

Programme « Soins Verts — Groene Zorg » : un outil thérapeutique pour les patients en burn-out

Qu'est-ce que le programme « Soins Verts — Groene Zorg » ?

Le programme « Soins Verts » offre une approche novatrice pour **aider les personnes en burn-out ou en dépression liée au travail à se rétablir grâce à des activités régulières au sein de fermes partenaires** pratiquant l'agriculture sociale en Belgique. Le programme s'étend jusqu'à décembre 2025.

De nombreuses études scientifiques montrent que le contact avec la nature améliore la santé mentale et physique. À travers ce programme, les initiateurs souhaitent notamment mesurer dans quelle mesure des patients ou patientes en burn-out peuvent être soutenues dans leur rétablissement grâce à une prescription de « soins verts agricoles ».

L'agriculture sociale rassemble 370 fermes partenaires en Wallonie, quelques fermes urbaines bruxelloises et 1000 « zorgboederijen » en Flandre (voir www.groenezorg.be). L'agriculture sociale, c'est accompagner des processus de rétablissement grâce au contact avec la nature et avec la vie quotidienne d'entreprises agricoles (familiales ou à finalité sociale). Les activités sont variées, mais relèvent toujours d'une participation libre et directe aux travaux : il ne s'agit donc pas simplement de visites « pédagogiques » ou « didactiques ». L'esprit du projet est d'ouvrir des espaces de découverte, de partage, d'apprentissage, de solidarité et de rétablissement où chacun a la possibilité d'évoluer à son rythme en se sentant utile et impliqué.

Pour qui ?

L'accompagnement « burn-out » du programme « Soins Verts — Groene Zorg » s'adresse à des **personnes en situation de burn-out professionnel et sous certificat médical depuis au moins 3 mois ou pour lesquelles il y a un pronostic d'interruption d'au moins 3 mois**. La définition du burn-out de Desart, Schaufeli, & De Witte (2019) est prise en référence principale : *« un état d'épuisement lié au travail qui survient chez les travailleurs et qui se caractérise par une fatigue extrême, une capacité réduite à réguler les processus cognitifs et émotionnels, et une distanciation mentale. Ces quatre dimensions centrales du burn-out s'accompagnent secondairement d'une humeur dépressive ainsi que de troubles psychologiques et psychosomatiques non spécifiques. Il est causé par un déséquilibre entre des exigences professionnelles élevées et des ressources professionnelles insuffisantes. De plus, des problèmes extérieurs au domaine professionnel et/ou une vulnérabilité personnelle peuvent faciliter le développement du burn-out. »* Schaufeli, W., White, H. De, & Desart, S. (2019). [User Manual Burn-out Assessment](#). July, 1–19.

Quels bénéfices pour la personne ?

- **Amélioration du bien-être** : participation active et contact avec la nature.
- **Soutien personnalisé** : accompagnement par des professionnels de la santé mentale et de l'agriculture sociale.
- **Flexibilité** : les tâches et le calendrier des activités sont adaptés à chaque personne et à chaque ferme ; il est possible de continuer les activités au-delà du temps de l'étude.
- **Diminution du niveau de stress, sociabilité et socialisation, reconnexion à un rythme, régulation des émotions, revalorisation de l'estime de soi.**



Un dispositif encadré

- Les médecins généralistes, psychologues et professionnels de la santé peuvent prescrire/recommander ce programme à leurs patients (voir modalités plus bas).
- Les activités dans les fermes incluent des tâches agricoles variées comme la culture de légumes, le soin aux animaux, la participation aux transformations (ex. fromage, beurre, glace), des travaux de grande culture, des préparations de commandes ou des livraisons en circuit court...
- Un suivi personnalisé est assuré tout au long de la participation par une personne de référence issue d'une structure active en santé mentale et agriculture sociale.
- Ce programme est une initiative de la Fondation Terre de Vie et rassemble un collectif d'intervenants et intervenantes de terrain, d'experts et expertes de la santé et de fondations qui le financent.
- **Dans le cadre du programme, une étude est menée, de mars 2024 à décembre 2025 visant à évaluer les effets des activités agricoles telles que proposées sur le rétablissement des patients en burn-out.** Elle est réalisée en collaboration avec des chercheurs de la KULeuven (HIVA) et comprend des questionnaires en ligne avant, pendant et après la participation, ainsi que des entretiens complémentaires. Pour information, une version PDF du questionnaire est consultable ici <https://nosoignons.org/wp-content/uploads/2024/07/survey-FR.pdf>. Les résultats permettront d'analyser l'impact des soins verts et d'envisager leur intégration dans les dispositifs de soin soutenus par l'INAMI. A terme, il pourrait être démontré que l'agriculture sociale peut être thérapeutique pour les personnes souffrant de burn-out ou dépression liée au travail, selon certaines conditions, afin que les soins verts puissent être mieux financés.
- La durée de participation à l'étude et donc aux activités en ferme dépend de chaque personne. Rien n'empêche *a priori* que la fréquentation des fermes se poursuive au-delà de l'étude.

Comment recommander à un patient souffrant de burn-out de rejoindre le programme et de participer à des activités régulières dans une ferme participante ?

Comment faire ?

1. En tant que médecin généraliste ou psychologue, **vous pouvez proposer à vos patients** en situation de burn-out ou de dépression liée au travail et disposant d'un certificat médical depuis 3 mois au moins, de participer à des activités dans une ferme **si cela vous semble s'inscrire en cohérence avec les soins que vous prodiguez. Il s'agit d'un complément des soins que vous leur proposez.**
2. **A votre initiative ou à celle de votre patient ou votre patiente, un contact peut être pris avec une structure accompagnante partenaire du programme.** Les noms de ces structures et les coordonnées des personnes de contact sont indiqués ci-dessous.

En Belgique francophone et à Bruxelles, le patient ou vous-même (professionnel de la santé) prend contact par téléphone avec une de ces structures. Chacune des personnes de contact appartient à une structure disposant d'une expertise en santé mentale et agriculture sociale. Cette personne et cette structure accompagneront le patient ou la patiente pendant l'entièreté du programme.

En Flandre hors de Bruxelles, la prise de contact passe par un [formulaire spécifique « burn out »](#). L'équipe de Steunpunt Groene Zorg est également disponible pour vous accueillir par téléphone.

3. **Le patient ou la patiente rencontre la structure accompagnante.** Une première rencontre est organisée pour comprendre les attentes et besoins du patient et les possibilités concrètes offertes par le projet. La structure accompagnante proposera une ferme partenaire adaptée.
4. **La structure accompagnante met en place l'activité avec le patient et en assure le suivi.** Le patient participe à des activités agricoles régulières, avec un suivi personnalisé. Dans le cadre de l'étude, le patient est également invité à remplir un questionnaire en ligne de 37 questions avant, pendant, et après la participation pour évaluer son bien-être et les effets des activités en fonction de différents indicateurs sur la santé et le rapport à la sphère du travail. Pour, information une version PDF du questionnaire est accessible ici : <https://nosoignons.org/wp-content/uploads/2024/07/survey-FR.pdf>.

Ressources pour aller plus loin :

À propos du programme :

- Le site web du programme : <https://www.soinsverts-groenezorg.be/>
Vous y trouverez un descriptif plus précis du programme, des vidéos de présentation du programme « Soins Verts-Groene Zorg », avec des témoignages de professionnels de la santé ainsi que des articles de presse.
- Description à destination des patients souhaitant rejoindre l'étude « burn out » : [Lien cliquable](#)
- Questionnaire qui sera proposé aux participants à l'étude : [Lien cliquable](#)

À propos des bénéfices de l'agriculture sociale sur la santé :

- Rapports du Focus group européen « [Social Farming and Innovation](#) » (EU CAP Network, 2023).
- [Conférence « Le soin vert : utopies ou meilleures thérapies pour notre temps ? »](#) du Pr. Charlotte Gilart de Keranflec'h (HESAV Lausanne) au Parlement de Wallonie (mai 2024).
- Evaluations qui ont mis en lumière l'amélioration significative du bien-être des bénéficiaires et les effets de l'offre d'agriculture sociale et fermes de soin en termes de cohésion sociale :
 - [Pratiques d'agriculture sociale en Wallonie](#) (2023), basé sur une recherche-action menée en 2020-2021 par les porteur-euses de projet wallons et l'analyse du Pr. Marc Mormont (Uliège).
 - Une revue de la recherche scientifique en termes de bienfaits des *zorg boerderijen* pour différents profils de bénéficiaires a été également réalisée en 2012. Source : [Effects of care farms, scientific research on the benefits of care farms for clients](#) (2011), Pr. Marjolein Elings (Wageningen UR).
- Ouvrage collectif "*Natuur op doktersvoorschrift*" (Lannoo Campus, 2023) des Pr. Avonts, Keune et Remmen (UAntwerpen) à découvrir aussi à travers [l'interview du Pr. Keune](#) ou [un reportage vidéo](#).
- Le Centre de Santé Intégrée des Carrières (Sprimont) mène un projet de « prescription de nature », qui est décrit ici : <https://www.csic.be/prescription-de-nature/>
- La Société Royale Forestière de Belgique a également produit quelques articles et analyses, par exemple à propos d'un projet proposant de [« courts-séjours » de rupture en forêt](#) à des adolescents hospitalisés au Centre Neuro-Psychiatrique Saint-Martin à Namur ou de certaines [pratiques de sylvothérapie évaluées par des chercheurs japonais](#).
- Voir également les publications de l'asbl [Canopea](#).
- Au Royaume-Uni, 400 fermes avec 10 200 places par semaine : le soin à la ferme est reconnu et remboursé comme une thérapie probante par les ministères de la Santé, de l'éducation et les services sociaux. Plus d'infos : <https://www.farmgarden.org.uk/knowledge-base/article/who-care-farming>
- Aux Pays-Bas, plus de 1 300 fermes accueillent annuellement plus de 30 000 personnes qui ont besoin de soins, notamment dans le cadre de troubles de santé mentale. Cette offre est intégrée dans les dispositifs de sécurité sociale. Voir <https://www.zorgboeren.nl/>

Si vous avez des questions, en tant que professionnel de la santé, vous pouvez contacter Samuel Hubaux (Coordination de l'étude « burn out » du Programme « Soins verts — Groene zorg ») - 0471/21.28.01 ou sh@soinsverts-groenezorg.be

Personnes de références et structures accompagnantes

Vous trouverez ici la liste des contacts par région.



En cas de doute ou de questions, contactez **Samuel Hubaux (Coordination de l'étude « burn-out » du Programme « Soins verts — Groene zorg »)** : 0471/21.28.01 ou sh@soinsverts-groenezorg.be

Bruxelles et Brabant wallon :

1. CPAS de Tubize – projet « [Vaches et bourrache](#) »
 - *Contact* : Caroline LAURENT (Tubize, 0483/66.57.09, caroline.laurent@cpas-tubize.be)
2. ASBL [Nos Oignons](#)
 - *Contact* : Aurélie CLAEYS (Bruxelles & Nivelles, 0488/58.89.81, aurelie@nosoignons.org)
3. SSM d'Ottignies – projet « [Nos Oignons d'Entre Mots](#) »
 - *Contacts* : Benoît CESSION (Ottignies, 0473/32.45.03, benoit.cession@cspo.be)
4. [Atelier Groot Eiland](#)
 - *Contact* : Marie LORENT (Brussel centrum, Molenbeek, Jette, Laken), 0472/34.00.17, marie@grooteiland.be)

Province de Hainaut :

1. CPAS de Tubize – projet « [Vaches et bourrache](#) »
 - *Contact* : Caroline LAURENT (Tubize, 0483/66.57.09, caroline.laurent@cpas-tubize.be)

Province de Liège :

1. ASBL Racynes – projet « [Accueil en fermes](#) »
 - *Contact* : Coline ERNIQUIN (Haccourt, 04/379.22.09, coline@racynes.be)
2. ASBL La Teignouse – projet « [De la bêche à l'assiette](#) »
 - *Contact* : Aurore SALLE (Aywaille, 04/384.44.60, aurore.salle@lateignouse.be)
3. AIGS – projet « [Terra Via](#) »
 1. *Contact* : Stéphanie PALGEN (Herstal, 0492/27.08.20, s.palgen@aigs.be) et Justine BODSON (bureau : Herstal, 0496/58.60.80, j.bodson@aigs.be)
4. Isosl – projet « [Positive Agritude](#) »
 - *Contact* : Manon BERNIER (Lierneux, 0490/49.99.98, m.bernier@isosl.be)

Province de Luxembourg :

1. [Antenne « agriculture sociale »](#) de la Province de Luxembourg
 - *Contact* : Martine LEROY (Arlon, 063/21.22.19 m.leroy@province.luxembourg.be) et Vanessa GOOSSENS (Arlon, 063/21.28.59 v.goossens@province.luxembourg.be)
2. Isosl – projet « [Positive Agritude](#) »
 - *Contact* : Manon BERNIER (Lierneux, 0490/49.99.98 ou m.bernier@isosl.be)