

# Les vertus thérapeutiques du jardinage

**Le jardinage est un moment souvent apprécié pour son calme et ses vertus relaxantes. Mais avec la MJC EVS de Pompey, cette activité trouve aussi des vertus sociales et thérapeutiques et peut transformer le jardin en lieu de vie.**

**D**ans MJC EVS, il y a EVS, pour espace de vie sociale. Parfaitement illustré par « le jardin du Meret », un projet piloté par Charlotte Vialette, coordinatrice. « L'idée générale était de créer un lieu de vie. »

Une idée qui a séduit plusieurs partenaires : la communauté de communes, la commune de Pompey et l'association des jardins communaux de Pompey. « Nous n'avions aucune idée préconçue sur les objectifs précis de ce projet, indique Charlotte. Cela s'est progressivement structuré avec le temps. »

**Qu'en est-il depuis le lancement du projet en 2020 ?**

Le cœur du dispositif, c'est tout naturellement le jardinage. Et le partenaire dans ce

domaine, l'association des jardins communaux de Pompey. Cette association, outre son objet principal, la gestion des jardins de la commune, a multiplié les initiatives tous azimuts. Dont celui d'aller au-delà de la gestion pure, pour créer de véritables espaces de vie autour des jardins communaux, basés sur l'entraide et les échanges conviviaux. Le jardin du Meret est une forme de transposition de ce modèle.

**La solitude, le fléau du siècle**

« Le jardinage est un excellent outil pour retrouver des repères. Il oblige une certaine discipline régulière liée aux travaux de jardinage, et permet l'intégration concrète de la notion de temps, celui des saisons, avec les plantations, leur entretien, et le plaisir de la récolte et de sa consommation, explique Pierre Boudat, Président de l'AJCP. En outre, pratiqué en équipe, il permet de tisser des relations durables avec pour base une passion partagée. »

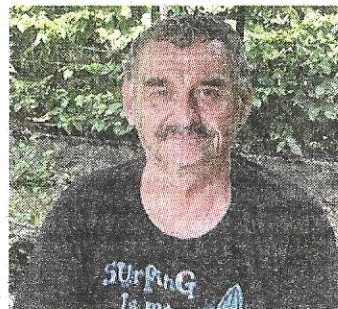
Aujourd'hui, le jardin du

Meret, c'est avant tout un lieu de rencontre, avec un point fixe le mardi et jeudi matin. Autour du groupe d'inconditionnels, c'est l'esprit d'ouverture et de partage qui prévaut, avec des animations ouvertes au public, associations, écoles, centres aérés.

Chez les inconditionnels, c'est le volontariat, dans une ambiance sereine et conviviale, qui a permis à nombre d'entre eux de retrouver, parfois de façon inespérée, leur équilibre et la joie de vivre qui va avec.



L'équipe du jardin du Meret, qui distille joie de vivre et bonne humeur.



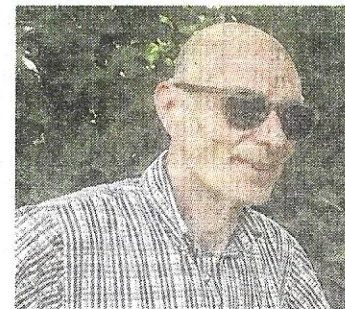
Pascal.

« Je me suis retrouvé dans une situation difficile suite à de graves problèmes familiaux. J'étais vraiment mal, et le jardin m'a permis de retrouver le moral. J'ai aussi une parcelle aux jardins communaux mais ici je m'occupe surtout de l'entretien des lieux, ce qui m'amène à venir bien sûr les mardis avec toute l'équipe, mais aussi les jeudis et parfois même les week-ends. »



Jacqueline.

« J'ai eu de graves problèmes de santé, dont je me remets doucement, et le jardin est devenu un lieu de bien être, excellent pour le moral. Petit détail, je ne jardine pas. » Mais Jacqueline est une excellente cuisinière, elle accommode volontiers les produits du jardin, mais pas que ! Souvent elle arrive au jardin avec des pâtisseries et autres gourmandises qui régaleront toute l'équipe.



Jean-Mi.

« Il y a une dizaine d'années, j'étais dans une situation personnelle difficile, j'avais perdu mes repères. J'ai remonté la pente, et je suis au jardin depuis sa création. Le jardinage c'est pour moi une activité constructive et passionnante. Mais c'est surtout un lieu de vie où je trouve un grand moment de convivialité et d'apaisement » témoigne Jean-Mi.