

Programme de Soins Verts

RAPPORT INTERMEDIAIRE 2025

Résumé des entretiens qualitatifs

Laurène Thil (HIVA KU Leuven) et Dries
Van Herreweghe (HIVA KU Leuven)



INSTITUT DE RECHERCHE SUR
LE TRAVAIL ET LA SOCIÉTÉ

—

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.

Introduction

Contexte et objectifs

L'agriculture sociale – ou *zorgboerderijen* en Flandre – regroupe un ensemble de pratiques diversifiées selon les parcours individuels proposés aux bénéficiaires. Ces initiatives s'adressent aujourd'hui à un large public en Belgique, variant selon les régions et les finalités des structures accompagnantes qui organisent la mise en œuvre des accueils : personnes en situation de handicap, bénéficiaires d'institutions psychiatriques, jeunes en décrochage scolaire, publics relevant de l'aide à la jeunesse, etc.

Ces projets s'adressent prioritairement à des personnes ayant connu un parcours institutionnel dans le champ social ou de la santé, même si certaines fermes ouvrent leurs portes à un public plus large. Dans tous les cas, il s'agit de proposer des activités réalisées au sein d'exploitations agricoles et d'accompagner les personnes accueillies dans ces activités. L'objectif est de leur offrir l'occasion de renouer le contact avec le travail, la nature (animaux, plantes) et les relations humaines.

La participation aux activités de la ferme constitue une constante : il ne s'agit pas de simples visites pédagogiques, mais d'une véritable implication dans le quotidien de la ferme. Les activités agricoles ont certes une valeur thérapeutique, mais l'objectif premier réside dans la reconnexion – à soi, aux autres et au monde vivant. L'absence d'exigence de formation ou de thérapie permet ainsi d'inscrire la personne dans un contexte de vie réelle et d'activités ordinaires.

La dimension de « soins verts » de l'agriculture sociale apparaît lorsqu'on considère le dispositif dans sa globalité – du prescripteur éventuel jusqu'à la ferme – en incluant l'institution sociale ou de santé qui accompagne la personne bénéficiaire et l'agriculteur·rice accueillant·e.

Les activités proposées varient selon le type de ferme, les saisons et les capacités des participant·es. Elles peuvent inclure l'aide au potager, les soins aux animaux, l'entretien des espaces agricoles, l'apprentissage d'outils ou de techniques de culture, etc. Ces activités apportent de nombreux bénéfices : restauration d'une routine et d'un rythme de travail, renforcement des liens sociaux avec les agriculteur·ices et les autres bénéficiaires, sentiment d'utilité, et possibilité de se ressourcer en se reconnectant à la nature et au plein air.

Le projet « Soins verts – Groene Zorg », initié par la Fondation Terre de Vie, a pour objectif d'évaluer et de quantifier plus précisément le potentiel de l'agriculture sociale pour améliorer le bien-être des personnes en incapacité de travail pour des raisons de santé mentale, en particulier celles souffrant de burn-out et/ou de dépression.

Ce programme présente deux spécificités majeures par rapport aux pratiques existantes :

1. Il se concentre sur un public encore peu représenté dans les fermes d'agriculture sociale, celui des personnes en incapacité de travail pour raison psychologique.
2. Il propose que la participation à ces fermes se fasse sur prescription médicale, intégrée dans l'offre de soins.

Le projet repose sur trois piliers principaux :

- Un projet pilote, prenant la forme d'un dispositif expérimental intitulé *Soins verts agricoles*. Il s'appuie sur les structures existantes d'agriculture sociale afin d'élaborer un protocole spécifique pour les personnes en incapacité de travail suite à un épuisement professionnel. Celles-ci sont accueillies dans des fermes, sous la supervision d'un·e médecin, pour amorcer un processus de rétablissement au contact de la nature.
- Une étude de mesure d'impact, destinée à évaluer et à quantifier les effets de ce dispositif de *soins verts agricoles*.
- Une initiative de communication et de sensibilisation publique, visant à attirer l'attention des autorités sur le potentiel de ces programmes. Cette démarche cherche à stimuler le dialogue entre différentes parties prenantes, décideurs politiques, institutions fédérales, universités, médecins, afin de renforcer la reconnaissance et la visibilité du modèle des soins verts.

L'équipe de recherche de l'HIVA est chargée de la mesure d'impact, à travers la collecte de données qualitatives et quantitatives, ainsi que des groupes de discussion.

Le présent document rend compte des six entretiens qualitatifs réalisés dans le cadre de cette étude de mesure d'impact en 2025. Un document complémentaire sera transmis d'ici début décembre 2025 pour résumer les échanges du groupe de discussion francophone prévu le 19 novembre 2025.

Le rapport final de cette étude d'impact est prévu pour fin 2026. Il présentera une synthèse des résultats obtenus depuis 2023, enrichie des analyses issues des deux groupes de discussion (francophone et néerlandophone) prévus en 2026, ainsi que des données quantitatives recueillies entre 2024 et 2026.

Les entretiens qualitatifs de 2025

Le présent rapport propose une synthèse des six entretiens qualitatifs réalisés en 2025, menés à la fois en région flamande et en Wallonie. Ces entretiens, d'une durée moyenne d'environ une heure, ont été conduits en ligne ou en présentiel. Ils prenaient la forme d'entretiens semi-structurés, guidés par un questionnaire élaboré par les chercheurs, permettant à la fois une comparaison systématique des témoignages et une liberté d'expression pour approfondir certains aspects selon les répondants.

Les profils des personnes interrogées ont été choisis de manière à refléter la diversité des parties prenantes du programme. L'échantillon comprend ainsi quatre participantes au programme, une médecin généraliste et un représentant d'une structure intermédiaire.

Il est important de souligner que le résumé de ces entretiens ne prétend en aucun cas être statistiquement représentatif de l'ensemble des avis des acteurs et actrices impliqués dans le programme de *soins verts*. Un biais de sélection est en effet inévitable : par exemple, les participant-es ayant développé une opinion négative du programme ont probablement quitté celui-ci avant la réalisation des entretiens, ce qui explique leur absence de ce corpus.

Les personnes interviewées ont été contactées soit via les adresses électroniques qu'elles avaient accepté de communiquer dans le cadre du questionnaire quantitatif en ligne, soit par le biais de contacts appartenant au réseau du programme de soins verts. Plus précisément, les coordonnées du représentant des structures intermédiaires, de la médecin généraliste et d'une participante ont été obtenues grâce à des membres actifs du programme.

Cela étant précisé, même si cette collection de témoignages ne présente pas de valeur statistique, elle offre déjà des enseignements qualitatifs précieux : toutes les personnes interrogées expriment une appréciation globalement positive du programme et de son impact sur le bien-être des participant-es.

Ces premiers résultats seront complétés en 2026 par l'analyse qualitative du questionnaire en ligne, dans lequel les participant-es auront partagé leur évolution du bien-être ressenti et leur évaluation du programme à intervalles réguliers, environ tous les deux mois, sur une période prolongée.

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 sûr

Chaque mercredi, la participante rejoint une ferme partenaire 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'apprehension, 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 participant-es. Chacun-e y contribue à son rythme. Le rôle de l'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. »

L'importance du physique et de la nature

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 point de départ pour 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. Avec le recul, elle indique qu'avant de participer au programme, elle vivait dans une sorte 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. »

Elle indique que 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 fondée sur l'expérience corporelle 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.

Pour elle 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 reconnaissance

Étant donné sa conviction 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, à ses yeux, ne remplacent pas les soins médicaux mais les complètent de manière efficace.

Elle souligne également les avantages potentiels qu'elle voit pour les agriculteurs à tirer 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. » Selon elle, le programme repose sur un modèle gagnant-gagnant : il soutient la santé mentale des participant-es tout en renforçant les exploitations agricoles 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

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 le cas de cette participante, c'est un simple flyer qui a servi de déclencheur. « Mon mari, qui est médecin généraliste, est revenu avec un petit dépliant. Il m'a dit : 'Tiens, ça pourrait t'intéresser'. » Pour cette participante, la brochure a constitué une première étape vers un engagement concret : elle témoigne d'une inscription facile, d'un contact rapide avec l'association organisatrice et, peu après, d'une première journée à la ferme.

Ce retour à la terre s'inscrit pour elle 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 est ici perçue comme un espace thérapeutique : la participante indique que le paysage n'est pas simplement un décor dans le cadre de l'activité, mais un allié actif dans la reconquête de la confiance et la remise en mouvement du corps.

Un cadre collectif et souple

L'accueil se fait une fois par semaine, au sein d'une ferme pratiquant l'agriculture maraîchère manuelle. Les participant-es, accueilli-es en groupe, sont impliqué-es dans les activités de la ferme pour diverses raisons : burn-out, troubles cognitifs légers ou bénévolat régulier. Selon la participante, cette diversité ne perturbe pas l'équilibre du groupe, elle est au contraire perçue comme une valeur ajoutée. « 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'accompagnement est bienveillant et permet un degré relatif d'autonomie. « Je suis restée une demi-journée la première fois, puis un peu plus longtemps ensuite. Ils organisaient un repas avec les produits de la ferme, c'était très convivial. »

Points d'appui et structure

La reprise d'un rythme, même modeste, apporte selon la participante une forme précieuse de structure. « 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 met en lumière les avantages de ces activités : elles occupent le temps, apportent de la structure, insufflent une dynamique sans contrainte. Et surtout, elles offrent aux participant-es la possibilité de contribuer de manière 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

Comparée aux thérapies plus conventionnelles, axées sur la parole ou la prise de médicaments, la « green care » repose sur l'ancrage dans l'action et dans la nature. Cette participante l'exprime ainsi : « 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, selon elle, à l'accompagnement psychologique ou médical, mais le complète de manière tangible : « Ça évite de tourner en rond à la maison. »

Pour elle, la différence essentielle réside dans l'implication physique 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 selon elle 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. »

Au-delà du bien-être, l'expérience à la ferme a laissé pour elle 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, selon elle, 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 rejouillit 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, 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. » De là lui vient l'idée de répartir davantage de lieux sur le territoire, afin d'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 | Participante 3

La participante est active depuis environ six mois dans une ferme de soins. Son engagement actuel est d'une demi-journée par semaine dans le cadre d'un statut de volontaire, avec un maximum de deux demi-journées hebdomadaires. Il existe néanmoins la possibilité d'étendre cet engagement à terme via un autre type de contrat.

Il est également important de souligner que l'organisation intermédiaire propose des options complémentaires, telles que le coaching de carrière. La participante indique que, pour le moment, cela reste prématué pour elle : son parcours actuel est principalement orienté vers la récupération, le repos et la reconstruction d'une structure quotidienne. Cela offre toutefois une perspective vers un trajet plus concret en vue d'une réintégration sur le marché du travail.

Début et premières expériences

La participante indique qu'elle connaissait déjà le concept et l'existence de la ferme de soins. Elle n'a pas eu connaissance de la promotion ou des campagnes d'information, mais connaissait déjà la ferme par hasard.

Par ailleurs, plusieurs autres intervenant-es dans son parcours général connaissaient également le concept de ferme de soins, mais dans son cas, ce n'est pas à travers une orientation qu'elle a été mise en contact avec ce dispositif.

Avant de commencer effectivement, elle a eu un entretien avec une organisation intermédiaire. Une introduction y a été présentée et jugée suffisante ; elle avait l'impression que toute question supplémentaire pouvait être posée sans problème. On lui a également expliqué la vision concernant le parcours et l'accompagnement au sein de la ferme de soins. Il a été clairement indiqué ce à quoi elle pouvait s'attendre et ce à quoi elle ne pouvait pas s'attendre (par exemple, le fait que ce dispositif ne remplace pas d'autres formes d'accompagnement).

Dans l'ensemble, cette étape vers le démarrage à la ferme a été vécue comme un défi tenu de son contexte, accompagnée d'une certaine incertitude. Néanmoins, la participante en garde un souvenir positif, sans remarques particulières sur d'éventuelles améliorations.

Collaboration et accompagnement

Les profils présents à la ferme de soins sont très variés. Certaines personnes ont des problématiques différentes, voire aucune problématique sous-jacente. Même parmi les personnes en burn-out, il existe des différences de distance par rapport au marché du travail. Chacun-e a besoin d'un accompagnement différent, ce qui, selon la participante, rend le rôle de la fermière assez complexe.

Toutes les activités sont coordonnées par la fermière, qui distribue les consignes. Celles-ci sont, selon la participante, toujours claires et suffisantes pour comprendre ce qui est attendu d'elle. Si davantage d'explications sont nécessaires, elle a le sentiment de pouvoir demander facilement des précisions. Globalement, une grande confiance et autonomie sont accordées aux participant-es,

L'objectif étant qu'ils et elles travaillent autant que possible de manière indépendante, ce qui est perçu comme positif.

La collaboration prend différentes formes : parfois en petits groupes, parfois individuellement. Une pause-café à mi-journée constitue un moment fixe, jugé important par la participante. La fermière essaie d'y participer autant que possible, même si cela n'est pas toujours réalisable. Cela reste néanmoins un moment de contact social essentiel pour elle.

Les activités sont variées : désherbage, petits travaux de construction et une large gamme de tâches liées à l'entretien des champs. Son ensemble de tâches actuelles ne dépasse pas ce cadre : elle ne s'occupe ni de la vente ni de l'accueil du public. Elle perçoit cependant une grande diversité des tâches, qui varient fortement selon la saison.

Dans son parcours plus large (qui implique d'autres services et intervenant-es), il n'y a pas de réelle coordination structurelle entre les différents acteurs, qui travaillent surtout en parallèle. Elle voit ici un potentiel d'amélioration : mieux intégrer les différents services (y compris la ferme de soins) dans un parcours plus cohérent.

Valeur perçue

Plusieurs aspects des activités à la ferme de soins sont perçus positivement, comme détaillé ci-dessous :

Un premier point fort est l'accessibilité : la pression exercée sur chaque participant-e est très limitée et il existe une grande flexibilité pour adapter le contenu et la structure du travail aux besoins du moment. C'est important pour elle, car sa capacité varie et peut être imprévisible. Elle peut, par exemple, sauter une semaine si nécessaire, et les tâches sont ajustées selon ce qu'elle peut faire. Cela crée un environnement de travail sécurisant, essentiel à sa récupération.

Un autre aspect important est la reconstruction d'une structure. Elle considère cela comme une étape précieuse dans son développement personnel, lui donnant le sentiment de progresser. Le cadre structuré de la ferme l'aide également à sortir de chez elle et à s'éloigner du contexte de maladie. Elle mentionne aussi la satisfaction qu'elle retire de sa contribution au travail agricole : d'une part, le sentiment intrinsèque d'être utile ; d'autre part, la reconnaissance éventuelle de la fermière ou des autres participant-es. L'aspect naturel constitue un autre élément positif : le contact avec la nature, en l'occurrence les champs, a un effet bénéfique sur son bien-être. Elle souligne également l'importance du caractère « immédiat » du travail manuel, qui lui permet de se concentrer sur l'instant présent et de « vider » son esprit.

Enfin, le contact social est également perçu positivement. Elle ne cherche pas nécessairement à se faire des ami-es à la ferme, mais estime que le fait d'évoluer dans un environnement partagé avec des personnes vivant des situations similaires est bénéfique. Elle se reconnaît dans leurs histoires et y puise force et énergie. Ce qu'elle considère comme le plus positif, c'est précisément la combinaison de tous ces éléments : la nature, le social, le type de travail, la structure, l'accessibilité et le sentiment de contribuer à un ensemble plus large.

Points de difficulté

Les périodes creuses liées à la saisonnalité des activités constituent une difficulté, car la structure mise en place se relâche temporairement.

Un autre point est la fatigue. Trouver le bon équilibre entre dépenser et regagner de l'énergie n'est pas toujours évident pour elle. Toutefois, elle souligne que la ferme prend bien cela en compte : elle peut toujours demander des tâches plus légères si nécessaire, ce qu'elle considère comme un atout important contribuant au sentiment de sécurité.

Généralités

La participante considère que la formule de la ferme de soins représente essentiellement une situation gagnant-gagnant pour les acteurs impliqués : pour elle, qui peut progresser dans un cadre accessible et sécurisé, sans pression immédiate de réinsertion ; et pour la fermière, qui aide des personnes tout en bénéficiant de leur contribution sur l'exploitation.

4 | Participante 4

Situation de la participante, de la ferme et du parcours

La participante est active depuis environ six mois dans une ferme de soins, où sa participation a progressivement évolué d'une demi-journée par semaine à une journée complète. Selon elle, cette fréquence est actuellement tout à fait suffisante.

Les activités à la ferme sont principalement axées sur la récolte de baies et de fleurs. Elle participe à toutes les tâches qu'elle est en mesure d'accomplir : semis, mise en terre de jeunes plants, désherbage, installation de poteaux pour les clôtures. Il s'agit uniquement de travaux manuels d'exécution, car la ferme ne dispose ni d'un magasin ni d'autres canaux de vente.

La ferme fonctionne avec des formules dites d'« abonnement participatif », dans le cadre de la CSA. Plusieurs formules sont proposées, assorties d'une contribution financière. Cette souplesse lui permet d'organiser ses visites en fonction de ses besoins. Malgré cette flexibilité, elle choisit volontairement de planifier des jours fixes, ce qui l'aide à instaurer une structure.

Début et premières expériences

Elle a découvert la ferme par hasard, par l'intermédiaire d'une connaissance qui venait y cueillir des fleurs comme bénévole. Sur son conseil, elle a visité la ferme afin de voir si cela lui conviendrait. Convaincue, elle a ensuite pris contact avec Groene Zorg, sur recommandation de la fermière, pour régler les démarches nécessaires. Elle estime que la communication avec Groene Zorg s'est déroulée de manière fluide, et c'est toujours le cas aujourd'hui. Elle a l'impression de savoir vers qui se tourner pour poser ses questions (principalement la ligne d'information), et que celles-ci reçoivent une bonne réponse.

Elle note toutefois avoir eu de la chance lors de la procédure auprès de la mutualité : elle a eu le sentiment que les services connaissaient mal l'existence des fermes de soins. Par hasard, une employée expérimentée présente lors de sa demande était informée, ce qui a facilité les choses. Elle pense que sans cela, la procédure aurait été bien plus compliquée. Au moment le plus aigu de son burn-out, ce type de démarches administratives lui aurait été particulièrement pénible.

Fonctionnement et encadrement

Ses tâches ont évolué et été adaptées au fil du temps, en fonction de sa capacité, qui a progressivement augmenté. Elle perçoit cela comme un point très positif. Elle peut aussi demander

à modifier ou revoir certaines tâches lorsque cela est nécessaire. Un exemple concret : lorsqu'elle a dû effectuer un travail trop monotone, elle en a parlé à la fermière, qui en a tenu compte et a trouvé une solution. En plus de la planification des visites, elle estime qu'il y a suffisamment de flexibilité dans l'aménagement des tâches elles-mêmes. Lors des journées plus difficiles, elle peut adapter son travail à ce qu'elle est capable de faire, tant physiquement que socialement. Concrètement, lorsqu'elle sent que les interactions sociales lui demandent trop d'énergie, elle peut demander à travailler davantage seule.

Les groupes sont généralement petits, de deux à quatre personnes, avec la possibilité de travailler seule si elle le souhaite. Les profils sont variés : bénévoles sans problématique particulière, personnes en situation proche de la sienne, mais aussi retraité-es qui considèrent cette activité comme un loisir. Elle apprécie également cette dimension sociale, qui lui permet de tester ses limites et ses réactions aux stimulations sociales. Aujourd'hui, après plusieurs mois, elle prévient parfois à l'avance lorsqu'elle se sent moins bien, afin que des tâches mieux adaptées puissent lui être proposées. La planification hebdomadaire est transmise via WhatsApp, ce qui lui permet de suivre le programme et d'anticiper les tâches qui lui conviennent le mieux.

La ferme est exploitée par une seule fermière, qui assume l'ensemble des activités. Son soutien est essentiellement pratique. Elle écoute, dispose de fortes compétences sociales et d'une bonne intuition, mais n'apporte pas de soutien explicite en dehors des activités agricoles. En revanche, elle accorde une grande attention à la faisabilité des tâches et à la capacité des participant-es.

Valeur ajoutée perçue

La participante évoque plusieurs aspects positifs de son expérience. En parallèle de la ferme, elle bénéficie également d'un accompagnement en rééducation, d'un suivi psychologique et d'un coaching professionnel. Ces acteurs ne travaillent pas directement ensemble, mais elle a expressément demandé que son accompagnement tienne compte de son expérience à la ferme. Concrètement, un cadre de réflexion a été élaboré pour lui permettre d'analyser certaines situations ou tâches vécues à la ferme. Elle considère comme un atout majeur que cet accompagnement complémentaire s'appuie sur son vécu à la ferme, puisque celle-ci n'a pas les moyens ni le temps d'offrir cet espace de réflexion.

Un autre point important est l'incertitude quant à son retour éventuel sur le marché de l'emploi classique. Pour cette raison, ni à la ferme ni ailleurs, il n'existe actuellement de trajectoire vers l'emploi. Le parcours est principalement centré sur le repos et la récupération. La première valeur ajoutée qu'elle souligne est le fait que les activités l'aident à « vider la tête ». Travailler concrètement, physiquement, est pour elle essentiel : cet engagement corporel lui procure une grande tranquillité mentale. L'aspect nature est également important : travailler en plein air, en lien direct avec les éléments et les saisons, prime sur le type de cultures.

Elle met aussi en avant l'importance de la structure : cela lui donne une raison de se lever le matin et installe une régularité dans sa vie quotidienne, au-delà des jours passés à la ferme. Auparavant, certaines journées s'écoulaient sans aucun cadre. Contribuer à un projet collectif est pour elle une source importante de valorisation personnelle, un aspect fragilisé au cours de sa maladie. Cela donne une dimension supplémentaire par rapport à une simple promenade en nature : elle a le sentiment d'apporter une réelle contribution.

Enfin, le volet social joue aussi un rôle clé. Elle retrouve peu à peu la capacité de travailler avec d'autres et d'évaluer jusqu'où elle peut aller dans ce domaine. Elle mentionne plusieurs apprentissages : des compétences pratiques en matière de plantation et de culture, mais aussi des leçons personnelles.

Elle a appris à aborder les tâches de façon progressive, à reconnaître l'importance du repos et à mieux apprécier le mouvement. Elle remarque également qu'elle communique plus facilement ses obstacles et ses limites, tant vis-à-vis d'elle-même que des autres.

Point d'attention

L'unique point d'attention qu'elle souligne est l'importance que les autres volets de son accompagnement abordent plus en profondeur ses activités et expériences à la ferme. Elle pense que, sans les cadres et outils développés dans ces suivis parallèles, elle n'aurait pas tiré les mêmes enseignements de son expérience de soins. Ce n'est pas formulé comme une critique envers la fermière, qui n'a ni le temps ni la formation pour offrir ce type d'accompagnement, mais comme un élément crucial à garder à l'esprit.

Conclusion générale

La participante est convaincue de la valeur et des bienfaits du travail dans une ferme de soins. Elle décrit son parcours comme largement positif et le recommanderait sans hésiter à d'autres personnes. Elle estime toutefois essentiel que, pour les personnes confrontées à des difficultés similaires, ce type de parcours soit articulé avec d'autres formes d'aide et de soutien.

5 | Médecin généraliste

Contexte professionnel et personnel

La personne interviewée est médecin généraliste. Elle possède vingt ans d'expérience dans une pratique de groupe, mais a décidé, à la suite d'un burn-out, de passer à une pratique indépendante. Elle indique que son parcours personnel l'a rendue plus sensible aux questions liées à l'équilibre de vie et à l'importance des ressources extérieures à la médecine conventionnelle. Le jardinage, qu'elle pratique depuis l'enfance, fait partie de son propre équilibre thérapeutique et l'a naturellement rendue plus réceptive au concept des soins verts.

Elle a découvert le programme par le biais d'une lettre d'information de son cercle de médecins généralistes, puis en participant à un webinaire en ligne. Elle précise qu'elle y a immédiatement perçu une réelle valeur ajoutée, compte tenu de ses expériences antérieures avec des initiatives parallèles telles que le « sport sur ordonnance » ou la « nature sur ordonnance ». À tel point qu'elle s'est engagée activement dans la promotion de cette approche auprès de ses collègues, notamment en invitant le programme à être présenté lors de congrès de médecine générale.

Intérêt médical des soins verts

L'entretien souligne la pertinence de ce type de thérapie dans la prise en charge du burn-out, un problème de santé de plus en plus fréquent en médecine générale. Selon l'intervenante, les soins verts constituent une ressource complémentaire précieuse dans l'arsenal thérapeutique des médecins.

- **Une alternative aux approches classiques**

De nombreux et nombreuses patient-es en situation de burn-out ne souhaitent pas s'engager dans une psychothérapie, soit par réticence à parler de leur vécu, soit par fatigue émotionnelle. Pour ces personnes, les soins verts représentent une porte d'entrée différente : il ne s'agit pas de verbaliser mais d'agir, de se reconnecter à soi et à la nature par des activités concrètes. Pour l'interviewée, les soins verts offrent donc une alternative tangible pour des patient-es qui, autrement, resteraient sans accompagnement adapté.

- **Un outil complémentaire aux traitements médicamenteux**

Traditionnellement, la prise en charge du burn-out combine psychothérapie et prescription d'antidépresseurs. Or, l'intervenante estime que pour certains profils – notamment ceux présentant un burn-out dit « léger » – il est possible de commencer par une approche non médicamenteuse. Les soins verts permettent de tester la capacité de récupération d'un-e patient-e, d'observer ses réactions et d'encourager son implication active dans sa guérison, avant d'avoir recours à des médicaments si nécessaire. Cette approche graduelle place le patient dans une dynamique plus respectueuse de son rythme.

- **Prévention de la rechute**

Un aspect essentiel mis en avant est la prévention secondaire. Les soins verts ne servent pas seulement à traverser la crise du burn-out, ils permettent aussi d'ancrer de nouvelles habitudes : ralentir, respecter son propre rythme, se reconnecter à la nature, et cultiver un rapport plus équilibré au travail. Ces

apprentissages réduisent les risques de rechute, ce qui est particulièrement important dans un contexte où beaucoup de patient-es reprennent leur emploi trop rapidement et s'exposent à une nouvelle décompensation.

- **Une approche globale du soin**

L'intervenante insiste sur la dimension holistique des soins verts. Ils mobilisent à la fois le corps et l'esprit : creuser un trou, planter une graine, arroser, récolter... Ces gestes simples sollicitent l'attention, apaisent le mental et réhabilitent la relation au corps souvent négligée dans nos sociétés centrées sur la performance intellectuelle. Selon l'interviewée, l'expression *mens sana in corpore sano* illustre bien cette vision. En travaillant la terre, le ou la patient-e retrouve un ancrage physique et sensoriel qui complète l'accompagnement médical.

- **Importance de la dimension collective**

Enfin, l'expérience partagée dans une ferme permet de briser l'isolement souvent ressenti par les personnes en burn-out. Travailler avec d'autres participant-es crée du lien, redonne confiance et offre la satisfaction de produire un résultat visible collectivement. Cette dynamique collective est perçue comme un facteur essentiel de rétablissement, car elle renforce le sentiment d'appartenance et redonne une place sociale au patient-e.

Observations sur le fonctionnement des fermes

Bien que l'intervenante n'ait pas encore de retours directs de patient-es ayant suivi le programme de soins verts, elle a participé à une journée porte ouverte, ce qui lui a permis d'observer concrètement le fonctionnement des fermes impliquées. Cette visite l'a amenée à souligner plusieurs aspects importants.

Selon elle, les soins verts se distinguent par la mixité des participant-es. Sur une même ferme, on peut croiser des personnes en burn-out, des individus suivis en psychiatrie, des personnes présentant un handicap mental léger, ainsi que des bénévoles. Ce mélange permet d'éviter l'étiquetage : personne n'est réduit à son statut de « patient-e ». Chacun-e peut se présenter tel qu'il ou elle le souhaite et s'intégrer dans une dynamique collective où la maladie ou la fragilité n'est pas mise en avant.

Les participant-es ne sont pas obligé-es d'expliquer les raisons de leur présence. Certain-es choisissent de partager leur parcours, d'autres préfèrent rester discret-es : cette liberté est perçue comme essentielle. De même, la participation aux tâches est flexible. Chacun-e peut décider de son degré d'implication, ce qui allège considérablement le poids de la performance et du jugement, souvent lourd dans le cadre professionnel classique.

L'un des aspects marquants qu'elle a observés est l'absence de contrainte. Contrairement au monde du travail où tout est régi par la productivité, les soins verts offrent un espace où le temps est réappris. Si une personne ne souhaite pas travailler une journée entière, ou préfère simplement être présente sans participer activement, cela est accepté. Cet aspect est souvent vécu comme un immense soulagement par les participant-es, qui retrouvent une respiration dans un contexte bienveillant.

L'intervenante souligne néanmoins une vigilance nécessaire : certaines fermes pourraient se retrouver confrontées à la taille importante de leurs parcelles et à la tentation d'impliquer fortement les participant-es pour assurer les récoltes. Or, cette logique productiviste va à l'encontre de l'objectif thérapeutique, surtout pour les personnes en burn-out qui ont déjà tendance à se surinvestir. Il est donc essentiel de préserver un équilibre entre les besoins agricoles et le bien-être des participant-es.

Au-delà de l'aspect thérapeutique immédiat, l'expérience des fermes met en évidence une dimension symbolique : cultiver la terre, voir pousser les légumes, participer à un cycle naturel donne aux participant-es une impression de continuité et d'utilité. Le fait de contribuer, même modestement, au travail agricole engendre, selon elle, un nouveau respect de soi chez les participant-es, sans leur imposer la pression d'une obligation de résultat.

Obstacles et leviers pour les médecins généralistes

L'intervenante identifie plusieurs obstacles qui freinent encore l'intégration des soins verts dans la pratique des médecins généralistes.

Des freins liés aux praticien-nes

- **Méconnaissance du programme** : beaucoup de médecins ne savent pas précisément en quoi consistent les soins verts, ni comment les prescrire. L'absence de formation spécifique ou de communication régulière explique en partie ce manque d'appropriation.
- **Définitions générationnelles** : selon l'intervenante, les jeunes médecins se montrent généralement plus réceptifs et réceptives à ces approches innovantes, tandis que certain-es praticien-nes plus âgé-es restent attaché-es à des méthodes plus classiques, centrées sur la pharmacologie ou la psychothérapie traditionnelle.
- **Charge de travail** : la consultation en médecine générale étant déjà très dense, certain-es médecins peuvent craindre qu'intégrer une discussion sur les soins verts alourdisse encore le suivi.

Des freins liés aux patient-es

- **Résistance à l'arrêt de travail** : de nombreux et nombreuses patient-es en burn-out refusent de s'arrêter ou minimisent leurs symptômes. Avant même d'envisager une thérapie alternative comme les soins verts, le ou la médecin doit souvent consacrer beaucoup de temps à convaincre la personne d'accepter la nécessité du repos.
- **Manque d'information** : les patient-es connaissent rarement l'existence de ces programmes et peuvent être sceptiques face à une démarche qui sort des sentiers battus de la médecine conventionnelle.

Leviers proposés

Pour dépasser ces freins, l'intervenante suggère plusieurs pistes :

- **Multiplier les journées portes ouvertes** : elles permettent aux médecins et aux patient-es de voir concrètement le fonctionnement des fermes et de mieux comprendre l'approche.
- **Renforcer la communication via les canaux existants** : newsletters des cercles de médecine générale, congrès, associations professionnelles comme la SSMG. Ces canaux constituent des relais stratégiques pour toucher un grand nombre de praticien-nes.
- **Créer des outils pratiques** : par exemple, une check-list à utiliser lors des consultations pour patients en burn-out. Ce type d'outil permettrait d'intégrer les soins verts comme une option parmi d'autres (psychothérapie, groupes de parole, etc.) sans rallonger inutilement le temps de consultation.

- **Former et sensibiliser régulièrement** : organiser des sessions de sensibilisation annuelles ou bisannuelles permettrait de maintenir l'information à jour et d'ancrer les soins verts dans la pratique courante.

En conclusion, l'intervenante estime que les soins verts gagneraient à être mieux intégrés dans les pratiques de médecine générale. Leur diffusion passe par une meilleure information, une valorisation dans les formations médicales et la mise à disposition d'outils concrets pour les praticien·nes. Avec ces leviers, il serait possible d'élargir considérablement l'accès des patient·es à cette approche, aujourd'hui encore limitée à ceux dont le ou la médecin connaît et soutient déjà le programme.

Impact attendu et réflexion sur le bien-être

L'un des axes centraux de l'entretien porte sur l'impact des soins verts sur le bien-être des patient·es. Bien que l'intervenante n'ait pas encore de retours directs de patient·es envoyé·es en ferme, ses observations et son expérience personnelle permettent de dégager plusieurs mécanismes explicatifs.

▪ **Reconnexion à soi et au corps**

Les soins verts favorisent, selon l'interviewée, un retour aux sensations corporelles souvent négligées dans un contexte de burn-out. Jardiner, creuser, arroser, récolter sont autant de gestes qui reconnectent le ou la patient·e à son corps. Cette mobilisation physique contribue à réhabiliter la relation corps-esprit, permettant de sortir de l'hyper-mentalisation et de retrouver un ancrage concret. Le corps devient un allié du rétablissement, et non plus un instrument épuisé par le travail. Selon la médecin généraliste, cette dimension est renforcée par le contact direct avec les éléments naturels : sentir la terre, toucher l'eau, observer la croissance des plantes, qui rappelle au ou la patient·e qu'il ou elle fait partie d'un cycle vivant.

▪ **Apaisement mental et régulation émotionnelle**

Le fait de se concentrer sur une tâche simple, dans l'instant présent, apaise, selon la médecin généraliste, le flux de pensées. Pour des patient·es dont l'esprit est saturé par les obligations professionnelles et personnelles, cette focalisation procure un repos relatif. L'interviewée observe que l'activité manuelle agit comme une forme de méditation active : elle occupe le mental sans l'épuiser, libérant ainsi de l'espace psychique. Cet apaisement se traduit souvent, selon elle, par une amélioration de la qualité du sommeil, une diminution de l'anxiété et une meilleure capacité à gérer les émotions. Les patient·es apprennent à accueillir le silence, à ralentir, et à se réapproprier un rythme plus doux.

▪ **Dimension collective et soutien social**

D'après son expérience, une autre dimension déterminante réside dans l'aspect collectif. Le travail aux côtés d'autres participant·es brise l'isolement, redonne un sentiment d'appartenance et restaure la confiance en autrui. L'intervenante souligne combien cette dynamique sociale est essentielle : elle redonne une place sociale au ou à la patient·e, souvent fragilisé·e par le retrait ou l'exclusion liés au burn-out. Le simple fait de partager un repas, d'échanger sur les tâches ou d'entraider dans le jardinage nourrit un sentiment de solidarité. Cette atmosphère inclusive renforce l'estime de soi et permet à chacun de se sentir reconnu, sans jugement ni hiérarchie de valeur.

▪ **Rythme du vivant et apprentissage de la patience**

Du point de vue de la médecin généraliste interviewée, travailler la terre confronte les patient·es à un rythme plus naturel : les légumes ne poussent pas plus vite si l'on tire dessus, de la même manière qu'un patient ne peut forcer sa guérison. Selon elle, cet apprentissage symbolique favorise un plus grand respect de ses propres limites et à accepter le temps nécessaire à la récupération. La patience et

le respect du vivant deviennent, dans cette perspective, des ressources transférables à la vie quotidienne et professionnelle. Le cycle semer-cultiver-récolter donne aussi, selon elle, une satisfaction différée : les patients réapprennent à attendre et à se réjouir de résultats progressifs, plutôt que d'être dans l'immédiateté et la performance.

▪ **Préparation au retour au travail**

L'intervenante considère que ces expériences facilitent un retour plus réfléchi au travail. Les soins verts permettent aux patient-es de cerner leurs besoins fondamentaux et de définir les conditions dans lesquelles ils et elles peuvent reprendre une activité professionnelle sans rechuter : maintien d'un jour par semaine pour une activité ressourçante, réorganisation du temps de travail, prise de conscience des limites personnelles. Elle indique que certain-es découvrent qu'ils et elles peuvent envisager un réaménagement de carrière, ou une manière plus équilibrée d'exercer leur profession. Ainsi, selon elle, les soins verts ne sont pas seulement une thérapie, mais aussi une préparation à un mode de vie plus durable et respectueux de soi.

▪ **Un soin global, incarné et durable**

Enfin, l'approche est perçue comme plus incarnée que la psychothérapie seule. Selon la vision de la médecin généraliste, elle touche à des dimensions fondamentales de la santé : la relation à soi, à la nature et aux autres. Pour l'intervenante, cette globalité en fait un outil particulièrement adapté au burn-out, qui est une pathologie de la déconnexion – déconnexion de soi, du corps, de la société et du rythme naturel de la vie. Elle ajoute que les bénéfices observés ne s'arrêtent pas à la durée du programme : ils continuent à influencer positivement le quotidien des patient-es, qui maintiennent souvent des pratiques inspirées de leur expérience (jardinage, promenades, loisirs créatifs). L'impact est donc, selon elle, durable et dépasse le cadre thérapeutique pour s'inscrire dans une véritable transformation de l'hygiène de vie.

▪ **Bien-être élargi et vision de la santé**

Enfin, selon elle, les soins verts ne se réduisent pas à une thérapie individuelle. Elle considère qu'ils participent à un bien-être plus large : respect de l'environnement, redécouverte des cycles naturels, reconnaissance du travail agricole. Ils offrent une autre manière de concevoir la santé, non plus seulement comme l'absence de maladie, mais comme une relation équilibrée entre l'individu, la société et la nature. Cette conception élargie du bien-être ouvre, selon elle, la voie à une médecine plus préventive, plus écologique et plus humaine, qui considère l'humain dans son écosystème et non isolé de lui.

Dimension sociétale et agricole

L'entretien met aussi en lumière les retombées positives pour le monde agricole et pour la société dans son ensemble. Selon l'interviewée, les soins verts ne se limitent pas à une thérapie individuelle : ils participent à une dynamique plus large de reconnaissance sociale, de valorisation des métiers agricoles et de transformation des rapports entre santé, société et environnement.

L'intervenante souligne combien le travail de la terre reste souvent méconnu et peu reconnu, alors qu'il constitue un pilier de notre société. Selon elle, les fermes de soins permettent de redonner de la visibilité et du sens à ce métier. Les patient-es découvrent la complexité, l'exigence et la valeur du travail agricole, ce qui favorise un respect accru envers ceux qui nourrissent la société. Ce processus contribue, selon elle, à réduire le fossé entre monde urbain et monde rural.

La rencontre entre les participant-es et les agriculteurs génère une dynamique bénéfique pour les deux parties. Les patient-es trouvent un espace thérapeutique, tandis que les fermier-es bénéficient

d'un soutien humain et d'une reconnaissance nouvelle. Cette relation n'est, selon elle, pas utilitariste, mais fondée sur l'échange : d'un côté, les participant-es offrent du temps et de l'énergie selon leurs capacités ; de l'autre, les agriculteurs et agricultrices ouvrent leur espace, partagent leurs savoir-faire et accueillent avec bienveillance.

Selon elle, les fermes de soins, par leur diversité de publics, brisent les barrières sociales. Elle estime en effet que la cohabitation de personnes issues de milieux différents – en burn-out, en situation de handicap, bénévoles, agriculteurs et agricultrices – permet de créer une micro-société inclusive où chacun-e trouve sa place. Ainsi cette diversité réduit la stigmatisation liée aux troubles psychiques ou à la fragilité sociale, et contribue à une meilleure cohésion au sein de la communauté.

La médecin généraliste souligne qu'au-delà des individus, les soins verts participent à une vision préventive de la santé publique. De son point de vue, en proposant une alternative non médicamenteuse, ils permettent de réduire la surmédicalisation et favorisent une autonomie accrue des personnes. La société bénéficie d'un meilleur équilibre : des citoyen-nes plus résilient-es, moins de rechutes, une diminution potentielle de l'absentéisme au travail et des coûts liés au système de santé.

Cependant l'interviewée insiste fortement sur la nécessité de préserver l'équilibre fragile entre l'activité agricole et la mission thérapeutique. Il s'agit de veiller à ce que les impératifs de production n'écrasent pas les besoins des patient-es. Cette approche invite à réfléchir à une économie alternative, moins centrée sur le rendement immédiat et davantage sur la durabilité, la solidarité et la coopération. Les soins verts deviennent ainsi un laboratoire social pour expérimenter des modèles économiques plus humains.

En mettant les participant-es en contact direct avec la terre, les fermes de soins éveillent aussi une conscience écologique. Les patient-es prennent conscience de l'importance de la biodiversité, du respect des saisons et de la fragilité des écosystèmes. Cette sensibilisation contribue à une société plus attentive à son environnement, dans une logique de transition écologique. La santé individuelle rejoint alors la santé planétaire, dans une perspective de durabilité.

Enfin, l'intervenante souligne la portée symbolique et sociale des soins verts : ils rappellent que la santé ne se construit pas uniquement dans le cabinet médical, mais aussi dans les relations humaines, dans l'environnement et dans le lien avec la terre. Cette vision ouvre la voie à une société plus solidaire, où le soin est partagé et où chacun peut contribuer au bien-être commun.

Aspects financiers et philosophiques

Concernant la question des aspects financiers et de la philosophie sous-jacente occupe une place importante dans la réflexion de l'intervenante. Selon elle, les soins verts doivent être compris non seulement comme une thérapie alternative, mais aussi comme une expérience qui interroge la valeur que la société accorde au soin, au travail et aux relations humaines.

▪ Une logique d'échange et de réciprocité

Plutôt que de parler de rémunération, l'intervenante préfère mettre en avant la notion d'échange. Les participant-es donnent ce qu'ils et elles peuvent en termes de temps, d'énergie et de présence, et en retour, ils et elles reçoivent un cadre thérapeutique, une attention et un accompagnement. Cette logique de réciprocité, fondée sur le don et le contre-don, s'éloigne d'une vision marchande de la

santé. Elle permet de construire des relations humaines plus équilibrées, moins marquées par la logique contractuelle et plus par la solidarité.

- **Risque de dérive productiviste**

Un danger souligné est celui de transformer les participant-es en main-d'œuvre bon marché sous prétexte de thérapie. Si l'accent est trop mis sur la productivité agricole, on court le risque de reproduire les logiques qui sont souvent à l'origine du burn-out : surinvestissement, pression des résultats, exploitation. L'équilibre est donc crucial : la ferme doit rester un lieu de soin, et non une entreprise qui instrumentalise la fragilité des patient-es pour en tirer profit.

- **Réflexion sur le sens du travail**

Les soins verts invitent à reconsiderer la valeur du travail. Contrairement à l'emploi rémunéré, qui est souvent source de stress et de pression, le travail agricole réalisé dans le cadre thérapeutique prend une autre signification : il est délié des impératifs économiques immédiats et retrouve une valeur intrinsèque. Il devient une activité qui relie, qui soigne, qui fait sens, plutôt qu'une contrainte. Cette vision contribue à redéfinir le rapport au travail dans nos sociétés contemporaines.

- **Critique des logiques capitalistes**

L'intervenante voit dans les soins verts une critique implicite des logiques capitalistes dominantes. Dans un monde où tout tend à être évalué en termes de productivité, de rentabilité et de profit, les soins verts proposent un autre modèle : celui de la coopération, de l'entraide et du respect du rythme naturel. En ce sens, ils incarnent une forme de résistance douce face aux excès d'un système qui alimente le mal-être et l'épuisement.

- **Une philosophie du soin élargie**

Enfin, les soins verts s'inscrivent dans une philosophie du soin, au sens large. Il ne s'agit pas seulement de soigner une maladie, mais de prendre soin des personnes, de leurs relations et de leur environnement. Pour l'interviewée, cette approche rejoint une vision plus humaniste et écologique de la santé : l'idée que le soin dépasse le cadre médical et touche à la manière dont nous organisons collectivement nos vies, nos liens et notre rapport à la nature.

En conclusion, les aspects financiers et philosophiques révèlent que les soins verts sont bien plus qu'une simple thérapie : ils constituent une expérimentation sociale et culturelle qui questionne nos valeurs fondamentales. Ils invitent à réfléchir sur ce que nous considérons comme ayant de la valeur – le temps, la relation, la santé, la nature – et sur la manière dont nous souhaitons les préserver dans notre société.

6 | Intermédiaire

La personne interviewée est impliquée dans les soins verts en tant qu’intermédiaire. Elle travaille dans le domaine de l’aide à domicile, où l’une de ses missions consiste également à soutenir les participant-es. Ce soutien commence dès la prise de contact : la personne intéressée prend contact et est ensuite invitée à un entretien d’accueil.

Lors de cet entretien, l’objectif est d’examiner en premier lieu le parcours, les besoins et les attentes du candidat ou de la candidate. On s’intéresse également à la raison précise pour laquelle cette personne est attirée par le concept des soins verts.

Sur base de ces informations, un profil est établi. Ce profil sert ensuite de base pour rechercher, en collaboration avec le réseau de soins verts, une ferme d’accueil appropriée. Les besoins et attentes jouent un rôle central dans cette recherche, mais la localisation géographique et l’accessibilité constituent également des facteurs déterminants, susceptibles de restreindre le choix.

Une fois le lien établi entre le candidat ou la candidate et une ferme potentielle, une rencontre est organisée. Elle permet d’évaluer si une bonne adéquation existe entre les deux parties, sur la base des besoins et attentes, mais aussi de préciser les modalités pratiques sur la ferme : fréquence des visites, tâches à effectuer par le ou la participant-e, rôle de l’agriculteur ou de l’agricultrice et celui du service d’accompagnement.

La personne interviewée explique que le rôle du service d’accompagnement consiste généralement à maintenir un contact régulier avec le ou la participant-e, en particulier dans la phase initiale. Ce contact est souvent téléphonique, mais peut parfois être physique sur la ferme. Cette fréquence diminue progressivement pour se stabiliser à une fois tous les quelques mois.

Le public accompagné dans ce type de dispositif est plus large que le seul groupe des personnes en burn-out. Il comprend également des personnes issues de la santé mentale, des personnes avec un TSA, d’ancien-nes détenu-es, des retraité-es, etc.

Orientation

Avant qu’une personne puisse intégrer une ferme d’accueil, elle doit d’abord connaître l’existence de ce type de structure. Selon la personne interviewée, les personnes en burn-out découvrent les soins verts et le processus d’inscription par différents canaux. Certaines sont orientées par le secteur médical : médecin généraliste, psychologue, psychiatre et/ou services de soins. D’autres en entendent parler via les CPAS et/ou le CAW. Une autre partie arrive par l’intermédiaire des services d’aide à domicile, où de nombreux coordinateurs connaissent déjà le dispositif, souvent parce qu’ils évoluent dans des réseaux communs. Pour accroître cette notoriété, l’intermédiaire et ses collègues s’efforcent de diffuser activement l’information auprès de ces acteurs.

Les soins verts et les participant-es

Comme indiqué précédemment, la cible des soins verts dépasse largement le public en burn-out ; seule une minorité de ses participant-es appartient à cette catégorie. D’après son expérience, les trajectoires des personnes en burn-out sont en moyenne un peu plus courtes que celles d’autres participant-es : en général, elles durent de six mois à un an. En matière de notoriété, l’interviewé

constate qu'après trois années d'implication dans ces projets, celle-ci reste relativement limitée. Bien que la médiatisation croissante, de la problématique comme du concept, fasse connaître un peu mieux l'initiative, cela demeure assez niche. Il souligne toutefois que les professionnel·les qui connaissent les soins verts y voient une réelle valeur ajoutée. C'est également le cas des participant·es : les cas qu'il suit sont presque unanimement positifs.

Les fermes d'accueil

À l'image de la diversité des profils des participant·es, on observe une grande diversité dans le type de fermes partenaires. Certaines sont des fermes traditionnelles qui ouvrent leurs portes dans une optique sociale, souvent dans un cadre familial, ce qui peut être un atout pour certain·es participant·es. D'autres fermes sont moins classiques, proches des fermes bio ou des structures de type CSA, également marquées par une forte dimension sociale. Enfin, plusieurs manèges participent également au dispositif, où les participant·es aident aux soins des animaux et à l'entretien des infrastructures. L'intermédiaire souligne que ces fermes présentent souvent des différences importantes de perception et d'attentes, des éléments qu'il faut systématiquement prendre en compte lors de la mise en relation. Cette diversité est néanmoins perçue comme une richesse, car elle permet une adéquation plus fine entre participant·e et ferme.

L'importance d'un bon appariement

Comme mentionné plus haut, l'intermédiaire estime que la grande majorité des participant·es sont satisfait·es et convaincu·es du dispositif. Certain·es commencent le parcours avec nervosité et appréhension, mais ces sentiments s'estompent généralement après une période d'adaptation. Il insiste sur l'importance du point de vue de l'agriculteur ou de l'agricultrice : avoir les bonnes attentes et ne pas exercer de pression sur les participant·es est jugé crucial. Les intermédiaires veillent activement à cela dans leur suivi. Selon lui, il est essentiel que l'agriculteur ou l'agricultrice laisse les personnes évoluer à leur rythme ; c'est pourquoi la sélection des fermes partenaires est déterminante.

Equilibre

Lorsqu'il évalue les parcours, l'intermédiaire se réfère d'abord à l'expérience du participant ou de la participante : « si cela fonctionne pour lui [ou pour elle], alors c'est une réussite ». Cet équilibre dépend fortement des attentes et besoins individuels des deux parties. Certaines fermes exercent plus de pression, ce qui n'est pas toujours négatif : certain·es participant·es tirent de l'énergie du fait d'être perçus comme une pièce importante de l'exploitation. Se sentir utile est, selon lui, un facteur clé. En revanche, le ou la participant·e ne doit jamais être considéré·e comme un·e remplaçant·e d'un·e salarié·e. Si cet équilibre est rompu, l'organisation intermédiaire intervient pour réorienter la personne vers une autre ferme. L'équilibre doit aussi fonctionner dans l'autre sens. Certains agriculteurs ou agricultrices doivent être protégé·es contre eux-mêmes, car ils et elles ont tendance à prendre trop de responsabilités de soins. De telles situations compromettent également la durabilité de la collaboration et doivent être suivies attentivement.

Collaboration avec les soins de santé classiques

En matière de collaboration avec les autres acteurs du système de soins, l'intermédiaire explique qu'un accord prévoit que l'agriculteur ou l'agricultrice puisse contribuer au processus de soins si cela est demandé. Dans la pratique, les contacts avec les professionnel·les de santé passent d'abord par l'intermédiaire, qui peut organiser, si nécessaire, une concertation avec toutes les parties concernées. Ce type de coordination reste toutefois limité et repose généralement sur la demande des autres soignant·es, afin de ne pas surcharger les agriculteurs ou les agricultrices.

Sortie du dispositif

L'organisation intermédiaire s'efforce, dans la mesure du possible, d'organiser un entretien de sortie avec le ou la participant·e. Ce n'est pas toujours faisable, certaines personnes interrompant le parcours, tandis que d'autres choisissent de continuer à venir sur la ferme même après la disparition

du besoin de soins. D'après l'expérience de l'intermédiaire, les personnes en burn-out reprennent relativement souvent une activité professionnelle. Même s'il dispose de peu de données à long terme, il reçoit régulièrement des retours positifs de la part des fermes, qui gardent souvent contact avec les ancien-nes participant-es. Pour lui, plusieurs facteurs sont déterminants dans ces trajectoires réussies : la possibilité de se ressourcer, la redécouverte de la confiance en soi et la possibilité de contribuer au rythme qui convient à la personne. La reconnaissance de l'agriculteur ou de l'agricultrice joue souvent un rôle important : « Les gens doivent retrouver la force de croire en eux, se dire : je dois y aller plus doucement, mais je peux le faire et j'ai quelque chose à offrir à un employeur. »

À ces dimensions psychologiques s'ajoute l'aspect nature : le lien avec les plantes ou les animaux est perçu comme un atout, tout comme le travail en plein air. Le travail manuel, concret et tangible, est également cité comme une valeur ajoutée. Enfin, l'aspect social est également central. Malgré la diversité des contextes, cette dimension est perçue comme un point fort : les fermes traditionnelles offrent souvent une ambiance familiale et chaleureuse, et les autres structures parviennent également à créer un cadre accueillant et sécurisant.

Pistes d'amélioration

En plus des forces du dispositif, la personne interviewée mentionne certains points à améliorer. Elle évoque notamment le besoin d'un meilleur soutien pour les agriculteurs et les agricultrices. Beaucoup d'entre eux et elles sont très motivé-es, mais doivent rester attentifs et attentives à la faisabilité de leur engagement. Une aide supplémentaire serait bénéfique : formations, soutien financier (même si ce n'est jamais leur moteur principal), mais aussi une meilleure reconnaissance sociale de leur contribution.

Du côté de l'orientation également, davantage de moyens et de temps sont nécessaires. Actuellement, l'orientation et le suivi des participant-es sont des tâches annexes pour lui et ses collègues, ce qui rend la coordination avec leurs autres missions difficile. Cela exclut certain-es candidat-es ayant besoin d'un accompagnement plus intensif. Il souligne que bien connaître le terrain et les profils des différentes fermes est essentiel pour assurer une bonne mise en relation entre participant-e et agriculteur et agricultrice.

7 | Conclusions

Les échanges font apparaître une image globalement positive. Malgré la diversité des points de vue, participant-es, professionnel-les de santé et acteurs intermédiaires, les impressions recueillies sont largement favorables. Il convient toutefois de garder à l'esprit le risque de biais lié à la méthode de sélection des personnes interviewées. Ce biais reste compréhensible au regard de l'objectif du présent rapport : contextualiser l'enquête quantitative en cours auprès de différentes fermes de soins. Indépendamment de cet aspect méthodologique, il est frappant de constater que de nombreux éléments positifs sont revenus de manière spontanée dans les entretiens. Les thèmes les plus récurrents sont présentés ci-dessous, suivis de quelques points de réflexion également évoqués à plusieurs reprises.

Un premier aspect, mentionné à maintes reprises tant dans ces entretiens que lors des échanges initiaux au démarrage du projet, est la reconstruction d'une structure. Plusieurs participant-es ont indiqué qu'ils et elles vivaient, durant leur période de maladie, un manque de repères et d'organisation. Les activités proposées sur la ferme de soins semblent contribuer activement à instaurer un cadre régulier. Certains témoignages soulignent que cette amélioration dépasse le temps passé à la ferme et se prolonge les jours où ils et elles n'y sont pas présent-es.

Un autre élément fréquemment cité est le renforcement du sentiment d'utilité. Le travail accompli sur la ferme redonne à de nombreux et nombreuses participant-es la sensation de « compter » à nouveau dans un ensemble plus vaste, une expérience souvent absente depuis longtemps. Ces moments permettent de sortir de la posture de « malade » pour se percevoir comme membre actif d'une communauté. Plusieurs personnes ont également insisté sur l'importance des marques de reconnaissance et des encouragements de la part de l'agriculteur ou de l'agricultrice, vécus comme une source précieuse d'énergie.

L'aspect corporel et physique du travail est également revenu dans les propos. Sa force réside, selon les participant-es, dans la capacité à ramener l'attention sur l'instant présent, un défi majeur dans leur processus de rétablissement. Le lien direct entre l'effort fourni et le résultat visible est perçu comme particulièrement gratifiant. La fatigue a été mentionnée comme un point de vigilance, mais la majorité des personnes interrogées s'accordent sur une balance positive : elles retirent plus d'énergie qu'elles n'en dépensent.

Le lien avec la nature a été explicitement souligné. Pour beaucoup, la ferme constitue un contraste saisissant avec leur environnement professionnel antérieur. Le caractère tangible du travail de la terre, le rythme des saisons et le contact avec les éléments ont été largement valorisés.

La dimension collective joue également un rôle important, sous deux formes. D'une part, la possibilité d'échanger avec des personnes traversant des situations similaires, ce qui favorise la compréhension mutuelle et la réflexion sur son propre parcours. D'autre part, la diversité des profils

présents sur les fermes est perçue comme bénéfique : elle évite aux participant-es d'être constamment renvoyé-es à leur maladie et contribue à rompre l'isolement.

Enfin, tous les entretiens convergent sur un point : ces bénéfices reposent sur un environnement sûr et chaleureux. La simplicité d'accès est jugée essentielle, tout comme l'attention portée à la capacité individuelle. L'absence de pression et de stress apparaît comme une condition centrale. Dans ce contexte, le dialogue ouvert avec l'agriculteur ou l'agricultrice est considéré comme fondamental pour exprimer besoins, difficultés et attentes.

Les entretiens révèlent que nombre de participant-es ont découvert le concept de ferme de soins par hasard, via des connaissances ou en passant devant une exploitation. Dans le champ plus large de l'accompagnement, la méconnaissance demeure : plusieurs professionnel-les rencontré-es par les participant-es ignoraient l'existence de ces dispositifs, bien qu'ils et elles se soient montré-es ouvertes à l'idée.

Certain-es participant-es ont exprimé le souhait d'un accompagnement supplémentaire de la part de l'agriculteur ou de l'agricultrice. Aucun scénario précis n'a été proposé, mais cette remarque traduit la perception d'une charge importante pesant sur ces acteurs.

Enfin, le parcours vers le marché du travail au sein des fermes de soins semble souvent être de nature plus implicite. Bien que des étapes explicites pour réduire la distance à l'emploi soient rarement organisées, les témoignages des personnes interrogées indiquent clairement des effets positifs. En exploitant ces effets de manière plus délibérée et explicite, l'impact de ces parcours pourrait être renforcé. Plusieurs entretiens ont également évoqué cela de manière concrète : certain-es participant-es apprécient la possibilité de réfléchir à leurs expériences en dehors de la ferme dans le cadre de leur accompagnement complémentaire.

De plus, certaines fermes de soins offrent déjà la possibilité d'un accompagnement professionnel complémentaire. Bien que le groupe actuel n'ait pas encore eu d'expérience en la matière, il en reconnaît le potentiel. Ces expériences suggèrent qu'il existe encore une marge de progression pour mieux aligner l'accompagnement complémentaire avec le travail réalisé au sein des fermes de soins.