

## JARDINOLOGIE

Profiter de son jardin et des espaces qu'on y a construits soi-même fait aussi partie de la thérapie, dit Ariane.

# Le jardin soigne les bleus à l'âme

*En souriant, elle se dit jardinologue. Mais le vrai thérapeute pour la déprime, et autres bleus à l'âme, c'est le jardin.*

• Alain WOLWERTZ

« Je ne suis pas une thérapeute, c'est le jardin qui est le thérapeute. » En une phrase, Ariane Ansoult résume sa version de la *jardinologie* (le terme lui appartient).

Et la Bruxelloise parle d'expérience. Alors qu'elle traversait des moments difficiles dans sa vie professionnelle de secrétaire de direction, elle a trouvé refuge dans le jardinage. Pour elle qui, toute gamine déjà, adorait jouer dans la nature ce fut une bouée de sauvetage. Un moyen de rééquilibrer son jardin intérieur.

De là à en faire une *thérapie* qui fonctionne pour tous... Pourquoi pas alors le macramé ou le scrabble pour ceux qui ont ces passions ?

« Non, parce qu'avec le jardin, on va plus loin, dit celle qui, avec sécateur, bêche et sacs de terreau pour instruments, soigne les bleus à l'âme, les grosses dépresses et autres burnout. Le jardinage cela permet un vrai

lâcher prise, une véritable connexion à la nature et donc une connexion avec soi-même. » Tripatouiller la terre de ses mains aurait même des propriétés apaisantes comparables – et bien moins pernicieuse – à un anxiolytique en stimulant l'hormone du bien-être.

La *jardinologie* c'est prendre soin de son jardin, donc prendre soin de soi. D'ailleurs, quand il y a du laisser aller dans son espace vert, que les mauvaises herbes prennent le dessus ou que plus rien n'y pousse, c'est que la vie de son propriétaire elle-même ne va pas bien, pose la *jardinologue*. Et c'est là, qu'Ariane Ansoult peut intervenir.

« J'aide les gens à se reconnecter à leur jardin, à avoir confiance en lui et donc en eux. À le reprendre en mains et donc à se reprendre en mains, à le respecter et donc à se respecter eux-mêmes. Le jardin est un miroir de soi. »

Quand elle arrive dans le jardin de ses clients (ses patients ?), Ariane n'y impose donc pas un regard d'architecte paysagiste. « Je ne suis pas là pour que les gens fassent un "beau" jardin, mais bien un jardin qui leur cor-

respond. »

Il faut apporter dans son jardin des choses qui nous correspondent, qui éveillent les sens et rappellent l'enfant qui est en nous : des sons, des couleurs, des odeurs...

### Un espace d'expression pour toute la famille

Selon Ariane Ansoult, le jardin est propice au lâcher des émotions : les gens lui parlent d'abord de leur jardin, puis souvent de leur vie en mettant eux-mêmes le doigt sur ce qui ne va pas.

Mais le jardinage a aussi des vertus préventives au burnout : dans un monde où tout va vite, où certains se laissent dévorer par une vie professionnelle pour laquelle il faut toujours plus et plus vite, en imposant son rythme immuable qu'il faut respecter dans le jardinage, la nature nous apprend aussi à écouter les signes de son corps quand il veut dire *stop* !

« En jardinant, on apprend la patience, on se donne le

droit de ne pas être à la hauteur, mais on laisse de côté ses peurs et on avance. »

Le jardin devient aussi l'espace qui permet de libérer la créativité qui est en soi, qui réapprend à se faire confiance et à se connecter à son intuition profonde. « C'est un peu comme quand on parle à un psychologue : en parlant à son jardin, on parle aussi à son jardin intérieur. Il y a une magie qui se fait dans le jardin, les gens parlent automatiquement, de manière naturelle. » On se recentre sur soi-même. C'est la psychanalyse bêche à la main.

Cette automédication naturelle en quelque sorte, Ariane ne s'y imisce que l'espace de deux ou trois heures tout au plus. Le temps d'identifier les mauvaises herbes de l'âme et de dessiner les plates-bandes d'un nouveau jardin intérieur. Après, ce sont les thérapeutes *Doc Jardin* et *Dame Nature* qui font le boulot. ■

> le 6 septembre à 19h30 au Cristal'in, à Waterloo, Ariane Ansoult donnera une conférence sur la *jardinologie*.  
Arigarden : Veldbloemenlaan 6, Zellik. 02/466.87.23 - 0472/51.77.60 [www.jardinologie.be](http://www.jardinologie.be)