

# Un coach pour mon jardin



À ma gauche, mon petit jardin de ville laissé à l'abandon depuis trop longtemps. À ma droite, ma vie survoltée de femme active qui a juste le temps de tondre... et encore. Au centre, le désir de redonner vie à ce petit carré d'herbe pelé. Mais par où commencer? Allô, je suis bien chez la jardinière?

C'est l'histoire d'une belle rencontre entre une passionnée qui aime transmettre et une néophyte qui veut apprendre. Tout a commencé par un édito dans *Femmes d'Aujourd'hui* dans lequel je faisais l'éloge du jardinage comme thérapie. Je mentionnais une étude réalisée par une université britannique révélant qu'une substance contenue dans la terre agissait tel un antidépresseur. Quelques jours plus tard, je recevais cet email d'une lectrice:

«Quel bel édito sur le bien-être du jardin. On parle beaucoup de thérapie sans médicament comme la kinésiothérapie, la réflexologie, l'ostéopathie... L'année passée j'ai inventé la jardinière. Après avoir effectué des dépannages dans les jardins, dans l'esprit d'aider, de faire plaisir et surtout pour que les gens n'abandonnent pas leur jardin pour des raisons de santé, de planning trop chargé, de fatigue passagère..., je vais aujourd'hui vers ce nouveau concept. Mon souhait est de donner confiance, aider à oser planter, à dessiner de nouvelles lignes

pour redynamiser, à orienter vers des fournisseurs sérieux... afin de réaliser le projet ensemble. J'essaie de décoincer certains blocages et surtout d'être à l'écoute. Le tout, souvent, avec un petit budget.»

## UNE THÉRAPIE

«J'espère pouvoir un jour faire passer le message de la jardinière, non pas pour faire ma pub, mais surtout pour que les gens sachent qu'il existe une solution ou un début de solution, mais aussi pour que les jardiniers aillent dans le sens de l'accompagnement de leurs clients, une forme de coaching personnel en jardinage. La première guérie par cette thérapie, c'est moi! À chaque moment de faiblesse, je créais un parterre, j'y puisais la force de créativité dont j'avais besoin.»

Touchée par le message, j'ai pensé que cela pourrait faire un beau sujet d'article. J'ai aussitôt pris contact avec Ariane pour lui proposer de nous coacher, mon jardin et moi. Au début du mois de mai, nous nous sommes

rencontrées une première fois. Le constat: une pelouse mousseuse aux contours indéfinis, une haie plus que sauvage, une vigne rongée par l'oïdium et pas l'ombre d'une fleur à regarder. Nous retrouvons nos manches et... au travail! Je participe activement pour tracer les lignes qui vont, en un clin d'œil, redynamiser le jardin.

Ensuite, nous introduisons des variétés faciles d'entretien. Elles offrent un splendide spectacle de feuillages, de fleurs et de parfums qui évoluent au gré des saisons. Ariane me fait respirer le parfum de la terre, parfum exquis, me montre les gestes adéquats, m'explique les bienfaits du travail dans le jardin: diminution du stress, canalisation de l'agressivité, réveil des capteurs sensoriels, renforcement de la tonicité corporelle, ... Après deux après-midi de coaching, le résultat est stupéfiant. Il n'aura fallu que quelques heures de travail pour redonner vie à mon petit coin de terre pelé et, surtout, me redonner l'envie et le courage de mieux m'en occuper.



## 1 DESSINER LA STRUCTURE

Le jardin est un carré d'environ 40 m<sup>2</sup> sans forme et sans limites précises. Armée d'un coupe-bordure, Ariane dessine les lignes d'un trait en forme de nuage. Ensemble, nous retirons la pelouse et les mauvaises herbes et aérons la terre. Une première sélection de plantes m'est proposée, j'opte pour des feuillages de structures et de couleurs différentes. La pièce maîtresse est un «acer palmatum» au feuillage très doux d'une grande finesse allant du vert tendre au bordeaux en passant par l'orange. De chaque côté, nous ajoutons un Photinia fraseri 'Red Robin' choisi pour ses coloris, son feuillage brillant et persistant. Des Prunus lusitanica 'Agustifolia', Syringa Superba 'microphylla', Physocarpus 'Diabolo' ainsi que des Skimmia japonica 'rubella' déjà abondamment fleuris, donneront le ton, le volume et la perspective.



## 2 TRAITER LA PELOUSE

La pelouse était envahie par la mousse et les mauvaises herbes. Nous débutons par un épandage manuel de calcaire sur toute la surface de la pelouse, ainsi que sur la haie de taxus qui en raffole. Ce calcaire a pour objectif de rehausser le niveau du pH du sol, diminuer les mauvaises herbes et résoudre ainsi le problème en le traitant à la base. Cette opération sera à renouveler chaque année en février. Au même moment, nous épandons un simple engrais organique pour nourrir le gazon et lui redonner une couleur vert foncé grâce au magnésium. Un mois plus tard, nous pulvériserons les mauvaises herbes avec un sélectif organique.

## LES CONSEILS D'ARIANE

- Promenez-vous le plus possible dans votre jardin pour observer les changements, en utilisant vos sens: sentir, toucher, observer, écouter.
- Pour stimuler une nouvelle floraison, taillez régulièrement les fleurs fanées sauf si le fruit ou la capsule en valent la peine.
- Arrosez chaque soir si nécessaire, après 20 h.
- Prenez des notes dans un cahier de bord pour y noter vos observations, vos actions, vos plantations. Gardez les étiquettes avec les descriptions de vos plantes.
- Prenez des photos de votre jardin au fil des saisons ou des changements apportés. Les fleurs prennent ainsi une autre dimension et on en découvre tous les détails.





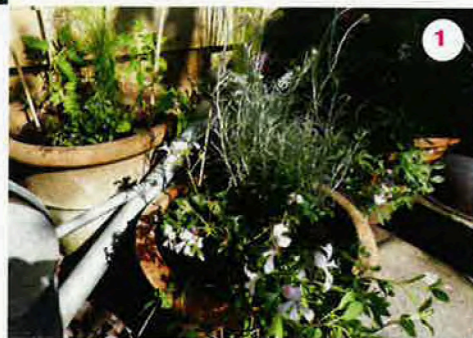
### 3 PLANTER DES VIVACES

Pour harmoniser le fond du jardin, nous avons planté comme couvre-sol des Heuchera de différentes variétés, vivement conseillées pour leur feuillage persistant et leurs dégradés de couleurs, et diverses plantes intéressantes telles des Anémones 'Honorine Jobert', des Géraniums vivaces, des Astrantias 'Major Buckland', des Verbena 'bonariens'... qui devraient trouver leur bonheur dans ce coin semi-ombragé et donner une floraison plus importante l'année prochaine.



### 4 FLEURIR LES JARDINIÈRES

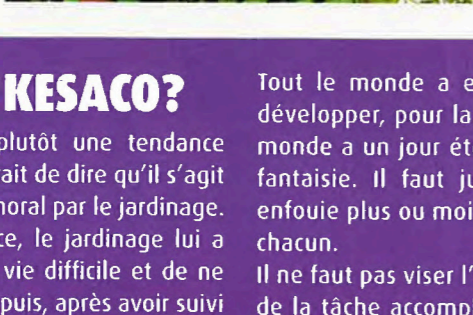
1 À l'avant-plan, une jardinière composée d'un joli Pelargonium aux couleurs tendres et d'une plante de curry au parfum prononcé. La jardinière à l'arrière accueille un Stipa tenuissima qui adoucira les plants de tomates.



2 Voyage dans le doux, le raffiné, le romantique avec une Euphorbia, un Stipa tenuissima, un Cineraria maritima pour alléger la taille du Pétunia.



3 Cette jardinière est le résultat d'un mélange de Brachycome multifida, d'Euonymus 'Esmeralda' et de lierre au feuillage plus allongé.



**Conseil** Pour obtenir des jardinières en pleine forme: arrosez régulièrement et de préférence en soirée. Ajoutez une poignée d'engrais à la plantation pour stimuler l'enracinement et la floraison.

## LA JARDINOLOGIE, KESACO?

Ce n'est pas un terme reconnu, plutôt une tendance naissante. La meilleure définition serait de dire qu'il s'agit de trouver le bien-être physique et moral par le jardinage. Ariane Ansoult en a fait l'expérience, le jardinage lui a permis de traverser un moment de vie difficile et de ne pas sombrer dans une dépression. Depuis, après avoir suivi plusieurs formations, elle a décidé d'en faire son métier: «**Quelle que soit sa taille, il faut profiter de son jardin** car il procure émerveillements, surprises, couleurs, parfums, combinaisons, souvenirs, inspirations, rencontres, communication et, de manière évidente, la santé... Il développe nos sens. S'occuper de son jardin, c'est un peu s'occuper de soi-même, de son jardin intérieur.

Tout le monde a en soi un potentiel de créativité à développer, pour la simple et bonne raison que tout le monde a un jour été un enfant plein de curiosité et de fantaisie. Il faut juste réactiver cette partie de soi, enfouie plus ou moins profondément selon les vécus de chacun. Il ne faut pas viser l'efficacité, mais plutôt la satisfaction de la tâche accomplie. **La jardinologie est avant tout une thérapie de la simplicité, du bien-être, mais peut aussi contribuer à la guérison.**

**Infos:** Si vous souhaitez en savoir plus, rejoignez-nous le 16 septembre pour un Atelier Femmes d'Aujourd'hui (voir infos pratiques page 65), contactez Ariane Ansoult, Arigarden, au 0472 51 77 60 (après 14 h) ou surfez sur [www.jardinologie.be](http://www.jardinologie.be)

TEXTE Anouk Van Gestel PHOTOS Ariane Ansoult et Anouk van Gestel

## Atelier Femmes d'Aujourd'hui

# INITIATION À LA JARDINOLOGIE

Ariane vous accueille dans son petit havre de verdure, pour une matinée ou une après-midi d'initiation aux bienfaits du jardinage. Détente et partage seront au rendez-vous.

25 €  
seulement!



Ariane vous révèle les secrets du jardinage facile

## INFOS PRATIQUES

### DATES

> Le 16 septembre 2010

De 9 h 30 à 12 h 30 ou de 14 h à 17 h

### > Adresse du jour

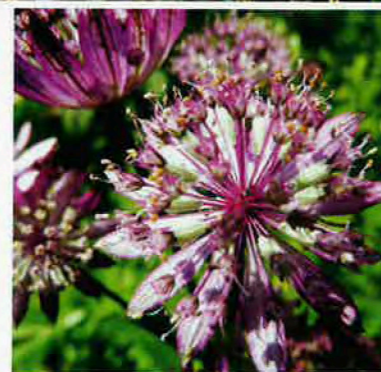
Arigarden - Ariane Ansoult, Veldbloemenlaan 6, 1731 Zellik (près de Bruxelles), tél: 0472 51 77 60 (à pd 14 h). Le rendez-vous est fixé sur place. Tenue décontractée et adaptée au temps

## COMMENT S'INSCRIRE?

Inscrivez-vous vite car le nombre de participants est limité! Vous pouvez réserver vos places par téléphone au 070 344 005\* ou en envoyant un mail à [femmesdaujourdhui@filad.be](mailto:femmesdaujourdhui@filad.be) en mentionnant le nombre de participants que vous souhaitez inscrire, votre nom, votre adresse, votre numéro de téléphone et éventuellement votre numéro d'abonné(e).

## LE PRIX COMPREND

- L'accueil café et jus de fruits
- Une initiation à l'art d'oser jardiner, et comment se régénérer par la nature
- Un exercice pratique pour redécouvrir les bienfaits de la nature
- Un goûter (tisane et gâteaux)
- Une présentation sur la manière de concevoir un jardin par thème (couleurs, parfums, structures,...)



\* Tarif Interzonal. Les jours ouvrables de 8 à 18 h, lesamedis de 8 à 13 h.