

« Prendre soin de son jardin intérieur » : Un programme d'Éducation Thérapeutique du Patient, jardin et art-thérapie pour des patientes obèses

Frédéric Sittarame^{1,2}, Marie Lanier-Pazziani¹, Monique Chambouleyron¹ et Alain Golay^{1,*}

¹ Service d'endocrinologie, diabétologie, nutrition et éducation thérapeutique du patient, Unité d'éducation thérapeutique du patient, Centre collaborateur de l'OMS, Département de médecine, Hôpitaux Universitaires de Genève, Université de Genève, Chemin Venel 7, 1206 Genève, Suisse

² Service de cardiologie, Hôpitaux Universitaires de Genève, Genève, Suisse

Reçu le 18 novembre 2020 / Accepté le 30 avril 2021

Résumé – Les programmes d'éducation thérapeutique pour patients obèses incluant art-thérapie et jardin thérapeutique mobilisent profondément l'intériorité des personnes obèses. Ils contribuent à l'amélioration de la qualité de vie et de l'estime de soi. **Objectifs** : Cette étude a pour but d'évaluer un programme d'éducation thérapeutique associant jardin et art-thérapie proposé à des groupes de patientes obèses. **Méthode** : 12 séances de « jardin et art-thérapie » ont été proposées durant une année à 12 patientes obèses. Suivant le cycle des saisons, diverses thématiques reliées au vécu des patients souffrant d'obésité ont été traitées. Un focus groupe de deux heures réunissant les participantes à la fin du programme a permis d'évaluer ce processus. **Résultats** : l'adhésion au programme a été de 85 %. Les verbatims des patientes récoltés au cours du focus groupe ont été répartis en 7 catégories : la nature ressource, le jardin sensoriel, le jardin médiateur pour entrer en contact avec soi-même, le jardin source de métaphores pour s'exprimer, la création en art-thérapie, l'influence du groupe et une approche différente des soins. **Conclusion** : L'association du travail au jardin et de l'art-thérapie dans un programme d'éducation thérapeutique des patients semble être pertinente et pourrait être transposable à d'autres maladies chroniques.

Mots clés : éducation thérapeutique du patient / jardin thérapeutique / art-thérapie / obésité

Abstract – “Take care of your inner garden”: A therapeutic patient education programme combining garden and art-therapy for obese patients. Therapeutic patient education programmes for obese patients combining art-therapy and therapeutic gardening deeply mobilises the interiority of obese people. They contribute to the improvement of the quality of life as well as the patients' self-esteem. **Objectives**: The aim of this study is to evaluate a therapeutic education programme combining garden and art-therapy proposed to a group of obese patients. **Method**: 12 sessions of “garden and art-therapy” have been proposed to 12 obese patients during one year. Following the cycle of the seasons, different themes have been treated in relation to the experience of patients suffering from obesity. A 2-hour focus group bringing together the participants at the end of the programme allowed the evaluation of this process. **Results**: adherence to the programme was 85%. The verbatims of the patients collected during the focus group were divided into 7 categories: nature as resource, sensory garden, garden as mediator to connect with oneself, metaphorical garden as source of expression, creation with art-therapy, influence of the group and different approaches of care. **Conclusion**: The association of garden and art-therapy in a therapeutic patient education programme seems to be relevant and could be transposed to other chronic diseases.

Keywords: therapeutic patient education / therapeutic garden / art-therapy / obesity

*Auteur de correspondance : alain.golay@hcuge.ch

1 Introduction

Le cheminement des patients obèses vers un équilibre pondéral durable et l'amélioration de leur qualité de vie est un processus complexe. Il nécessite un accompagnement particulier prenant en compte les dimensions biomédicales, mais aussi psychologiques de la personne [1,2]. Parmi, les compétences psychosociales, il faut relever la recherche d'un sentiment d'auto-efficacité, travailler la confiance en soi et développer ses ressources. Parfois, il faut même réorganiser sa vie et le vécu se trouve ainsi grandement changé.

Les résultats de nos programmes interdisciplinaires d'éducation thérapeutique pour l'obésité sont marqués par une amélioration du poids, de la qualité de vie et de l'estime de soi des patients [3-5]. Nous avons montré que les processus d'art-thérapie contribuaient à ce succès de façon originale en modifiant positivement les relations des personnes obèses avec leur corps [6,7].

Ce lieu intime est souvent vécu comme un lieu de souffrance. «Muré» dans un corps devenu obèse [8,9], il est difficile à aborder pour les soignants et prive les patients eux-mêmes de ressources pour se transformer.

La présence de jardins, d'éléments naturels dans les lieux de soins semble parvenir à soulager la souffrance des patients en stimulant leurs sens [10]. C'est un des bénéfices du programme «Jardin Thérapeutique» créé en 2012 [3]. Cela suggère peut-être aussi que lorsque nous nous immergeons dans un «jardin extérieur réel» nous transformons notre «jardin intérieur personnel».

Le jardin, tout comme la création en art-thérapie serait-il un médiateur permettant d'accéder à son monde intérieur et de s'exprimer ?

Ce cadre particulier favoriserait-il la prise de conscience des perceptions, des pensées et émotions en lien avec la problématique de l'obésité ?

2 Objectif

L'objectif de cette étude est d'évaluer un programme d'éducation thérapeutique pour patients obèses associant le jardin et l'art-thérapie.

3 Méthode

3.1 Patientes

Douze patientes volontaires, souffrant d'obésité, d'un âge moyen de $\pm 53,7$ ans (de 34 à 58 ans) ont été incluses.

Le programme «Jardin et art-thérapie» leur a été proposé dans le cadre de leur suivi d'un programme ambulatoire de 2 ans [5]. Elles se sont engagées pour une année, sur un processus complet (12 séances) en groupe fermé, après avoir reçu une information claire sur son contenu.

3.2 Protocole

À la première séance, les patientes ont rempli un questionnaire d'évaluation concernant leurs attentes ainsi que leur relation personnelle avec la nature et les jardins. Nous leur avons offert un petit cahier qu'elles pourraient s'approprier

comme un journal intime ou un herbier. Nous leur avons proposé d'y collecter les éléments et réflexions qu'elles jugeraient pertinents de conserver comme traces de leur expérience.

Le programme a été élaboré à partir de 5 postulats figurant dans le [tableau 1](#). Nous avons conçu 12 séances aux thèmes inspirés de notre expérience et de la littérature concernant le traitement des maladies chroniques et de l'obésité [2,5,7]. Suivant le cycle des saisons, ces 12 thèmes ont été traités successivement pendant un an. Ils sont exposés dans le [tableau 2](#).

Toutes les séances ont été structurées de la même manière. Elles ont associé des activités de jardin, d'art-thérapie et un temps réflexif éducatif, comme l'indique le [tableau 3](#).

Chaque séance était animée par trois soignants formés en ETP : un binôme fixe art-thérapeute-médecin et un soignant volontaire de notre service. Chaque soignant a pu co-construire et animer sa séance en s'inspirant de son rapport personnel à la nature et au thème prévu. Nous avons travaillé durant toute l'année dans le jardin de la villa du service.

3.3 Méthodologie d'évaluation

Un « focus group » de 2 heures réunissant les participantes à la fin du processus a été préparé et mené par 2 soignants animant le programme. Les patientes interagissaient en répondant à 2 questions :

- 1 «Qu'est-ce qui a été important pour moi dans ce programme «jardin et art-thérapie» ?
- 2 «Quelle influence ce programme a-t-il eu sur ma vie ?»

4 Résultats (Tab. 4a et 4b)

Le programme a eu une adhésion très importante avec une présence élective aux séances de 85 %.

Les verbatims des patientes récoltés au cours du focus group ont été répartis en différentes catégories reprenant les cinq postulats à partir desquels nous avons construit les séances.

4.1 La nature est une ressource

Les patientes relèvent que ce programme leur a permis de «s'ouvrir aux merveilles de la nature». Plusieurs verbatims montrent que les patientes identifient la nature comme un moyen de se ressourcer et de prendre soin d'elles-mêmes lorsqu'elles se sentent mal. Le «temps pour soi, où l'on ne pense qu'à soi» dans ce contexte du jardin est également mis en avant.

4.2 Le jardin éveille les sens et permet d'aller à la rencontre de son corps

De nombreux verbatims témoignent du vécu sensoriel intense des patientes au contact du jardin. Des senteurs renvoient à des souvenirs lointains : «Il y avait une odeur d'humidité dans le jardin qui me rapprochait d'un jardin de mon enfance».

La vision des couleurs, source d'émerveillement, les sons : «Dans ce jardin on entend les oiseaux, la pluie qui tombe, les

Tableau 1. Les 5 postulats sur lesquels s'articule le programme.*Table 1. The 5 postulates on which the program is based.*

La nature est une ressource.
 Le jardin éveille les sens et permet d'aller à la rencontre de son corps.
 Le jardin est un médiateur qui permet d'entrer en contact avec soi-même.
 Le jardin est une source de métaphores qui permettent de s'exprimer.
 La création en art-thérapie permet de mettre en forme le vécu et faire des liens.

Tableau 2. Douze séances accordées au rythme des saisons.*Table 2. Twelve sessions tuned to the rhythm of the seasons.*

Séance n°	Saison	Titre de la séance	Thématique
1	Automne	« Ma nature est... »	Première découverte du jardin. Se présenter à travers un élément de la nature qui nous touche ou nous ressemble.
2	Automne	« Un projet pour le jardin : Choix et négociations. »	En groupe, créer un projet sur le plan des transformations souhaitées pour le jardin.
3	Hiver	« Le rêve de la nature en hiver »	Observation et découverte de l'environnement en hiver. Création avec l'écriture sur le thème du « rêve de la nature en hiver ».
4	Hiver	« Découverte des différents canaux sensoriels »	Ressentir les différents canaux sensoriels par l'hypnose. Visite du jardin et temps de création.
5	Hiver	« Être vivantes : Mouvement dans le jardin »	À travers différentes expériences de mouvement doux, aller à la découverte des ressentis physiques.
6	Printemps	« Éveil des sens : le toucher »	Explorer le jardin à travers le toucher, seul et à deux. Création de modelage avec l'argile les yeux fermés.
7	Printemps	« Création de son Jardin intérieur »	À l'intérieur des frontières de sa silhouette, créer un espace symbolique pour y figurer les expériences vécues.
8	Printemps	« Land Art. Création avec la nature »	Réaliser dans le jardin, une création uniquement avec les éléments naturels présents dans le jardin.
9	Été	« Éveil des sens : jardin des senteurs et saveurs »	Expérimenter en pleine conscience les senteurs et saveurs trouvées dans le jardin.
10	Été	« Mon corps dans le jardin »	Ressentir corporellement des expériences. Créer une danse qui exprime son ressenti.
11	Automne	« Création du jardin intérieur »	Créer un deuxième jardin intérieur.
12	Automne	« Rituel de fin »	Revenir sur son parcours d'une année et choisir ce que l'on veut garder de cette expérience.

Tableau 3. Déroulé des ateliers.*Table 3. Course of the workshops.*

Accueil : Ce temps permet aux patientes de parler de leur vécu en rapport avec la séance précédente ou de revenir sur des éléments qui les ont marquées. Description des intentions et du déroulement de la séance du jour.

Temps au jardin : Les patientes vont dans le jardin et prennent le temps de reprendre contact avec l'environnement en ayant la thématique du jour en conscience. Elles sont invitées à être à l'écoute de leurs ressentis physiques et émotionnels durant ce moment. Découverte du jardin et découverte de son jardin intérieur.

Création et symbolisation : À l'issue de leur expérience au jardin, les patientes sont invitées à mettre en forme en art thérapie ce qu'elles ont vécu.

Partage : Pour favoriser l'expression et offrir un partage groupal de ce qui a été vécu.

petits insectes, la route au loin...» ou encore le toucher : « Le plaisir de sentir les feuilles qui bougent autour de moi, de rentrer dedans ».

4.3 Le jardin est un médiateur qui permet d'entrer en contact avec soi-même

L'effet « miroir » du jardin qui renvoie à soi-même apparaît dans le témoignage de plusieurs patientes : « Un jour

je me suis rendu compte que le jardin, c'était moi. Je revenais à moi. »

Le jardin est décrit comme un « révélateur, qui permet de voir des choses en soi-même en les voyant à l'extérieur dans la nature. » Ce contact avec soi a permis à certaines patientes de se retrouver : « J'ai pu reprendre conscience de qui j'étais derrière les kilos. Cela m'a permis de tout poser, dans un endroit rassurant. »

Tableau 4a. Exemples de verbatim ayant nourri le classement thématique.

Table 4a. Examples of verbatim that nourished the thematic classification.

1) Nature ressource	2) Jardin sensoriel	3) Jardin médiateur pour entrer en contact avec soi-même
« C'est l'ouverture aux merveilles de la nature. Je me dis que ce parcours m'a vraiment ouvert à quelque chose... » « Ceci me permet aussi de prendre soin de moi-même, et chaque fois où je me sens mal, de me ressourcer dans la nature... » « J'aimais bien être là car c'était des moments où j'avais un moment à moi, et je ne pensais qu'à moi... »	« Il y avait une odeur, une senteur, qui me rapprochait de ces souvenirs d'enfance... » « Dans ce jardin, on entend les oiseaux, on entend la pluie qui tombe... » « Pour le plaisir de sentir les feuilles qui bougent autour c'est vraiment important... »	« Un jour je me suis rendu compte que le jardin, en fait, c'était moi, je revenais à moi... » « J'ai pu reprendre conscience de qui j'étais derrière les kilos. Cela m'a permis de tout poser, dans un endroit rassurant... » « Ce parcours du jardin m'a autorisée à retourner dans un jardin très lointain perdu dans mon enfance... »

Tableau 4b. Exemples de verbatim ayant nourri le classement thématique.

Table 4b. Examples of verbatim that nourished the thematic classification.

4) Jardin métaphore, langage pour s'exprimer	5) Création en art-thérapie, mise en forme du vécu	6) Influence du groupe	7) Une approche différente
« En voyant passer les saisons, je me rends compte de toute mon expérience. Il y a un temps pour certaines choses, forcer la machine ne marche pas... » « J'ai planté des graines et cet environnement sécurisant m'a permis de faire germer ces graines en moi. Maintenant ça doit encore pousser... » « Le jardin m'a permis de me dire que la vie reprend malgré la mort. D'autres racines pourront repousser à côté. Ça va permettre que je vive quand même malgré les difficultés... »	« Le land art était une belle expérience. J'avais ramassé des branchages et j'avais fait une espèce de soleil... » Ça a beaucoup mis en lumière la créativité que je pouvais avoir, une sorte de soleil intérieur. Vraiment très fort... » « On a pu faire des choses extraordinaires avec presque rien. Ça a décuplé ma créativité... »	« Je suis passée par une période très difficile. Les personnes qui étaient là m'ont apporté beaucoup. Je me rappelle exactement chaque chose qu'elles ont faite... » « Pouvoir entendre que d'autres personnes ressentent ce que je ressens même si on est différentes, c'est soulageant... » « Me retrouver dans ce groupe thérapeutique avec la même problématique centrale du rapport au corps, me donne une permission d'être. Ça fait du bien cette liberté d'accepter mon corps comme il est... »	« Je n'avais plus envie de voir les médecins... Ici j'ai découvert l'approche globale qui permet d'aller vers soi. Ça m'a ouverte et ça continue à me réconcilier avec la thérapie... » « Il n'y avait pas la blouse blanche qui détient le savoir et me dit ce que je dois faire et penser. C'était plus une recherche dans un ensemble de solutions, mais qui soit la mienne... »

4.4 Le jardin est une source de métaphores qui permettent de s'exprimer

Lors de leurs témoignages, les patientes emploient des métaphores en lien avec la nature pour parler de leur intimité, de sujets parfois douloureux : « Le jardin m'a permis de me dire que la vie reprend malgré la mort. D'autres racines pourront repousser à côté, d'autres fleurs. Je vais vivre quand-même, malgré les difficultés. »

D'autres font référence à leur évolution personnelle, à des changements qu'elles mettent en place : « J'ai planté des graines et cet environnement sécurisant m'a permis de faire germer ces graines en moi. Maintenant ça doit encore pousser. »

Le rythme, la temporalité de la nature est aussi un registre métaphorique employé pour parler de son expérience : « En voyant passer les saisons je me rends compte de toute mon expérience. Il y a un temps pour certaines choses. Forcer la machine ne marche pas, les fraises ne poussent pas en décembre ! »

4.5 La création en art-thérapie permet de mettre en forme le vécu et de faire des liens

L'expression de soi à travers la création a été une découverte pour certaines patientes : «Le land art (création avec la nature) a été une belle expérience : J'ai créé un soleil avec des branchages. Pour moi ça a mis en lumière la créativité que je pouvais avoir. Un soleil intérieur! C'était très fort.»

«On a toutes fait des choses extraordinaires avec presque rien. Ça a décuplé ma créativité.»

L'influence du groupe a beaucoup été mis en avant par les participantes : Comme une ressource de partage «Pouvoir entendre que d'autres personnes ressentent ce que je ressens même si on est différente, c'est soulageant.»

Comme soutien : «Je suis passée par une période très difficile. Les personnes qui étaient là m'ont beaucoup apporté, je me souviens de chaque chose qu'elles ont faite.» Ou comme une autorisation d'être soi : «Me retrouver dans ce groupe avec la même problématique du rapport au corps me donne la permission d'être. Ça fait du bien d'accueillir mon corps comme il est.»

4.6 Les patientes relèvent la pertinence d'une approche différente

«Je n'avais plus envie de voir les médecins...Ici j'ai découvert l'approche globale qui permet d'aller vers soi. Ça m'a ouverte et ça continue à me réconcilier avec la thérapie.»

«Il n'y avait pas la blouse blanche qui détient le savoir et me dit ce que je dois faire et penser. C'était plus une recherche dans un ensemble de solutions, mais qui soit la mienne.»

Enfin, même si nous ne les commenterons pas ici par accord éthique avec les participantes, il nous est permis d'évoquer la richesse, ainsi que la profondeur introspective des productions en art-thérapie et des interactions groupales lors de ces séances.

5 Discussion

Les patientes qui ont participé au programme «Jardin et art-thérapie» bénéficient toutes d'un suivi en éducation thérapeutique dans notre service [11]. Elles connaissent déjà les bases de la problématique de l'obésité et les thèmes s'y rapportant. Pourtant elles relèvent une valeur ajoutée à ce programme. Bien qu'apparemment décalés dans leur présentation, les sujets traités ont fait émerger des liens complexes très personnels avec la vie des patientes ou avec leur suivi pour le traitement de l'obésité. Elles soulignent en particulier la surprise d'être capables d'aborder des sujets personnels douloureux ou délicats aux détours de thèmes pouvant paraître «anodins».

Comme nous l'avons mentionné précédemment, la «nature» semble être une ressource pour les participantes. L'immersion dans un environnement vécu comme positif serait propice à une ouverture à soi-même. Le jardin servirait d'intermédiaire pour aller à la découverte de son univers intérieur : «L'Homme se cherche dans la nature et la nature le renvoie à lui-même» [12].

L'art-thérapie est, elle aussi, une approche médiatisée. En passant par la création, les patientes sont invitées à aller à la

rencontre de ce qui se vit en elles, de façon imagée, métaphorique, symbolique. La création offre un «vêtement» à des contenus et des ressentis qui seraient peut-être inabordablement directement. En alternance avec les moments d'activités concrètes au jardin, les temps de création en art-thérapie sont un espace d'intégration pendant lequel les patientes peuvent envisager le jardin comme métaphore d'elles-mêmes. La création permet de mettre en forme le vécu, ainsi que de faire des liens et donner du sens aux expériences.

Le jardin est un médiateur particulier, car il éveille intensément les sens. «Les cinq sens sont les clés qui nous ouvrent les portes sur le monde extérieur et les êtres et les choses qu'il contient mais avant tout ouvrent à chacun les portes de son monde intérieur. Nous parlons de cet espace intérieur personnel qu'il nous appartient à chacun d'explorer jusqu'à notre dernier souffle, sous peine de ne jamais naître à nous-mêmes et de traverser la vie sans la vivre.» [13].

L'immersion dans le jardin permet donc de travailler le lien au corps souvent douloureux pour les patientes souffrant d'obésité. À travers le contact avec la nature, les patientes expérimentent que le corps peut aussi ressentir des sensations agréables. Il devient moins menaçant.

Si nous parlons d'«immersion» des patientes dans le jardin, il nous paraît important d'en discuter les conditions et de revenir sur la méthodologie particulière de ce programme [14,15].

À la différence de jardins immersifs, passifs (jardins de visite), les patientes ne sont pas livrées à elles-mêmes dans un vide qui pourrait être angoissant. Les soignants sont garants d'un cadre sécurisant bienveillant et non jugeant. Le groupe est également un contenant, de même que la structure des séances qui constitue une forme d'invariant autorisant une liberté à l'intérieur de limites explicites spatiales et temporelles.

La prise en compte de la dynamique de groupe renforçant l'autonomie et le partage, tout en gardant des moments de totale intimité a pu générer un climat de confiance et de respect. Grâce à cela les activités proposées et les moments de partage, parfois exposants ont su être investis dans une liberté qui a étonné les participantes.

Nous avions des intentions claires quant aux objectifs de travail de chaque séance, mais ces objectifs n'étaient volontairement pas explicités aux patientes pour qu'elles puissent aller d'elles-mêmes explorer ce qui faisait sens pour elles et non pas qu'elles doivent se caler dans une vision formatée d'une problématique. Tout au long des séances, nous avons invité les patientes à être attentives à leurs ressentis physiques et émotionnels et encouragé une écoute intérieure des résonances entre l'environnement extérieur et intérieur.

Finalement, les patientes ont relevé la richesse d'une approche qui touche l'individu dans sa globalité : son histoire, son environnement, ses émotions, sa pensée, son corps. Ces patientes ont toutes expérimenté de nombreux régimes. Elles redoutent le discours culpabilisant des médecins devant qui elles montent sur la balance. Elles sentent bien qu'il y a quelque chose derrière cette prise de poids et cette difficulté à le perdre. C'est ce «quelque chose» que nous venons toucher en invitant les patientes à prendre soin de leur jardin intérieur, dans le respect des limites et des ressources de chacune.

6 Conclusion

Le programme «Jardin et art-thérapie» pour les patientes souffrant d'obésité propose un nouveau terrain de travail en éducation thérapeutique du patient. Cet espace thérapeutique situé entre nature maîtrisée et création offre un cadre aux patientes pour penser, projeter et transformer leur rapport à leur corps, à leur maladie et plus largement à leur vie.

Un temps éducatif et réflexif permet de révéler les prises de conscience, les liens entre ce qui est fait dans le jardin extérieur et ce qui est mobilisé dans le «jardin intérieur».

Un cadre thérapeutique solide est nécessaire pour accueillir le rapport intime des patientes à leur corps, leur histoire et leurs émotions. L'association du travail au jardin et de l'art-thérapie dans un programme d'éducation thérapeutique semble être pertinente et pourrait être transposable à d'autres maladies chroniques.

Abréviations

ETP Education thérapeutique centrée sur le patient

Références

1. Albano MG, Golay A, De Andrade V, Crozet C, d'Ivernois M-F. Therapeutic patient in obesity: analysis of the 2005–2010 literature. *Educ. Ther. Patient/Ther Patient Educ* 2012; 4: S101–110.
2. Ziegler O, Bertin E, Jouret B, Calvar R, Sanguignol F, Avignon A, *et al.* Education thérapeutique et parcours de soins de la personne obèse. *Obésité* 2014; 9:302–328.
3. Jullion A, Sittarame F, Giordan A, Golay A. Un jardin thérapeutique pour l'éducation thérapeutique du patient. *Educ Ther Patient/Ther Patient Educ* 2012; 4(2):S301–306.
4. Golay A, Giordan A, Lager G. Comment motiver le patient à changer? Paris : Ed Maloine; 2009.
5. Gaillard S, Barthassat V, Pataky Z, Golay A. Un nouveau programme d'éducation thérapeutique pour les patients obèses. *Rev Med Suisse* 2011; 7:695–699.
6. Anzules C, Haenni C, Golay A. Une expérience en art thérapie pour patients souffrant d'obésité. In : P Paul, R Gagnayre, Eds. *Le rôle de l'art dans les éducations en santé*. Paris : L'Harmattan; 2008, pp. 19–33.
7. Carrard I, Reiner M, Haenni C, Anzules C, Muller-Pinget S, Golay A. Approche psychopédagogiques et art thérapeutique de l'obésité. *EMC-Endoc Nut* 2012; 9(3):1–9.
8. Sittarame F, Chambouleyron M, Pataky Z, Vergotte S, Lager G, Lasserre-Moutet A, *et al.* Réadaptation : les patients obèses aussi? *Rev Med Suisse* 2014; 10:691–695.
9. Charmillot M, Lager G, Lasserre-Moutet A, Golay A. Comprendre l'expérience de vie des personnes obèses : un apport pour l'éducation thérapeutique du patient. *Rev Med Suisse* 2011; 7:686–690.
10. Ousset PJ, Nourhashemi F, Albrarede JL, Vellas PM. Therapeutic gardens. *Achiv Gerontol Geriatr* 1998; 26(S1):369–37.
11. Anzules C, Muller-Pinget S, Golay A. L'art thérapie : l'expression de soi autrement. *Rev Med Suisse* 2012; 8:239–241.
12. Nils Udo. Nids. Paris : Éditions Cercle d'Art; 2003.
13. Gautier M, Esneault MT. Odeurs prisonnières. La Penne-sur-Huveaune (France) : Éditions Quintessences; 2002.
14. Cooper Marcus C. Healing gardens in hospitals. *Interdisciplinary Design and Research e-Journal. Design and Health* 2007; I(I):1–27.
15. Rivasseau-Jonveaux T, Pop A, Fescharek R, Chuzeville SB, Jacob C, Demarche L, *et al.* Les jardins thérapeutiques : recommandations et critères de conception. *Geriatr Psychol Neuropsychiatr Vieil* 2012;10:245–53.

Citation de l'article : Sittarame F, Lanier-Pazziani M, Chambouleyron M, Golay A. « Prendre soin de son jardin intérieur » : Un programme d'Éducation Thérapeutique du Patient, jardin et art-thérapie pour des patientes obèses. *Educ Ther Patient/Ther Patient Educ* 2021; 13:10203.