

JARDINAGE



Animatrice : Marie-Hélène Guay (jardinage)

De nombreuses études l'ont prouvé : la nature contribue à un état physiologique de bien-être et le jardinage a de nombreux effets bénéfiques sur la santé mentale. Les recherches montrent que les jardiniers ont généralement une meilleure appréciation de la vie, une estime de soi satisfaisante et moins de sentiments de tension, de dépression et de colère. De plus, pour les personnes autistes, le jardin introduit un tiers. Celui-ci permet de sortir du duo « accompagnant / accompagné » exigeant de la personne autiste qu'elle entre en relation avec l'autre. C'est le jardin qui est l'objet de tous les soins, l'« accompagnant » ne faisant qu'accompagner l'« accompagné » qui devient alors le responsable des soins du jardin.

Marie-Élène Guay (Jardinage)

Marie-Élène est une agricultrice amateur depuis son jeune âge. Une jardinière avec des bottes de caoutchouc! Elle a grandi en campagne à Cacouna, quoique ses parents n'étaient pas des agriculteurs ou des producteurs de quoi que ce soit. C'était pour avoir des légumes et des fruits frais, tout simplement. Très jeune, sa famille s'est investie dans la production d'un jardin. Son grand-père lui a montré plusieurs trucs et astuces ainsi que l'importance de la lune du mois de juin afin de ne pas semer trop tôt. Elle adorait manger des carottes avec un peu de terre dessus. Elle produit maintenant de l'ail depuis quelques années avec son père et son conjoint. Elle est maintenant auto-suffisante dans sa production, c'est-à-dire qu'elle est en mesure de semer année après année sans acheter de produits chez d'autres agriculteurs. Elle vend sa production, environ 1600 gousses, à petite échelle et pour le plaisir seulement. Elle a même un nom de projet : Ferme Guay'Ail !

Elle a travaillé à la Manne Rouge (potager et verger à Rivière-du-Loup) pendant quelques années à titre d'intervenante auprès des jeunes en réinsertion qui participaient aux diverses étapes des cultures et récoltes. Elle ne travaille pas dans ce domaine pour gagner sa vie, mais elle aimerait bien, à sa retraite, ne se concentrer qu'à ses diverses petites cultures.