l'indication de soin en fonction de votre situation. Vous devez donc en discuter ensemble. Il est également possible de rejoindre une initiative en agriculture sociale sans participer à cette étude.

- 2. Vous êtes ensuite invité(e) à participer à une rencontre avec la personne de contact** au sein de la structure accompagnante : vous discuterez de vos attentes et des possibilités concrètes offertes par le projet. Cette personne trouvera la ferme partenaire qui vous correspond et accompagnera votre expérience. Si vous êtes d'accord, vous recevrez également un questionnaire à compléter en ligne pour réaliser une étude. Vous pouvez bénéficier d'une aide pour le remplir si vous le souhaitez. Vous serez invité à y répondre avant de rejoindre une ferme partenaire, puis tous les deux mois au fil du programme et à la fin.
- 3. Vous commencez les activités en ferme.**

Pour plus d'informations :

Toutes les infos précises sont reprises ici : www.soinsverts-groenezorg.be

Personnes de références et structures accompagnantes

Vous trouverez ici la liste des contacts par région



En cas de doute ou de questions, contactez **Samuel Hubaux (Coordination de l'étude « burn-out » du Programme « Soins verts — Groene zorg » : 0471/21.28.01 ou sh@soinsverts-groenezorg.be)**

Bruxelles et Brabant wallon :

1. CPAS de Tubize – projet « [Vaches et bourrache](#) »
 - *Contact* : Caroline LAURENT (Tubize, 0483/66.57.09, caroline.laurent@cpas-tubize.be)
2. ASBL [Nos Oignons](#)
 - *Contact* : Aurélie CLAEYS (Bruxelles & Nivelles, 0488/58.89.81, aurelie@nosoignons.org)
3. SSM d'Ottignies – projet « [Nos Oignons d'Entre Mots](#) »
 - *Contact* : Benoît CESSION (Ottignies, 0473/32.45.03, benoit.cession@cspo.be)
4. [Atelier Groot Eiland](#)
 - *Contact* : Marie LORENT (Brussel centrum, Molenbeek, Jette, Laken), 0472/34.00.17, marie@grooteiland.be)

Province de Hainaut :

1. CPAS de Tubize – projet « [Vaches et bourrache](#) »
 - *Contact* : Caroline LAURENT (Tubize, 0483/66.57.09, caroline.laurent@cpas-tubize.be)

Province de Liège :

1. ASBL Racynes – projet « [Accueil en fermes](#) »
 - *Contact* : Coline ERNIQUIN (Haccourt, 04/379.22.09, coline@racynes.be)
2. ASBL La Teignouse – projet « [De la bêche à l'assiette](#) »
 - *Contact* : Aurore SALLE (Aywaille, 04/384.44.60, aurore.salle@lateignouse.be)
3. AIGS – projet « [Terra Via](#) »
 1. *Contact* : Stéphanie PALGEN (Herstal, 0492/27.08.20, s.palgen@aigs.be) et Justine BODSON (bureau : Herstal, 0496/58.60.80, j.bodson@aigs.be)
4. Isosl – projet « [Positive Agritude](#) »
 - *Contact* : Manon BERNIER (Lierneux, 0490/49.99.98, m.bernier@isosl.be)

Province de Luxembourg :

1. [Antenne « agriculture sociale »](#) de la Province de Luxembourg
 - *Contact* : Martine LEROY (Arlon, 063/21.22.19 m.leroy@province.luxembourg.be) et Vanessa GOOSSENS (Arlon, 063/21.28.59 v.goossens@province.luxembourg.be)
2. Isosl – projet « [Positive Agritude](#) »
 - *Contact* : Manon BERNIER (Lierneux, 0490/49.99.98 ou m.bernier@isosl.be)