



Des « soins verts » pour lutter contre le burn-out et la dépression

Prescrire des activités en lien avec l'agriculture et la forêt pour soigner le burn-out et la dépression ? La Fondation Terre de vie veut inscrire cette possibilité dans un cadre législatif et mène une expérience pilote pour convaincre le politique.

SANTÉ MENTALE

« Lorsque j'ai débuté les activités à la ferme, directement, mon cerveau s'est mis en off. Ou plutôt, je le sollicitais encore, mais de manière douce. C'était magique... »

Michel (prénom d'emprunt) a fait un burn-out début 2022. Un gros coup de barre qu'il pensait passer mais qui s'est mué en dépression profonde, jusqu'à souffrir de troubles cognitifs. « J'étais comme lobotomisé, je ne savais plus penser, ni tenir une conversation. Et le pire c'étaient les ruminations permanentes », dit l'ingénieur d'une trentaine d'années.

Après un passage de six mois en hôpital de jour qui l'aide à se canaliser et à retrouver une routine dont il a besoin, ce sont les « soins verts » qui doivent lui permettre de franchir la dernière étape avant la reprise de sa vie professionnelle. « J'ai toujours eu cette envie de reprendre le travail, dit-il. Comme j'allais mieux psychologiquement, dans cette opti-

que de reprise du travail, je voulais rentrer dans une dynamique plus productive. » Via le projet "Vaches et bourrache" du CPAS de Tubize, il tente le bénévolat à la Gui-Gui's Farm active dans le maraîchage, l'agroécologie et l'agroforesterie.

Michel y retrouve « un sentiment d'utilité » même si ce n'est que par demi-journée de travail. « Car j'étais dans la culpabilité de ne plus pouvoir être actif », dit-il. Le travail en plein air, le contact avec les animaux (« surtout les chiens des autres bénévoles »), l'apprentissage des techniques du travail de la terre (« même si je ne serai jamais un maraîcher hors pair, mais ce n'est pas l'objectif »), le travail dans un encadrement bienveillant et sans la pression du résultat, le plaisir de voir ce que l'on a planté et semé devenir légumes... Progressivement, Michel se reconstruit : « les anxiolytiques ont été moins nécessaires, car l'anxiété était moins persistante grâce à mon activité. Petit à petit j'ai retrouvé mes capacités cogniti-



Les activités en contact avec la nature aident Jean-Marc à se reconstruire.

ves, ma vivacité d'esprit et mon énergie sont revenues... »

Maladie longue durée : une approche trop classique

Le cas de Michel illustre parfaitement le bénéfice que peuvent apporter des « soins verts » aux personnes en situation de burn-out ou de dépression. Et c'est précisément ce que veut promouvoir et faire reconnaître la Fondation Terre de vie qui milite pour que ces activités

thérapeutiques soient intégrées dans une convention spécifique de l'Inami (voir par ailleurs). Une telle reconnaissance permettrait au monde médical de prescrire ces « soins verts » en complément ou comme alternative d'une prise en charge plus traditionnelle. « En Belgique on est assez classique dans l'approche de la maladie longue durée, indique Vincent Dubois, professeur de psychiatrie à la faculté de médecine de l'UCLouvain.

Et on a un système tel que lorsqu'on a un statut de maladie chronique, on ne peut absolument rien faire, sinon on a des soucis avec la mutuelle ou l'Inami. Or, cette situation abîme l'image que la personne a d'elle-même. Et elle perd alors encore des capacités car elle ne peut rien faire. Au final, cela enferme encore plus dans une situation d'isolement. On doit donc pouvoir avancer et défendre cela comme des approches alternatives tout à fait respectables. » Comme cela se fait d'ailleurs dans d'autres pays, comme les Pays-Bas, l'Allemagne ou l'Angleterre.

« Les anxiolytiques ont été moins nécessaires, car l'anxiété était moins persistante grâce à mon activité. »

« On sait que les gens qui viennent ne sont pas là pour le rendement, dit Bruno. Mais c'est une belle aventure humaine et chacun vient avec son énergie et ses capacités. Ce qui est chouette c'est que l'on peut constater le bénéfice pour les personnes qui viennent ici, car ce retour à la terre, ça nous recentre. Et puis il faut bien reconnaître que dans le monde agricole on est souvent assez seul. Une telle expérience est donc bénéfique pour les deux parties. » A.W.

ALAIN WOLWERTZ 2

Être reconnu par l'Inami

En 2022, un citoyen belge sur quatre souffrait de troubles anxieux ou dépressifs. Ces troubles de santé mentale légers qui s'accroissent touchent aussi la population active : en 2021, 118 000 personnes étaient en incapacité de travail de longue durée pour cause de burn-out et de dépression au travail. Un véritable problème de santé publique qui représente un coût de 1,6 milliard d'euros par an pour l'État fédéral, analyse la Fondation Terre de vie. « Face à ce problème grandissant, il faut agir et innover », estime la Fondation. En cette année électorale, elle veut inscrire à l'agenda politique la reconnaissance des « soins verts » et a remis un mémorandum qui défend cette idée. Avec un collectif d'intervenants de terrains, d'experts de la

santé et de fondations privées et d'utilité publique, Terre de vie propose d'introduire dans le cadre législatif belge la possibilité d'accompagner des personnes en situation d'invalidité souffrant de troubles de santé mentale légers à modérés par le biais d'une « prescription de soins verts consistant en une activité en lien avec l'agriculture ou la forêt ».

C'est dans ce contexte qu'un dispositif expérimental a été mis en place, tant en Flandre qu'en Wallonie, pour objectiver et valider les bénéfices des « soins verts » sur le public cible des personnes victimes de burn-out et de dépression liée au travail. Pilotée par la KULeuven, cette expérience qui devrait durer trois ans, est encadrée par un comité d'experts. Dont des personnes issues de



L'objectif est de rendre possible la prescription médicale de soins verts.

l'Inami, puisque l'objectif est à terme d'obtenir la reconnaissance des « soins verts » comme une voie possible dans le trajet de réintégration au travail prévu dans le cadre de la loi assurance-maladie invalidité. A.W.

Mener sur une voie qui amène à quitter le statut de malade

Vincent Dubois, est le directeur médical général de l'ASBL de soins psychiatriques Epsilon et professeur de psychiatrie à la faculté de médecine de l'UCLouvain. Déjà adepte des « soins verts » avec ses patients, le professeur Dubois fait partie du comité d'experts qui encadre l'expérience pilote qui doit, espère la Fondation Terre de vie, conduire à une reconnaissance officielle de cette thérapie (voir ci-dessus).

Comment peut-on définir les « soins verts » ?

C'est un terme assez générique qui fait référence aux bienfaits du contact avec la nature. On a de plus en plus de preuves que rien que d'être en contact avec la nature, de passer du temps dans la nature, cela apporte énormément de bénéfices au niveau du bien-être. Mais le projet de la Fondation Terre de Vie va au-delà de ça puisqu'il s'agit de mettre les gens en activité, dans un contexte de nature et proposer des activités autour du travail de la terre et des activités agricoles dans leur sens large. C'est donc plus que du con-



Le psychiatre et Professeur Dubois est convaincu du bénéfice des soins verts.

tact. C'est aussi se confronter à la notion de l'effort, de l'apprentissage, du temps. Ce sont des choses que l'on connaît déjà dans une approche qu'on appelle l'agriculture sociale qui touche des publics dans le cadre de la réinsertion professionnelle.

Quelle différence alors avec ce projet « soins verts » de la Fondation Terre de vie ?

Ici c'est un public plus ciblé et on est

dans ce qu'on appelle « le rétablissement » : éviter que les gens ne s'enfoncent dans une pathologie de longue durée et promouvoir des notions de bien-être, d'apprentissage et de travail en communauté. Autant de choses qui portent des promesses de bienfaits en tant que tel. Avec l'équipe de la KUL et un comité scientifique, il s'agira d'évaluer et d'apporter des preuves d'impact. Avec pour finalité d'avoir une reconnaissance des « soins verts » comme soins en tant que tel et pas simplement comme une activité qu'on fait en plus d'un parcours thérapeutique plus classique. Au sein d'Epsilon, nous avons un projet qui a démontré que l'activité physique chez des jeunes adolescents hospitalisés en soins psychiatriques avait des effets en soi. Et que cela permettait d'avoir moins recours aux médicaments ou en dose moindre. C'est cet objectif que l'on veut atteindre et faire reconnaître avec les « soins verts ». Raison pour laquelle on a inclus les partenaires de soins et l'Inami dans le projet.

L'élément « vert », ce côté nature et retour à la terre est-il essentiel ou des résultats similaires pourraient-ils être obtenus avec des activités culturelles ou manuelles par exemple ?

Oui, c'est un élément central car l'évolution socio-culturelle de nos sociétés nous a isolés de l'élément nature. Et peut-être que, sans s'en rendre compte, on a perdu un lien qui apporte vraisemblablement un équilibre biologique au niveau du cerveau, un sentiment de bien-être, de cohérence de notre monde intérieur avec le monde extérieur. Ce sont des choses qu'on avait perdues de vue mais on sait aujourd'hui à quel point, même pour une personne sans problème, l'exposition à la nature a des effets absolument favorables sur la tension artérielle, sur le bien-être, sur l'anxiété... C'est sur cette base qu'on rajoute d'autres activités qui engagent la motricité, la volonté, le contact avec les autres. Cela apporte du sens à ce que l'on fait et, globalement, cela vous engage sur une voie qui vous amène à quitter votre statut de malade. A.W.

Du positif aussi pour « un monde agricole qui est souvent assez seul »

Dans leur ferme l'Orée du Bois, à Écaussinnes, Virginie et Bruno Harmant accueillent régulièrement des personnes qui bénéficient de « soins verts » en pratiquant des activités aussi diversifiées que le maraîchage, l'apiculture, ou s'occuper des moutons ou des poules pondeuses. Un endroit bucolique et des activités où Jean-Marc se reconstruit et retrouve progressivement un équilibre après une dépression profonde consécutive à des sou-

cis professionnels et une vie familiale bousculée. Ce contact avec la terre mais aussi « une belle expérience humaine » lui permettent d'éviter de se morfondre dans des pensées qui, durant près de quatre ans, l'ont maintenu au fond du trou. Mais si l'expérience est réussie pour Jean-Marc et la plupart des personnes qui transitent par la ferme, elle l'est aussi pour Virginie et Bruno. « On sait que les gens qui viennent ne

sont pas là pour le rendement, dit Bruno. Mais c'est une belle aventure humaine et chacun vient avec son énergie et ses capacités. Ce qui est chouette c'est que l'on peut constater le bénéfice pour les personnes qui viennent ici, car ce retour à la terre, ça nous recentre. Et puis il faut bien reconnaître que dans le monde agricole on est souvent assez seul. Une telle expérience est donc bénéfique pour les deux parties. » A.W.