Le pouvoir de guérison de la nature

Partage international nº 375 – Novembre 2019

par Ana Swierstra Bie

La petite fille d'Hovard Hernes étant tombée gravement malade, tous les membres de la famille s'étaient vus forcés de passer de longues heures à l'hôpital. Aussi se mirent-ils à rêver d'un autre lieu où ils pourraient se retrouver ensemble, loin des médications austères et de la rigidité institutionnelle des établissements de soins.

H. Hernes et Maren Ostvold Lindheim eurent alors une idée. Maren, psychologue de l'enfance à l'Hôpital universitaire d'Oslo, avait depuis longtemps remarqué les bénéfices thérapeutiques pour les enfants hospitalisés des moments passés dans les espaces verts entourant l'hôpital où elle travaillait. Ensemble, ils imaginèrent donc d'aménager, au sein de ces espaces naturels, un lieu où les patients et leur famille pourraient goûter un moment de repos et de liberté, loin de la routine hospitalière et de la proximité des autres malades. Un lieu où tous, y compris les plus faibles, pourraient expérimenter un contact direct avec la nature.

Cette idée trouva son aboutissement dans la création de la Fondation Friluftssykehuset qui, par l'intermédiaire de son Programme de soins curatifs en plein air, entendait travailler à améliorer l'efficacité des traitements hospitaliers en offrant au plus grand nombre possible de patients l'opportunité de faire en famille l'expérience d'un contact direct avec la nature, tout en se créant de bons souvenirs.

On confia au cabinet d'architecture Snohetta la tâche de concevoir une petite cabane et que l'on pourrait installer en pleine nature à quelques centaines de mètres seulement des bâtiments de l'hôpital – ce qui est possible en Norvège où la plupart des hôpitaux sont situés à la périphérie des villes.

Les patients subissant de longues hospitalisations pourraient s'y sentir en pleine nature et en sécurité non loin de leur établissement hospitalier, au cas où ils auraient besoin d'une intervention urgente.

Les architectes conçurent une cabane rappelant les maisons que les enfants construisent dans les arbres : en bois, avec lucarnes et larges baies vitrées offrant une vue sur les arbres et le ciel, et que l'on peut toujours ouvrir en grand. À l'intérieur, l'odeur du bois est prégnante. *« Lorsqu'on s'étend sur le sol, on a presque l'impression de s'allonger dehors dans les bois »,* explique Marianne Saetre, qui a dirigé l'équipe des architectes concepteurs.

Cette cabane ressemble en effet à une retraite isolée en pleine forêt. Elle est accessible à tous les patients, quelle que soit leur maladie, grâce à un chemin recouvert de bois permettant le passage des lits d'hôpital autant que des fauteuils roulants. De plus, elle peut être réservée en ligne. Et dans ce paisible environnement, les enfants hospitalisés peuvent retrouver leur famille, les adolescents, leurs amis en privé, et les parents passer quelque temps loin des couloirs de l'hôpital avec leurs enfants, familles et amis.

À ce jour, seules deux cabanes sont opérationnelles, l'une près de l'Hôpital universitaire d'Oslo, et l'autre près de celui de Kristiansand. Toutefois, l'objectif de l'association est d'offrir de telles retraites extérieures à de nombreux autres hôpitaux en Norvège et dans d'autres pays.

Les recherches ne cessent de souligner combien notre santé physique, mentale et émotionnelle bénéficie du contact avec la nature. Même si beaucoup apprécient les vertus régénératives du plein air, c'est peut-être lorsque nous sommes malades que nous avons le plus besoin de la nature.

« La preuve n'est plus à faire aujourd'hui que la nature possède un pouvoir de régulation du stress, explique Maren Ostvold Lindheim. *On peut voir le corps se détendre lorsqu'il passe d'un environnement construit à un environnement naturel. C'est particulièrement évident chez les enfants. La nature provoque une joie spontanée et aide les patients à retrouver un calme qui persiste ensuite à l'hôpital. Ainsi, le Programme de soins curatif en plein air leur permet de mieux supporter leurs traitements et contribue à une meilleure gestion des maladies. »*

Norvège **Auteur** : Ana Swierstra Bie, collaboratrice de Share International résidant à Kristiansand (Norvège).
Sources : www.fastcompany.com
Thématiques : Sciences et santé

Rubrique : Divers