

PROGRAMME DE SOINS VERTS

Résumé de deux entretiens avec des participantes francophones

Laurène Thil (HIVA KU Leuven)

June 2025

Publié par
KU Leuven
HIVA - INSTITUT DE RECHERCHE SUR LE TRAVAIL ET LA SOCIÉTÉ
Parkstraat 47 bte 5300, 3000 LEUVEN, Belgique
hiva@kuleuven.be
<http://hiva.kuleuven.be>

© 2025 HIVA-KU Leuven

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ni rendue publique au moyen d'une impression, d'une photocopie, d'un microfilm ou par tout autre procédé sans l'accord écrit préalable de l'éditeur.

Table des matières

Introduction	5
1 Participante 1	7
2 Participante 2	9
3 Conclusion	13

Introduction

Ce résumé présente l'expérience de deux participantes intégrées dans le programme de soins verts, destiné à soutenir les personnes en situation de burn-out. Ce programme, reposant sur l'immersion dans un cadre agricole, vise à offrir un espace d'apaisement et de reconstruction par le travail manuel et la nature. Ces témoignages mettent en lumière les effets positifs de cette approche sur le bien-être personnel, la redécouverte du corps et la préparation à une reprise professionnelle progressive.

À l'heure où les troubles liés au stress, au burn-out et à la perte de repères professionnels se généralisent, les dispositifs de « soins verts » offrent une alternative singulière et prometteuse aux approches thérapeutiques classiques. Fondés sur l'accueil en milieu agricole, ces programmes permettent à des personnes en situation de fragilité de retrouver un rythme, une utilité et un lien au vivant par le biais d'activités concrètes, physiques et collectives.

À travers deux témoignages riches et complémentaires, ce document donne à voir les effets profonds de cette approche. L'une des participantes s'inscrit dans une volonté de rupture après un burn-out sévère, l'autre cherche à maintenir un équilibre fragile dans un moment de transition. Toutes deux expriment un besoin fort de reconnection à la nature, d'ancrage dans l'action, et d'un cadre bienveillant leur permettant d'évoluer à leur rythme. Leurs récits éclairent les vertus réparatrices du travail de la terre, tout en interrogeant les conditions de reconnaissance, d'accessibilité et de pérennisation de ces initiatives.

1 | Participante 1

Une quête de renouveau et de ressourcement

La décision d'intégrer un programme de soins verts est née d'un épuisement profond. Après une période de burn-out, la participante décrit un sentiment d'étouffement dans son environnement de travail : un open space au dix-huitième étage d'un immeuble en plein cœur de Bruxelles, sans ouverture sur l'extérieur ni possibilité de se reconnecter à la nature. « Il n'y avait pas d'espace vert à proximité [...], ça me manquait énormément », confie-t-elle. Le simple fait de ne pas pouvoir ouvrir une fenêtre ou trouver un coin d'herbe pour s'aérer contribuait à sa sensation d'enfermement.

C'est dans ce contexte que sa médecin généraliste, bien qu'ayant une connaissance encore partielle du dispositif, lui remet un dépliant intitulé « Mettez-vous au vert ». Ce document présente un programme de soins dans la nature, fondé sur l'accueil à la ferme. Il agit comme une ouverture inattendue : « Ce dépliant est tombé au bon moment. Je n'en attendais rien, mais il m'a offert une sortie de secours. » Ce programme lui propose une alternative au repos passif : non pas rester à la maison en espérant aller mieux, mais sortir, bouger, agir, dans un cadre qui fait du bien.

Un environnement porteur et humainement soutenant

Chaque mercredi, la participante rejoint une ferme partenaire, La Distillerie, où elle est intégrée à un groupe d'autres personnes en situation de vulnérabilité. Ce groupe est composé d'adultes en burn-out, mais aussi de jeunes issus de foyers ou de personnes souffrant de troubles psychiatriques. L'hétérogénéité, d'abord source d'appréhension, devient rapidement une force, à condition que l'accueil soit bien encadré : « Ce qui m'a rassurée, c'est d'arriver avec deux autres femmes qui étaient dans une situation proche de la mienne. On s'est tout de suite comprises. »

La journée s'organise en deux temps : le matin est consacré au travail agricole en soutien au fermier (récoltes, préparation à la vente, entretien des cultures), et l'après-midi à une parcelle collective gérée par les participants. Chacun y contribue à son rythme. Le rôle de Camille, encadrante sociale présente en continu, est déterminant : « Elle est hyper bienveillante, hyper accueillante [...]. Elle m'a vraiment donné envie de venir. » Ce climat de respect et de souplesse est fondamental : « S'il y avait eu la moindre pression ou une remarque culpabilisante, je serais partie tout de suite. »

Le corps en action : un levier de transformation

Ce qui distingue cette expérience des autres formes d'accompagnement, c'est la mise en mouvement du corps. La participante, habituée à un travail sédentaire, redécouvre des gestes simples mais puissants. Désherber, planter, récolter : autant d'activités qui lui permettent de sortir de la paralysie mentale dans laquelle elle était enfermée. « Rester à la maison, on piétine, on accumule de la nervosité. Là, c'est une fatigue physique qui fait du bien. »

Elle souligne la charge symbolique du travail de la terre : « Quand on enlève des mauvaises herbes, on a l'impression d'enlever tous les petits problèmes de sa vie. » Ces gestes, à la fois répétitifs et utiles, produisent un effet méditatif sans que cela soit imposé comme une discipline. Elle insiste aussi sur l'utilité de l'effort : « Ce que je faisais avait un sens, une utilité. Contrairement à des exercices de pleine conscience en salle, où je ne ressentais rien, ici, le résultat est visible. »

Elle apprend également des techniques agricoles qu'elle ignorait : « Je comprends maintenant pourquoi mes plants de tomates ne prenaient pas chez moi. Il y a tout un savoir qu'on découvre en le faisant. »

Un appui concret vers la reconstruction

La régularité de cette activité hebdomadaire, son inscription dans le réel et l'effet de groupe ont été des facteurs essentiels dans sa remontée progressive. Avant son engagement dans le programme, elle vivait dans une forme de vide : « J'avais arrêté de travailler, mais mon quotidien n'avait pas changé. J'étais toujours enfermée chez moi, sans perspectives. » Le travail à la ferme marque une rupture dans ce cycle d'isolement.

Très vite, elle observe un regain d'énergie, un retour du désir, et entame des démarches pour préparer sa réintégration professionnelle. « C'est vraiment à ce moment-là que j'ai commencé à remonter au niveau moral. » Elle contacte ses collègues, demande un rendez-vous avec le médecin du travail, et surtout, elle insiste pour pouvoir conserver son mercredi à la ferme. « J'ai demandé une reprise à temps partiel pour continuer à venir ici. C'est devenu un pilier pour moi. »

Cette activité lui a permis de revoir ses priorités : « Avant, je travaillais sans pause, je mangeais à mon bureau. Aujourd'hui, je sais que j'ai besoin de temps dehors, de respirer, de m'arrêter. »

Une thérapie vivante, incarnée et sensorielle

La participante distingue clairement cette approche des méthodes plus traditionnelles d'accompagnement psychologique. Elle évoque avec une certaine ironie ses expériences passées : « Les thérapies où l'on parle de soi, je n'y croyais plus. J'avais besoin de me changer les idées. » Quant à la méditation guidée : « Manger une cerise en pleine conscience, ça ne m'a jamais parlé. »

Ce qui fonctionne ici, selon elle, c'est l'ancrage dans le réel. Le fait d'agir, de voir une plante pousser, de remplir une caisse de légumes, redonne un sentiment de compétence : « On voit les choses qui poussent, qui fonctionnent... on se rend compte que le monde continue de tourner. » Cela l'aide à retrouver sa place dans le vivant, à sortir de l'abstraction dans laquelle le burn-out l'avait enfermée.

Ce n'est pas seulement une activité de détente, mais une forme de thérapie corporelle, active, ancrée dans le quotidien et l'utilité. « Ce n'est pas un soin symbolique, c'est un soin incarné. Et c'est ça qui fait la différence. »

Plaidoyer pour une reconnaissance durable

Convaincue de l'impact positif du programme, la participante s'interroge sur sa pérennité. « C'est dommage que les subsides ne soient pas pérennes. Ce programme a vraiment un impact sur la remise au travail. » Elle plaide pour une meilleure reconnaissance institutionnelle de ces approches alternatives, qui ne remplacent pas les soins médicaux mais les complètent avec efficacité.

Elle souligne aussi le bénéfice que tirent les agriculteurs de ce partenariat : « Il est tout seul toute la semaine, et d'un coup, il a douze personnes qui l'aident à trier ses pommes de terre ou à attacher les plants. C'est énorme. » Le programme repose sur un modèle gagnant-gagnant : il soutient la santé mentale des participants tout en renforçant les fermes locales.

Enfin, elle invite à généraliser ce type d'initiative à d'autres fermes, à diversifier les activités (y compris avec les animaux), et à simplifier les démarches administratives pour que davantage de

personnes puissent en bénéficier. « Il faut que ce soit facile d'y accéder. On ne devrait pas avoir à justifier pourquoi on a besoin d'un bol d'air. »

2 | Participante 2

Un besoin de nature et de reconnexion à soi

La décision d'intégrer un programme de soins verts n'est pas anodine : elle naît d'un besoin profond de renouer avec un rythme plus humain et un environnement apaisant. Dans ce cas, c'est un simple flyer qui agit comme déclencheur. « Mon mari, qui est médecin généraliste, est revenu avec un petit dépliant. Il m'a dit : 'Tiens, ça pourrait t'intéresser'. » Ce geste simple ouvre la voie à un engagement concret : une inscription facile, un contact rapide avec l'association organisatrice, et bientôt, une première journée à la ferme.

Ce retour à la terre s'inscrit dans un besoin personnel de bouger, de sortir de l'enfermement physique et mental. « J'avais envie de faire un peu d'exercice, d'être dehors, de me dépenser. » La nature devient ici un espace thérapeutique : elle n'est pas un simple décor, mais une alliée active dans la reprise de confiance et la remise en mouvement du corps.

Un cadre collectif et souple, propice à l'accueil

L'accueil se fait une fois par semaine, au sein d'une ferme pratiquant l'agriculture maraîchère manuelle. Les participants, accueillis en groupe, viennent pour diverses raisons : burn-out, troubles cognitifs légers, ou simples envies de s'engager bénévolement. Cette diversité ne perturbe pas l'équilibre du groupe, bien au contraire. « Il y avait des patients en burn-out, d'autres avec un déficit intellectuel, et aussi des volontaires. » Une mixité qui, dans ce cas, ne pose pas de problème, notamment grâce à une capacité d'adaptation individuelle : « Si on voulait se reposer, on pouvait. Si on voulait parler, on parlait. Sinon, on restait dans notre bulle. »

La journée commence par des exercices légers de gymnastique, suivis d'un point sur les tâches du jour. Chacun choisit ce qu'il souhaite faire, selon ses capacités et ses envies : préparer les planches de culture, désherber, planter... L'encadrement est bienveillant et permet une autonomie relative. « Je suis restée une demi-journée la première fois, puis un peu plus longtemps ensuite. Ils organisent un repas avec les produits de la ferme, c'était très convivial. »

Une réponse concrète à la perte de repères

La reprise d'un rythme, même modeste, apporte une structure précieuse. « Ça remet un peu une structure dans les journées, dans la semaine. Le lundi, j'ai les cours de jardinage, le mardi la pépinière... Ce n'est pas un boulot, mais ça permet de ne pas rester sur le canapé. » Après six ou sept mois d'arrêt, cette reprise douce d'activités, combinée au contact humain et à l'apprentissage de nouvelles compétences, joue un rôle crucial dans le maintien de l'équilibre psychologique : « Ça m'a aidé à garder le moral, à ne pas sombrer dans une routine enfermante. »

L'entretien révèle une lucidité sur les bienfaits de ces activités : elles occupent, structurent, dynamisent sans contraindre. Et surtout, elles replacent les personnes dans une logique de contribution utile. « C'est calme, on apprend des choses, et en plus on voit le résultat : on a planté, on a récolté. C'est satisfaisant. »

Un soin ancré dans le réel, distinct des approches classiques

Contrairement aux thérapies plus conventionnelles centrées sur la parole ou la prise de médicaments, les soins verts reposent sur un ancrage dans l'action et la nature. Cette participante le formule clairement : « Le contact avec la nature, c'est très apaisant. Et puis le fait de reprendre une activité physique, c'est agréable, on retrouve un peu d'énergie. » Ce type de soin ne s'oppose pas à un suivi psychologique ou médical, mais le complète de manière tangible : « Ça évite de tourner en rond à la maison. »

La différence essentielle réside dans l'implication corporelle et l'immédiateté des résultats : on plante, on récolte, on cuisine. Le corps est mobilisé, et l'esprit apaisé. Une autre manière d'être au monde, sans la passivité parfois ressentie dans les soins plus introspectifs.

Une transition douce vers la réintégration

Bien que le programme n'ait pas directement influé sur sa réintégration professionnelle — celle-ci étant aussi liée à des contraintes médicales spécifiques, notamment liées au travail sur écran — il a néanmoins contribué à préserver une dynamique d'activité, essentielle dans la phase de transition. Elle explique : « Je reprends début juillet, à 30%. Je pense que je n'aurais jamais envisagé le temps partiel avant. Maintenant, c'est devenu une évidence. »

Ce choix de ralentir, de mieux équilibrer vie personnelle et professionnelle, s'accompagne d'un désir de maintenir des activités proches de la nature, même en parallèle d'un retour à l'emploi. « J'aimerais continuer ce type d'activités dans mon temps libre. »

Un apprentissage utile, réinvesti au quotidien

Au-delà du bien-être, l'expérience à la ferme a laissé des traces concrètes : savoir-faire, nouvelles habitudes, changements dans le regard sur l'agriculture. « Cette année, j'ai un beau potager à la maison. Pas trop de limaces. Et j'ai appris à greffer des arbres. » Le lien avec la terre s'est transformé en compétence et en autonomie.

Elle mentionne aussi un changement de regard sur la consommation : « Maintenant, j'ai appris à cuisiner les fanes de betterave. Avant, je les mettais direct au compost. » La conscience du travail nécessaire derrière chaque légume rejaillit sur les gestes quotidiens, jusqu'au respect accru pour le travail des maraîchers : « Ils travaillent dur pour des revenus dérisoires. Leur implication sociale devrait être mieux reconnue et subventionnée. »

Limites et plaidoyer pour l'accessibilité

Malgré les bienfaits évidents, certaines limites pratiques sont évoquées. « Ce n'était pas toujours facile de m'y rendre. Il faut prendre la voiture, et quand on a peu d'énergie, c'est vite un frein. » D'où l'idée de proposer plus de lieux répartis sur le territoire, pour alléger les contraintes logistiques.

Enfin, elle milite pour une diffusion plus large du programme : « Ça devrait être plus connu. Ça aide vraiment à garder le moral. Et pas seulement pour les personnes en burn-out. J'ai vu que ça faisait du bien à tout le monde. » Pour elle, cette forme d'agriculture sociale, qui valorise le soin aux

personnes autant que le soin à la terre, mérite d'être intégrée dans les politiques publiques de santé et d'insertion.

3 | Conclusion

Les deux parcours recueillis mettent en lumière l'impact transformateur des soins verts sur les trajectoires individuelles. Qu'il s'agisse de sortir d'un isolement lourd, de redonner du sens à ses journées ou de reconstruire une estime de soi érodée, l'immersion hebdomadaire en milieu agricole agit comme un catalyseur de réappropriation de soi. Les gestes simples – semer, désherber, récolter – deviennent des leviers de reconstruction physique, mentale et symbolique.

Ces témoignages révèlent aussi des effets durables au-delà du programme : retour progressif à l'emploi, maintien d'activités en lien avec la nature, changements dans les habitudes de consommation. Mais ils pointent aussi des limites : manque de visibilité, fragilité des financements, contraintes d'accessibilité géographique. En filigrane, ces récits forment un plaidoyer pour l'intégration pérenne de l'agriculture sociale dans les politiques de santé, d'emploi et de transition écologique. Car en cultivant la terre, c'est bien plus que des légumes qu'on fait pousser : ce sont des personnes qu'on aide à se relever.