

# Ecothérapies

Dans sa définition première **l'écothérapie** se présente comme l'application pratique de **l'écopsychologie**.

**L'écopsychologie** reconnaît les liens qui se tissent dès l'origine entre le corps vivant, le milieu naturel et l'existence humaine elle-même. Elle étudie la psychopathologie qui résulte de la dégradation de ces liens et ses répercussions sur le monde naturel.

**L'écothérapie** propose de prendre soin de la personne en **réparant** ces liens complexes et s'intéresse **à leurs qualités**. Ce faisant elle a aussi **l'ambition d'éveiller, soutenir et développer la conscience écologique**.



A partir de ces deux niveaux d'approche se sont développées des **écothérapies** :

- Au premier niveau se situent les **Thérapies assistées par la relation à la Nature** :  
Elles sont pratiquées par les professionnels du monde de la santé au sens large. Elles s'intéressent à la santé globale des personnes prises en charge, à leur bien-être physique, mental et social. Elles ont aussi la particularité intrinsèque de soutenir les compétences du thérapeute ce qui renforce la qualité du soin proposé.  
Le développement récent de programmes structurés a bénéficié des résultats favorables de nombreux travaux de recherche dans ce domaine. On peut citer pour exemple certains grands précurseurs en Europe : prise en charge du burn-out en Suède ([programme Alnarp et Green Rehab](#)), prise en charge des syndromes post-traumatiques au Danemark (programme Nacadia de la clinique du stress Kalmia).
- S'y rattachent les programmes d'**hortithérapie** proposés dans les établissements de soin et les prisons, les sorties nature encadrées pour les enfants atteints de troubles de l'attention et de la communication liés aux stimulations inappropriées de la vie

moderne et les programmes de réhabilitation sociale des jardins d'insertion.

. Les **zoothérapies** s'appuient plus spécifiquement sur les bienfaits de la relation à l'animal. Aux personnes en situation de grande vulnérabilité elles offrent une rencontre vivante, une communication sensible et intuitive, compatible et favorable à l'épanouissement de leur bien-être.

- Au second niveau les **pratiques écothérapeutiques** dépassent le point de vue de la santé globale de la personne et portent attention sur sa disposition à renouer les liens avec la nature.

Elles proposent aux participants de développer cette qualité humaine, d'en comprendre la valeur et de prendre soin en retour de ce qui est offert. Pratiquées le plus souvent en pleine nature elles insistent sur la perception et le vécu de l'instant présent : réciprocité de la vitalité, développement de la sensorialité, apaisement et ressourcement, ouverture à la compréhension du milieu vivant, partage des ressentis et des connaissances, qualité des rapports humains qui se tissent. Les **balades initiatiques** dites « de santé », les bains de forêt, le land-art participatif, le yoga nature, la marche méditative, les sciences participatives, la permaculture... Autant d'écothérapies proposées par des professionnels de différents horizons. Leurs valeurs profondes sont encore mal comprises et elles restent peu soutenues officiellement. Elles adressent cependant un message écologique fort : la nécessité humaine d'une culture du lien à la Nature pour un **prendre- sois** réciproque de la Terre et de l'Humanité.

France Pringuey, médecin , paysagiste , présidente de l'Association française de Biophilie et Ecothérapies, membre fondatrice de la Fédération française Jardin Nature Santé

