



Sous la loupe se dévoile tout le génie de la nature, nous renvoyant à notre propre créativité.

Des mots-clés semés comme autant de graines d'éveil...



Un cabinet très «nature» pour une séance de jardinologie.

## Renouer avec son jardin intérieur

De la co-crédation de jardins «bien-être» à l'exploration de notre terreau intérieur, en passant par la fructification de nos potentiels, la jardinologie, créée par Ariane Ansoult, est une approche de développement personnel aux racines plurielles. L'enjeu est de revenir à sa nature profonde, de devenir le jardinier de sa vie, le créateur de son bonheur.

Texte **Carine Anselme** × Photos **Frédéric Raevens**

**D**ans un océan de nuages noirs porteurs de pluie, une grande trouée de ciel bleu éclaire d'un faisceau de lumière le jardin d'Ariane Ansoult, situé à Zellik. «Tout un symbole», dit en m'accueillant notre jardinologue, sourire aux lèvres. L'ondée vient de passer. Nous profitons de cette embellie providentielle pour parcourir ce jardin-ressource. Foisonnant, à l'image de la créativité florissante de sa propriétaire.

Au diapason de notre exploration, Ariane Ansoult m'invite à fouler mes terres intérieures. C'est que le jardin est le reflet de notre humus. De nos bourgeons, de nos floraisons, mais aussi de la rugosité de notre «écorce» et de nos jachères... Ce que l'on y perçoit à l'extérieur parle de nous et nous reconnecte à nos profondeurs, souvent laissées en friche dans le rythme effréné de nos vies actuelles. Le travail très complet initié par la jardinologie s'appuie, d'une part, sur la prise de conscience de ce qui est source de souffrances, de difficultés, de conflits ou encore d'échecs. «Vous récoltez ce que vous semez inconsciemment», analyse Ariane Ansoult, ajoutant, non sans humour, que l'on récolte aussi «ce que l'on s'aime»... En parallèle, cette jardinologue propose le partage du mode d'emploi pour semer les graines de ce que l'on souhaite récolter dans le futur. Cette approche globale et complémentaire, nourrie d'inspirations diverses, est accessible à toute personne souhaitant «améliorer sa qualité de vie».

#### SE CONNECTER À LA SOURCE

Le vivant, le vibrant de la nature nous met en lien direct avec notre propre «vivance». En ce jour de météo capricieuse, des perles de pluie s'accrochent aux feuilles et ornent les fleurs dans les moindres recoins du jardin. «Approchez-vous... Les gouttes d'eau forment des loupes qui nous permettent d'entrer au cœur de la nature», partage Ariane Ansoult. Tout un monde, fait de minuscules détails de génie, se dévoile alors au regard. Je m'approche des délicates inflorescences des saxifrages. Sur ces fleurs miniatures, j'observe une harmonie d'infimes points carmins et traits jaunes, ainsi que de lilliputiennes boules rouges au bout de mini-cils. Émerveillée, j'ai l'impression, jubilatoire, d'avoir découvert une *terra incognita*! Mais aussi, en écho, des parts inédites de moi.

«Le jardin est une invitation à la pleine conscience. La nature vous incite à vous arrêter, à être pleinement dans l'ici et maintenant. Cela se répercute sur la vie.» Oubliés, les embouteillages qui avaient retardé mon arrivée! Les sens en éveil, je renoue avec l'instinct. Guidée par l'intuition, je me surprends,

face à un massif de romarin, à évoquer des réminiscences en lien intime avec mon trajet de vie. Et, tout naturellement, je partage les petites pousses de projets que je souhaiterais voir fleurir à l'avenir. «La nature reconnecte à ce qui est bon pour soi, au présent. Elle nous convie à entrer dans la conscience de ce que l'on désire voir pousser et récolter, demain. Elle permet également de laisser affleurer les émotions, de la joie à la tristesse en passant par la peur, nous permettant d'aller vers une plus grande liberté d'être», poursuit la jardinologue. Me revient alors en tête une citation de l'écrivain Anaïs Nin: «Et vint le jour où l'idée de demeurer enfermée dans un bourgeon fut plus douloureuse que le risque à prendre pour fleurir.» Les pieds dans l'herbe de ce jardin extraordinaire, je verdis de plaisir!

#### OUVRIR LE CHAMP DES POSSIBLES

Dans ses élans, la nature nous offre un miroir de l'infini des possibles, en lien avec le mouvement de la vie. Et la jardinologie (nous) accompagne dans cette découverte, de multiples >



> manières. Cette approche orientée solutions (débouchant sur des actions et changements concrets, à plus ou moins brève échéance) a été créée par Ariane Ansoult, en 2008. «Le concept tout autant que le nom sont issus de ma nature profonde. La jardinologie est née à un moment charnière, lors d'un bilan de vie, de lâcher-prise et d'écoute de ce qui résonnait en moi. Après avoir démarré en 2004 un concept de dépannage dans les jardins pour des personnes en souffrance passagère et en avoir observé les bienfaits, la jardinologie est arrivée comme une évidence. Et le développement des différents modules d'accompagnement 'coup de pouce', comme je les appelle, suit le rythme de mon évolution», explique Ariane Ansoult, qui tient à souligner que cette approche lui a permis de toucher à l'unicité, la paix et l'équilibre.

## JARDINER SA VIE

Cette connexion pleine de sens et de résonance entre jardin intérieur vs jardin extérieur nous invite, au passage, à découvrir les innombrables bienfaits thérapeutiques de la nature. «Tout travail du jardin a des répercussions intérieures. Cela permet un réalignement de l'être. La nature régule, calme, canalise et accompagne notre croissance. Prendre soin de la terre, c'est aussi apprendre à prendre soin de soi», s'enthousiasme Ariane Ansoult. Vibrer au rythme de la nature active aussi la sérotonine, «l'hormone du bonheur».

Si la jardinologie se pratique notamment à la découverte symbolique de son «jardin intérieur», sous forme de consultations 'coup de pouce' de coaching, développement personnel et thérapie brève (dans le jardin ou le cabinet à Zellik, ou ailleurs), Ariane Ansoult propose aussi des accompagnements pluriels dans votre propre jardin. Au programme : redécouverte de soi/de l'autre à travers la redécouverte de son jardin, co-création d'un jardin «bien-être» en accord profond avec qui l'on est, mais aussi et entre autres, déploiement d'un jardin-créatif (recyclage, optimisation de l'espace naturel, personnalisation, afin de booster sa créativité)... Oser jardiner, écouter la nature, accueillir la biodiversité ou encore prendre en main son jardin, s'avèrent être autant de facettes et de pistes d'action qui, au final, parlent de nous, de notre être au monde. Et initient un chemin fécond de transformation. «Notre jardin était devenu un truc anarchique, bloqué comme nous avec des nœuds de laideur un peu partout, des déséquilibres construits au fil des années... Désormais, nous habitons notre jardin, nous ne faisons plus qu'un avec lui, le visiter est un bonheur, et



Les sens, ici, sont à bonne école!

il nous le rend au centuple. Il repart, il renaît, il devient ce que nous rêvons, et nous devenons ce qu'il devient», témoigne Guy, qui a fait appel aux talents de la jardinologie.

## OPTIMISER LE POTENTIEL

Soucieuse également de détacher les étiquettes qui collent à la peau des enfants, ados et adultes ayant reçu un diagnostic, tels que TDA/H (Trouble Déficitaire de l'Attention), HP (Haut Potentiel), Hyperkinétique (etc.), Ariane Ansoult propose, avec les atouts de la jardinologie, de mettre en lumière et d'optimiser ce «package» (sic) d'hypersensibilité, d'hyperempathie et d'hyperaffectivité, synonymes par ailleurs de créativité. «Le jardin enseigne la patience, l'écoute, la générosité, le respect, la confiance, mais aussi une plus grande simplicité et fluidité», conclut-elle. Derrière toutes les voies explorées par la jardinologie, l'objectif est de faire germer le potentiel. Cette étincelle que chacun abrite au cœur de soi et que la vie, parfois, éteint. A travers la valse des saisons du jardin, découvrir un peu de la danse de la vie. ☺

## INFOS

Ariane Ansoult, jardinologue, [www.jardinologie.be](http://www.jardinologie.be), 0472 51 77 60. Consultations «coup de pouce» dans votre jardin intérieur (développement personnel, coaching de vie, thérapie brève orientée solutions).