

Col·lecció Busca-raons, 26
Horts i jardins remeiers

Edicions Sidillà SL

La Bisbal d'Empordà 17100

info@edicionssidilla.cat

www.edicionssidilla.cat

Titol original: *Créer un jardin des soins. Du projet à la réalisation*

Terre Vivante, 2022

©del text: Paule Lebay

©del pròleg: Xavier Mathias

©de les fotografies i de les il·lustracions: vegeu pàgina 245

©de la traducció: Anna-Maria Corredor

©d'aquesta edició: Edicions Sidillà

Disseny: J. Pujadó

Correcció: Xavier Cortadellas

Primera edició: Juny 2025

Edicions Sidillà és soci protector d'Amics de la Bressola

Aquest llibre s'ha imprès a la Impremta Pagès, d'Anglès (la Selva)

La traducció d'aquest llibre ha rebut una subvenció de la Generalitat de Catalunya



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

ISBN: 978-84-12980-62-2

Dipòsit legal: GI 1007 2025

Tots els drets reservats. Si voleu fotocopiar parcialment aquest llibre, feu-ho legalment contactant amb CEDRO: 932720445 o cedrocat@cedro.org

PAULE LEBAY

Horts i jardins remeiers

Del projecte a la concreció

Pròleg de Xavier Mathias

Traducció d'Anna-Maria Corredor



edicions
Sidillà

La Bisbal d'Empordà, 2025

Sumari

9	Pròleg
12	Uns mots preliminars
12	Per què aquest llibre?
12	A qui s'adreça?
13	Què hi trobareu?
13	Com s'ha de fer servir?
13	Quan s'ha de fer servir?
14	Per anar més enllà
15	1. Jardí remeier i teràpia hortícola: de què es tracta?
15	Unes quantes definicions
15	El jardí remeier ¹
17	La teràpia i la terapèutica
19	La cura de les persones
21	La teràpia hortícola
26	Els fonaments del jardí remeier
27	El <i>healing garden</i> [jardí guaridor] o el principi de la immersió: ser al jardí
27	L' <i>enabling garden</i> [jardí estimulador] o el principi de l'acció: fer coses al jardí
28	El jardí remeier, una barreja de tots dos principis
30	Les característiques del lloc
30	Els usuaris
32	Els objectius
32	Les adaptacions
35	Entrevista amb Rebecca Haller, fundadora de l'HTI (Denver)
41	2. Com construir el propi projecte de jardí remeier?
41	Les preguntes que cal formular-se abans del projecte
41	Quines són les intencions i les necessitats?
42	Per què precisament un jardí?
42	El vostre projecte de jardí ha de ser diferent.
43	De qui prové el projecte?
45	La formació de l'equip
45	El responsable

1 Atesa la realitat catalana, en aquesta traducció hem optat també per parlar d'hort remeier. Sobretot, a les primeres planes. [Nota dels E.]

- 46 El director de projecte o coordinador
- 47 L'equip transversal
- 48 El temps per acceptar el canvi**
- 48 Les vuit fases emocionals d'acceptació davant el canvi
- 50 L'acompanyament de les persones al llarg d'aquestes etapes
- 52 El moment de conversar amb els altres**
- 52 Ho tiro endavant o no?
- 53 Ho tiro endavant, però no sol(a)!
- 53 La recollida d'informació entre els pacients
- 56 El moment d'observar**
- 56 Impregnar-se
- 56 La postura d'observador
- 57 L'observació de les persones
- 58 Una altra mirada
- 60 El càlcul dels costos**
- 60 Quant val el temps per elaborar el projecte
- 63 Quantificar el cost de l'activitat
- 66 Quantificar les despeses de manteniment
- 66 El moment d'escriure**
- 66 De la recollida d'informacions a la redacció del projecte
- 67 Com muntar un dossier ben sòlid?
- 70 Què cal posar en el dossier?
- 73 Què han de contenir els annexos?
- 75 La cerca de mecenatges**
- 75 Aproveiteu al màxim les possibles ajudes
- 76 Feu un petit sondeig pel vostre compte
- 76 Parleu directament amb el peix gros!
- 77 Prioritzeu la proximitat i els punts comuns
- 79 Demaneu un pressupost amb diverses opcions
- 79 Demostreu que sou una persona assenyada
- 80 Xifreu les donacions que heu rebut
- 80 Sigueu tenaç, pacient i agraït(da)
- 81 Sapigueu-vos anticipar
- 82 Creeu una associació
- 85 Entrevista amb Emmanuelle Lutton, cofundadora del jardí de Vezenne
- 92 3. Com es fa per arranjar un jardí remeier?
- 93 De la idea a l'execució**
- 93 Envolteu-vos de bones persones

94	Concebre el projecte
95	La coordinació
95	Guanyeu temps
96	Per què el vostre jardí és únic
97	Fer-lo realitat
97	Analitzar els elements que tenim
98	El que creix
99	Els circuits d'aigua
100	La terra
101	Entre sol i ombra
102	Els vents
103	Els punts forts i els punts febles del paisatge dels voltants
104	Les vistes
105	Els accessos
106	Els recursos locals
107	L'espai del jardí remeier
107	La tria de l'espai
112	La creació de zones
117	Les plantes
124	La fauna
127	Els elements del jardí remeier
127	L'accessibilitat i la tria del terra
130	Els itineraris amb aparells de gimnàstica
131	Les zones de pas
135	Els passamans
136	Els seients
138	L'aigua per regar, l'aigua per embellir
141	L'altura per cultivar
142	Les taules de cultiu i els bancals
148	La cabana de jardí, un lloc per guardar les eines
150	L'hivernacle (element opcional)
152	Els punts que s'han de vigilar
152	El manteniment
153	L'harmonia
154	La innovació
155	Els elements recuperables
156	Els obstacles: no n'hi ha d'haver cap!
157	Compte que l'agencament no fomenti l'estigmatització

161	Entrevista amb Anne Ribes, pionera de la teràpia hortícola a França
166	4. Com donar vida al jardí remeier?
166	La dinamització terapèutica a través del jardí
166	Qualitats i competències d'un animador al jardí remeier
168	El caràcter viu del jardí
170	La dimensió terapèutica de les sessions al jardí
172	Introduir l'hort terapèutic en el procés terapèutic
172	L'organització prèvia
172	La ràtio animadors/pacients
173	La comunicació interna
177	Preparar una sessió de teràpia hortícola
177	Una preparació en dues fases
180	Què cal endur-se per fer una sessió al jardí?
180	Instaurar un ritual
181	El capteniment de l'animador
187	Entusiasme i comunicació
191	Activitats annexes o connexes?
192	Les plantes que hem de valorar més en una sessió de teràpia hortícola
195	Les eines
200	Dividir per gestionar més bé
202	Incloure el manteniment en les sessions de teràpia hortícola
203	Endreçar
204	Regar les plantes
206	Regar per mantenir els cultius i els parterres
211	Sessió planificada o espontània?
211	L'avaluació en la teràpia hortícola
215	Entrevista amb France Criou-Pringuey, metgessa i paisatgista
224	5. Quines perspectives per al jardí remeier?
224	Reflexió ecològica per a aplicacions concretes
225	Particularisme de l'home i de les patologies
226	Avenços científics i comunicació
227	Digitalització de la formació
229	Democratització dels coneixements
230	Pensar l'ecologia d'una altra manera al jardí remeier
231	Cada vegada menys terres, cada vegada més homes
233	Del jardí al plat, del plat a la salut
235	Benestar interior
236	Una professionalització diversa

239	Annexos
239	La pintura amb farina o pintura sueca
241	Escala d'avaluació del jardí terapèutic (nivell 1)
242	Per saber-ne més
243	Agraïments

Pròleg

Que n'és, de bonica, l'expressió hort o *jardí remeier*! De quina manera s'agraeix que s'allunyi de *terapèutic*, paraula més freda, o de *mèdic*, gairebé glacial. També és més exacta, perquè, de fet, hi ha tants horts o jardins terapèutics com pedagògics: tots ho són! No n'hi ha cap que no ens cuidi o que no ens faci aprendre alguna cosa. Cuidar i alimentar l'esperit i el cos, que potser no és la funció essencial d'aquests espais, tant si es dediquen al conreu d'hortalisses com a embellir, ordenats, gairebé reglamentats, o tan lliures que es tornen quasi invisibles? Tots els jardins o horts, siguin els que siguin, ens aporten com a mínim un bé, però, de fet, tot sovint una millora. Respirar més fondo, capbussar-se en els records, riure i de vegades eixugar-se una llàgrima quan es panseix *la rosa que al matí s'havia desclòs*:² tots els jardins són terapèutics. Però la Paule ens porta també a nosaltres al *jardí remeier*, poquet a poquet, pas a pas, fent-nos-hi deambular d'una manera estudiada, perquè també puguem acollir i compartir experiències amb tots els qui, en aquests espais, ja no són una nosa, sinó que, semblant o plantant, poden tornar a trobar el plaer de sentir-se importants. Aquests jardins ajuden a fer venir de nou les ganes, tant se val si són de tastar, de sentir, de tocar, de sembrar, de plantar, de collir o fins i tot de treure les males herbes.

Tenir cura d'algú no vol pas dir guarir-lo, és ben veritat. Tanmateix, *aquest hort o jardí remeier* és un complement espiritual i ple de bellesa en el qual els residents que en gaudeixen poden anar a aprofitar un espai amb l'única finalitat de fer(-se) bé. Concebre aquest tipus d'espai adaptat és ajudar a treure de pena per partida doble a tots els qui el freqüentaran, que han de plantar cara a una dificultat, sigui de caràcter físic, psicològic o mental, i que, a més, l'han de patir lluny de les plantes. Els gestos del jardí són gestos senzills en els quals preval la intenció, tal com passa en la concepció d'aquests espais que la Paule ens ajuda a crear. Hi observem els éssers vius, tots els éssers vius: plantes, insectes, ocells, i ben segur que jardineros durant una hora, una estoneta, o uns quants anys. Quan un és jardiner i ha trobat tant de consol, tant de sentit al costat d'aquests éssers silenciosos i tanmateix vius que són les plantes, un es posa a imaginar que aquests jardins remeiers floriran en totes les institucions, tant se val l'edat, la condició o la dificultat dels futurs sembradors. Per acon-

2 Referència als primers versos del sonet «A Cassandra», del poeta Pierre de Ronsard (1524-1585). [N. de la T.]

seguir-ho, la Paule, una professional legítima i pionera, ens dona pistes, indicacions, consells, que són fruit de la seva experiència i de les seves observacions. Aleshores, ens toca també a nosaltres llançar-nos a l'aventura de crear un hort o *jardí remeier*?

Xavier Mathias



Uns mots preliminars

Per què aquest llibre?

Aquest llibre arriba en un moment en què molts de nosaltres ens fem cada vegada més preguntes sobre el nostre futur, sobre la nostra relació consumista amb la natura: al capdavall, que potser un canvi de paradigma no és indispensable, fins i tot vital? Com ho hem de fer per no perdre'ns en aquest ritme cada cop més desenfrenat, en el qual cada instant ens sembla massa curt? Qui controla el temporitzador? Qui en decideix la cadència? A còpia de no tenir cura de la natura, de considerar-la un mitjà més que no pas una necessitat, ens trobem cercant un sentit. En el fons, el retorn als orígens no seria una de les claus, sinó LA clau, per viure més bé? Des de fa molt de temps, aquesta necessitat essencial és intensa per a les persones que pateixen o que han de viure amb una patologia, amb alguna discapacitat.

Doblegats a les normes de la societat, els centres que acullen aquestes persones han vist de quina manera, de mica en mica, els desposseïen de qualsevol mena de natura. Construïts amb formigó, fabricats amb la tècnica de copiar i enganxar perquè siguin rendibles, han esdevingut llocs on, ara tot sovint, es parla de clients més que no pas de pacients. El guany ha vingut a espatllar la raó principal de la seva existència. En aquest remolí, molts cuidadors s'hi han quedat enganxats i pateixen, ja que han perdut el sentit mateix del seu ofici. La professió per a la qual s'havien format ja no és la que s'havien imaginat. Així doncs, tornar a tenir més vegetació en les residències i els centres terapèutics no és simplement una necessitat dels pacients i de les famílies, sinó també dels professionals i, en una escala més gran, de la societat d'avui a la recerca d'un canvi davant la pèrdua de punts de referència vitals.

A qui s'adreça?

Aquest llibre s'adreça a totes les persones que tinguin ganes de col·laborar en el canvi, posant més verd en el seu entorn, en el de les persones que són ben segur les més vulnerables, però també, en la vida diària, les que són més receptives als beneficis de la natura. A qualsevol professional que pensa que el món vivent té virtuts terapèutiques relacionades amb el benestar i la salut li agrada-
rà llegir aquest llibre, que, per tant, està destinat especialment:

—**als professionals del paisatge** (paisatgistes, jardiniers) que vulguin ajudar a dissenyar i a crear espais terapèutics exteriors, adaptats a les necessitats dels pacients, dels cuidadors i de les famílies, i pensats tenint en compte el món viu;

—**als professionals de la salut** (directors de centre, animadors, infermers, càrrecs sanitaris...) que tenen ganes d'impulsar una nova eina de teràpia holística d'acord amb les necessitats de tots —pacients, cuidadors, famílies— i/o que volen que existeixi per millorar el benestar i la salut;

—**als pacients i a les persones que pateixen una discapacitat** (sigui física o mental, temporal o definitiva) i que voldrien participar activament a millorar o a fer-los recobrar la salut;

—**als cuidadors, familiars, amics, voluntaris que no formen part del nucli familiar**, compromesos en la recuperació o la millora del benestar de persones del seu entorn.

Què hi trobareu?

Aquest llibre és el resultat d'uns quants anys de feina en el sector dels jardins terapèutics. Hi explico la meva experiència com a infermera, responsable de projecte, animadora de jardí terapèutic, formadora i assessora durant més de cinc anys en aquest àmbit. Així doncs, us lliuro els meus consells, però també el resultat de les meves observacions als nois i noies practicants de qui he estat formadora. Aquestes persones, que afronten els problemes reals, organitzatius, pressupostaris, han enriquit la meva reflexió. Per tant, aquí el meu objectiu és reduir els esculls per als qui es volen aventurar a crear un jardí terapèutic. Aquest llibre senzill reflecteix la meva personalitat: no hi trobareu llargs discursos, sinó més aviat exemples concrets i metàfores que, així ho espero, us ajudaran a copsar més bé les meves idees més profundes.

Com s'ha de fer servir?

He bastit aquest llibre seguint cronològicament les etapes que haureu d'anar superant quan us poseu a crear el vostre jardí terapèutic. El problema és que, força sovint, aquesta mena de projecte obliga a fer diverses anades i tornades entre les etapes. El sumari detallat us hauria d'ajudar a situar-vos ràpidament malgrat aquestes anades i tornades. I, al final de cada capítol, podreu consultar un resum dels punts essencials que s'han de recordar (escrits sobre un fons verd).

Quan s'ha de fer servir?

Preferiblement, us aconsello que llegiu aquest llibre tot just començar el projecte per poder seguir pas a pas les diferents etapes. L'estructura de l'obra us permet:

—llegir-la d'un cap a l'altre;

—o bé espigolar passatges aquí i allà, centrant-vos en una etapa per a la qual considereu que necessiteu ajuda;

—o bé consultar directament un passatge en concret, per exemple la tria dels seients, l'hivernacle, el reg del jardí. D'altra banda, he inclòs al final de

cada capítol entrevistes que he mantingut amb dones que m'han explicat els passos que han seguit per crear un jardí remeier. El recorregut i l'experiència d'aquestes dones seran una font d'inspiració per a vosaltres. Per tant, podeu llegir i rellegir aquest llibre en el moment que us sembli més oportú en el vostre projecte. L'objectiu és que hi trobeu elements que siguin respostes per avançar d'una manera més serena en la creació d'un jardí remeier.

Per anar més enllà

Si teniu ganes d'anar més lluny, us suggereixo que consulteu la bibliografia que us indico al final de l'obra. I, tant per a vosaltres com per a mi, l'aventura no s'atura pas aquí: veniu a xerrar amb mi al meu lloc web especialitzat, «Plus de vert, less béton» [Més verd, menys formigó] i al canal de YouTube que porta el mateix nom. Per a mi sempre és un plaer compartir la meva passió, la meva experiència i les meves trobades. Junts, fem que els espais on es té cura de les persones evolucionin fins a esdevenir llocs més verds i més humanitzats!

Us desitjo una lectura ben agradable.

Paule Lebay

1. Jardí remeier i teràpia hortícola: de què es tracta?

Ben segur que n'hi ha que us pregunteu si el concepte d'hort o jardí remeier té a veure amb vosaltres. D'altres potser penseu que un jardí remeier no és sinó un jardí com els que podem trobar als monestirs a l'època medieval, amb els seus quadrants de plantes medicinals i de remeis farmacològics... Bé, encara per a d'altres, es tracta d'un lloc per cultivar flors de totes menes, per poder-hi elaborar productes cosmètics casolans.

Un jardí remeier pot ser tot això alhora. Tanmateix, hi ha molts altres elements que s'han de tenir en compte perquè un jardí es pugui anomenar jardí remeier. Perquè, encara que s'hi puguin incloure plantes amb virtuts medicinals o que poden servir sobretot per a activitats a l'estil de la cosmètica *slow* (moviment per a una cosmètica més assenyada i més ecològica), això no treu que aquestes activitats s'hauran de dur a terme amb una finalitat terapèutica que s'ha definit per endavant.

Quan us interesseu pel tema del jardí remeier, us adonareu que gairebé sempre es fa servir l'expressió *jardí terapèutic*. També trobareu paraules com *teràpia hortícola* / *teràpèutica hortícola*, però gairebé mai l'expressió *jardí remeier*. Aleshores, per què m'he decantat per parlar aquí de jardí remeier? Tornem a la definició d'aquests conceptes.

Unes quantes definicions

El jardí remeier

Un jardí remeier és un espai en el qual predominen les plantes, que s'ha pensat i que s'ha adaptat a un públic vulnerable concret, amb la intenció de connectar de nou l'Home amb el que és viu al món, gràcies a una immersió i/o a activitats hortícoles que han estat ben pensades, en benefici del seu benestar, la seva salut i la seva autonomia.

Veurem tot seguit que els reptes del jardí pel que fa a la nostra salut no es limiten a l'existència d'aquest espai i que cal que hi hagi un acompanyament professional.

El jardí remeier és primer de tot un jardí!

Potser trobareu que aquesta frase és una bajanada! Però avui hi ha massa explicacions esbiaixades entorn del concepte d'aquesta mena d'espai terapèutic: en alguns centres, es posen fileres d'aparells de gimnàstica, es fan itineraris sensorials, circuits per prevenir el perill de caure, i anomenen aquest espai un jardí remeier! Encara que aquesta mena de projecte ben segur que pot respondre a una demanda dels centres pel que fa a la salut, no s'ha de confondre la gimnàstica que es fa a fora amb el jardí remeier. Un jardí remeier és i ha de continuar sent primer de tot un jardí. No ho perdeu de vista, és primordial!

La natura, l'autèntica! La que ens fa sentir bé! Des de la nit dels temps, la natura ens fa minvar les angoixes i actua sobre els nostres humors.

Pel que fa a la nostra atracció arcaica per la natura, Edward Osborne Wilson, fundador del concepte de biodiversitat, tal com el definim avui, descriu el que ell anomena la biofilia com:

«La tendència innata a concentrar-se en la vida i els processos biològics. [...] Des que som petits, gaudim preocupant-nos de nosaltres mateixos i dels altres organismes. Aprenem a distingir allò que es viu del que és inanimat, i ens dirigim cap al món vivent com papallones de nit que atrau el llum d'un porxo. Ens agrada sobretot la novetat i la diversitat [...]. Tot això s'entén de bon principi, però encara queda molt per dir-ne. Vull demostrar que explorar la vida, afiliar-s'hi, és un procés profund i complex del desenvolupament mental. En una mesura encara infravalorada per la filosofia i la religió, la nostra vida es fonamenta en aquesta inclinació [...]»³

Edward O. Wilson no parla gens ni mica del lligam fort i innat que ens uneix a les barres paral·leles i altres aparells de gimnàstica! Ni tampoc del lligam que tenim amb la gespa sintètica! Fins i tot va més enllà, ja que evoca un ancoratge genètic que tenen els humans, i que els porta d'una manera natural a estimar profundament el món vivent, els seus moviments, els seus processos i la seva bellesa.

Per tant, el jardí remeier és un lloc on es comparteix teràpia, per mitjà de la natura, és un complement i no pas una alternativa a les teràpies tradicionals.

³ Edward Osborne Wilson (1929-2021) és un biòleg i entomòleg americà conegut mundialment. Harvard University Press va publicar el seu llibre *Biophilia* el 1984. (Si no s'indica el contrari, totes les notes a peu de pàgina són de l'autora).



Conrear el jardí al sol: un moment saludable al jardí remeier entre pacient i cuidadora.

La teràpia i la terapèutica

La terapèutica es defineix com la «part de la medicina que s'ocupa dels mitjans emprats en el tractament de les malalties i de la manera d'aplicar-los.».⁴ La terapèutica inclou un procés que reconeixen i practiquen professionals mèdics qualificats. Sovint és específica, relacionada amb un àmbit, amb una patologia, amb alguns protocols. Així doncs, per extensió, el terapeuta és qui s'ocupa de guarir o d'alleujar una malaltia. En aquest sentit, la paraula *terapeuta* és sinònima de *metge* —de capçalera o especialista—, i qui s'anomena així té un títol reconegut. Per consegüent, per ser terapeuta cal ser metge, psicòleg o tenir un títol d'artteràpia.⁵ Com veurem més endavant, ara mateix no hi ha estudis amb què

s'obtingui un títol específic en l'àmbit del jardí, que es pugui convalidar per ser terapeuta.

Això no obstant, unes quantes disciplines que no són mèdiques però “que pretenen curar” avui poden estar orgulloses que se les consideri teràpies. Per exemple l'artteràpia, que es reconeix plenament com una disciplina i no pas una simple especialitat: la disciplina considera l'ofici com un tot coherent, mentre que l'especialitat és un afegit a una primera qualificació. Ben segur que l'artterapeuta exerceix l'activitat sota la tutela d'un metge, d'un cap de servei o d'un director de centre (director d'una residència per a gent gran, per exemple), però s'ha fet una gran passa.

D'altra banda, qui diu teràpia, diu també recepta de medicaments i/o de sessions terapèutiques. També en aquest cas, va sorgir un bri d'esperança quan, fa uns quants anys, els nostres metges van poder començar a prescriure sessions

⁴ Definició de l'Optimot.

⁵ A Catalunya l'Institut arteteràpia transdisciplinària de Barcelona n'ofereix cursos i la UdG ofereix un màster en artteràpia, sembla que en castellà [N. dels E.].