

CES ARBRES QUI NOUS VEULENT DU BIEN

À la découverte
des bienfaits
de la sylvothérapie



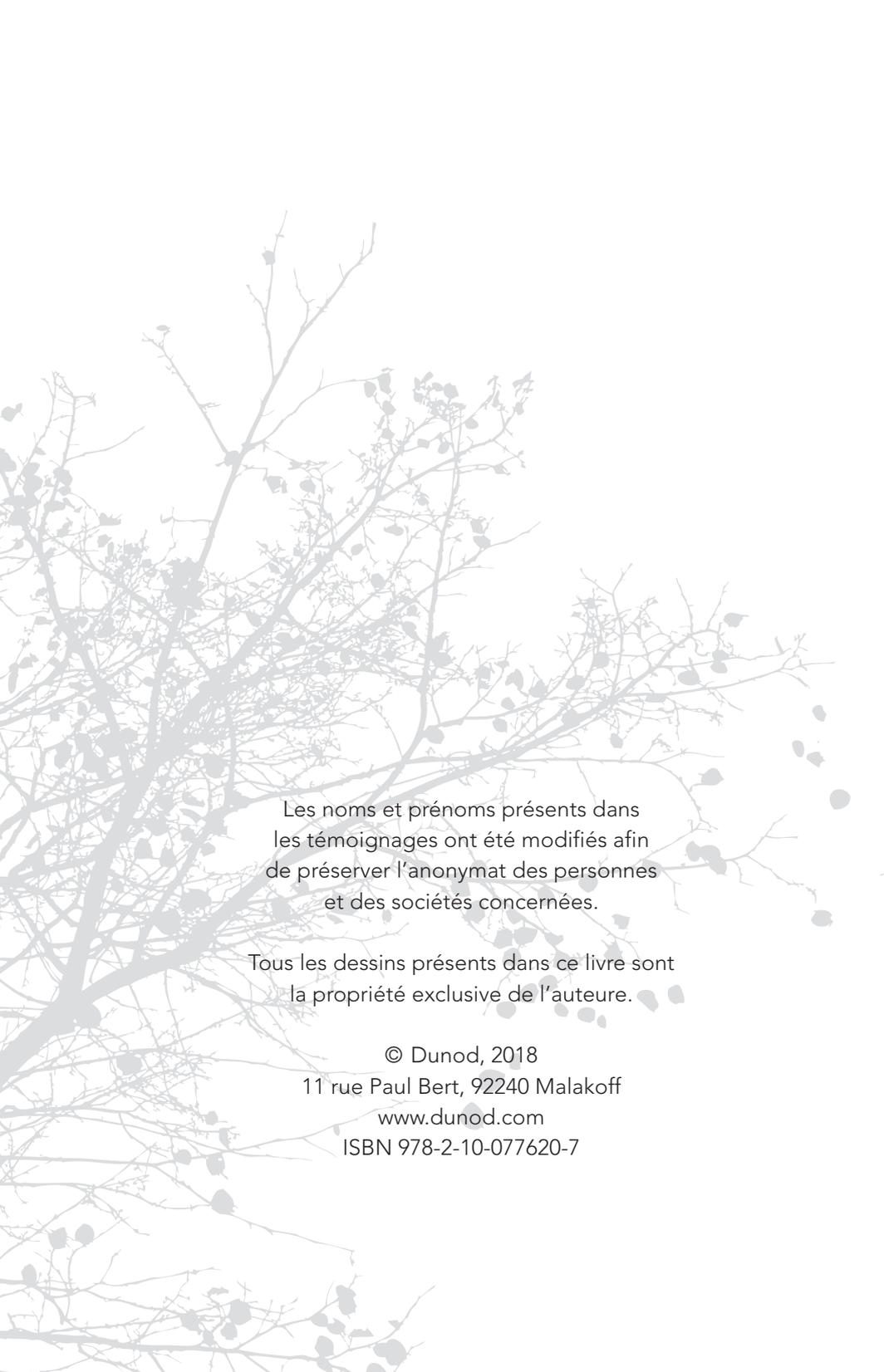
LAURENCE MONCE

CES ARBRES QUI NOUS VEULENT DU BIEN

À la découverte
des bienfaits
de la sylvothérapie



DUNOD



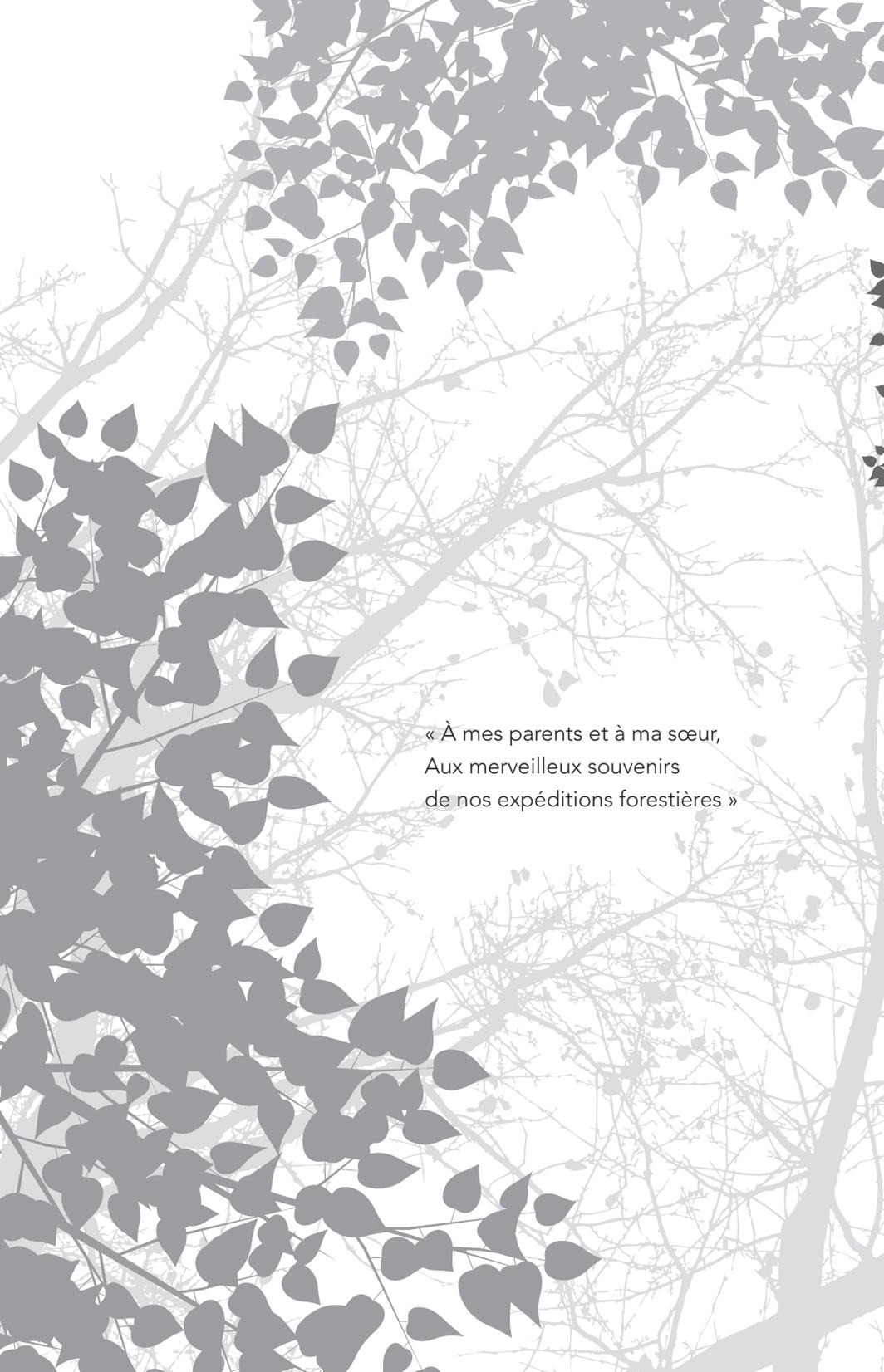
Les noms et prénoms présents dans
les témoignages ont été modifiés afin
de préserver l'anonymat des personnes
et des sociétés concernées.

Tous les dessins présents dans ce livre sont
la propriété exclusive de l'auteur.

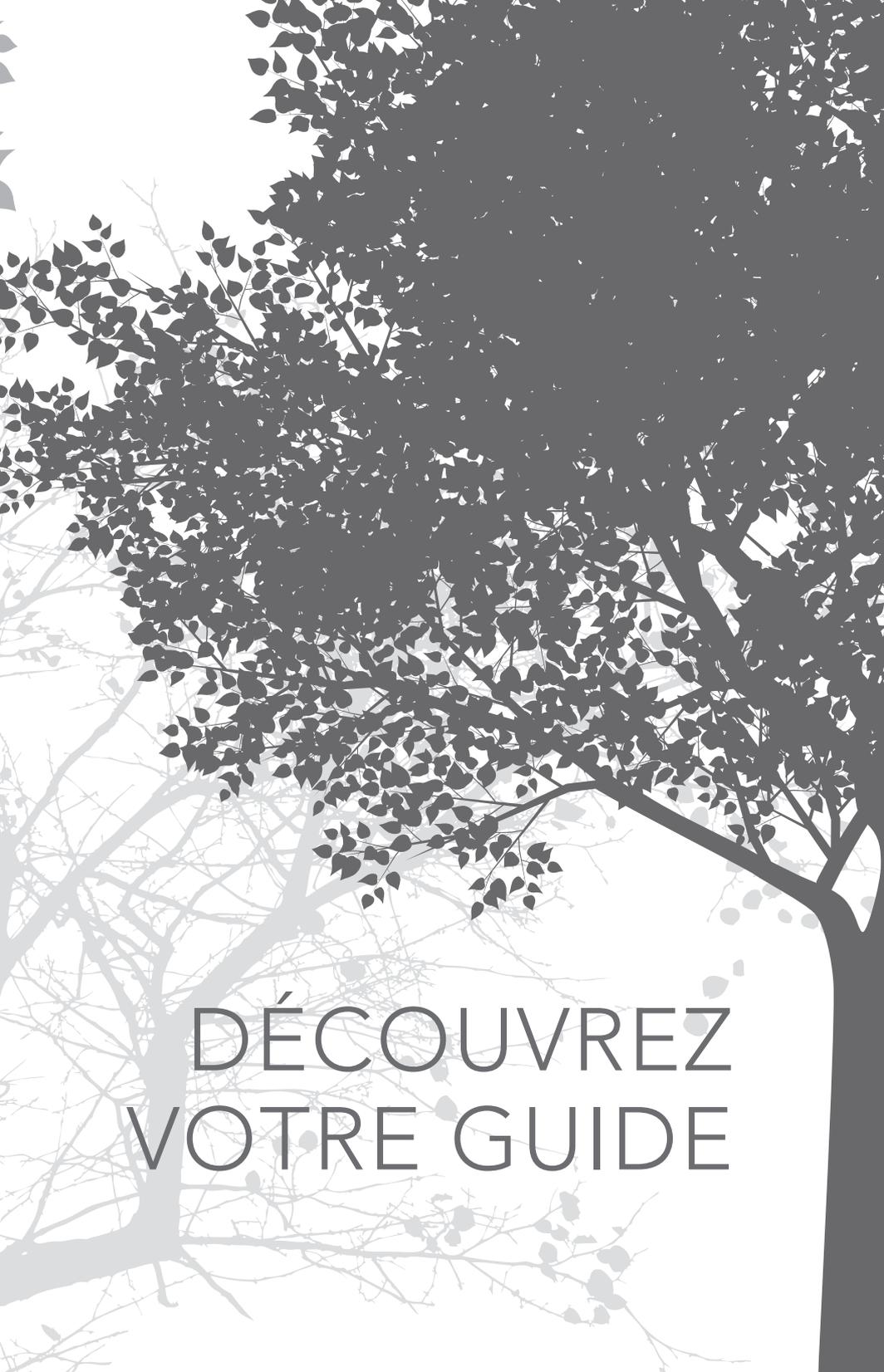
© Dunod, 2018
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-077620-7

SOMMAIRE

DÉCOUVREZ VOTRE GUIDE.....	7
1 DES RACINES ET DES ARBRES.....	13
2 UNE VIE PLEINE D'ÉNERGIE	39
3 LES BIENFAITS DE LA SYLVOTHÉRAPIE.....	57
4 LES GOURMANDISES DE L'ARBRE : SOLEIL ET EAU.....	83
5 LES ENFANTS DE LA NATURE.....	97
6 À LA RENCONTRE DU GUÉRISSEUR.....	113
7 LA FORÊT AU SERVICE DE L'HOMME.....	129
8 FAIRE RENTRER LA NATURE CHEZ SOI	147
9 NOUS VIVONS SUR UNE PLANÈTE VERTE	159
10 L'ART-THÉRAPIE EN FORÊT	175
11 LA BIO-COMMUNICATION	191
12 LE RÈGNE VÉGÉTAL AU SERVICE DE LA TECHNOLOGIE	203
PORTRAITS D'ARBRES.....	215



« À mes parents et à ma sœur,
Aux merveilleux souvenirs
de nos expéditions forestières »



DÉCOUVREZ
VOTRE GUIDE



Mes racines se mélangent entre la Haute-Corrèze et les Vosges, deux régions de nos campagnes françaises. Je suis issue d'une famille de fermiers et de tisserands. Il faut croire que le sang qui coule dans mes veines est empreint génétiquement de ce contact avec la terre. Quand j'étais enfant, tous les dimanches matins, mes parents nous amenaient en forêt et nous pratiquions en famille des activités en pleine Nature. Il est certain, qu'à l'époque, j'aurais préféré me prélasser dans mon lit, mais le patriarche en avait décidé autrement, pour notre bien. Nous profitions donc, ma sœur Isabelle et moi, du trajet en voiture pour somnoler un peu avant de commencer notre usuelle expédition dominicale. Nous allions quasiment toujours au même endroit, à Auffargis dans la vallée de Chevreuse, en région parisienne. C'est une forêt au sol sablonneux, raison pour laquelle nous lui avons donné le nom des « Sables ». Nos expéditions étaient de caractère différent selon la saison, tantôt mycologique, tantôt floral et tantôt ludique. Je portais toujours avec moi un petit panier en osier. Avant de partir, j'y mettais quelques biscuits et du chocolat, distribués par ma douce maman, et je les mangeais dès mes premiers pas en forêt, prétextant que j'avais déjà beaucoup marché et qu'il était temps de faire une pause. Nous improvisons des pique-niques sous de grands chênes ou à l'ombre d'un hêtre. Mon panier vide, nous repartions sur les sentiers forestiers. Je connaissais le chemin par cœur. Afin de ramasser plus de trésors, nous

nous dispersions sans jamais nous perdre. Quand un de nous voulait savoir où étaient les autres, il lui suffisait de siffler. Quel bonheur ! Nous avons notre chant personnel, que je siffle, encore aujourd'hui, en forêt, comme de tradition, pour retrouver les miens.

Les croisements des routes forestières et les plus gros arbres me servaient de repère. Quand nous arrivions en haut de la petite colline, nous savions, Isa et moi, que la voiture n'était pas loin. Nous courrions alors dans la descente, dévalant la pente avec entrain, nos bottes en plastique rouge aux pieds, enfonçant chaque pas dans le sol sablonneux et riant aux éclats de tant de liberté. Si, à l'époque, la promenade dans la forêt était une contrainte à nos yeux d'enfants, j'avoue, qu'aujourd'hui, je comprends son intérêt et j'en profite pour remercier mes parents de toutes ces découvertes. À notre retour, je me souviens de la joie que j'éprouvais quand nous avions cueilli des fleurs que l'on mettait alors dans un vase sur la table du salon, nous faisant profiter ainsi des effluves printanières. J'en portais fièrement une poignée à ma maîtresse d'école qui les déposait dans son pot bleu installé sur son bureau. Le balcon de notre appartement était devenu un terrain de jeu où vivaient des escargots dans une cage ou des chenilles dans une boîte transparente qui se transformaient en papillons après de longues heures d'observation. Nous avons recueilli aussi un petit oiseau blessé que ma mère, en tant qu'infirmière, soigna avec amour jusqu'à ce qu'il reprenne son envol. Sur une table, je posais mes trésors, comme de la mousse toute douce pour placer mes poupées,

un bateau sculpté dans du bois que mon père m'avait fabriqué avec son couteau de poche, des feuilles que je collectionnais pour faire un herbier, des pommes de pin qui me servaient de baromètre, s'ouvrant et se fermant selon la météo... Tant de souvenirs me reviennent en mémoire que je me demande si je n'ai pas toujours pratiqué la « sylvothérapie » sans vraiment mettre un mot scientifique dessus.

Cette pratique naturelle de bien-être et de prévention de santé, apportée par les arbres, permet de se réapproprier des capacités sensorielles oubliées. Par des exercices faciles à mettre en place, chacun peut renouer avec la Nature. Afin de mieux comprendre et apprécier les bénéfices d'un bain de forêt, il est avant tout essentiel de vous initier à la connaissance de la forêt, à son histoire et à ses traditions. Ensuite, vous découvrirez les respirations et les activités forestières, vous développerez la connaissance de vos cinq sens et vous vous sensibiliserez à l'esthétisme forestier (formes et couleurs). Ce mode d'emploi de la forêt est primordial si vous souhaitez potentialiser vos promenades sylvatiques.

À travers ces pages, je vais vous apprendre ces techniques, les indications thérapeutiques et les résultats scientifiques de la sylvothérapie. Vous serez alors à même d'appliquer ces pratiques afin de profiter pleinement des bienfaits de la Nature pour une meilleure santé, que ce soit sur le plan émotionnel, psychologique ou physiologique.

La sylvothérapie est utilisée depuis toujours mais, malheureusement, en nous écartant de la Nature, nous nous sommes aussi affranchis de ces bienfaits.

Cette technique est amplement pratiquée en Corée du Sud et au Japon où le gouvernement a déjà créé 68 parcs de *Shinrin-Yoku* (« bain de forêt »). Des guides y accompagnent des

groupes à la pratique de cette thérapie naturelle. En Californie, de nombreuses personnes pratiquent le *tree hugging* (« câlin aux arbres »). Depuis peu, telle une vague déferlante, la sylvothérapie arrive en Europe.

J'ai eu l'immense chance de vivre durant plusieurs années dans le Piémont italien où les traditions perdurent et se transmettent de génération en génération. Les piémontais favorisent l'approche holistique de la Nature, dont la sylvothérapie, qui fait partie du programme des trois années de formation de naturopathie que j'ai suivie à l'université de Turin. Cette école possède un fabuleux jardin botanique nommé l'*Oasi naturalistica villarey*, qui se trouve sur une colline à l'extérieur de la ville et où nous allions étudier les plantes, les arbres et la sylvothérapie. J'y ai appris à connaître le fonctionnement du monde végétal qui nous entoure et, surtout, comment l'utiliser pour vivre en bonne santé. Parmi de nombreuses disciplines enseignées, j'ai aussi étudié l'ethno-médecine, l'herboristerie ou encore l'anthropologie médicale pratiquée sur les différents continents, ce qui m'a permis de prendre en compte l'importance de respecter notre environnement et de se connecter à la Nature.

À travers ces pages, je vous invite à une promenade auprès des arbres, êtres dignes et fidèles. Je vous conterai l'histoire des forêts, vestiges de l'antique sylvie, nourries par les rayons du soleil depuis des siècles. Je vous livrerai tous les secrets qui m'ont été transmis afin de privilégier une bonne santé auprès de nos amis de bois et de sève. Et, je vous expliquerai aussi quel avenir les arbres nous promettent à travers des expériences scientifiques menées de par le monde.

La sylvothérapie a énormément de bienfaits à nous offrir, car à l'heure de l'hyper-connexion numérique, nous n'avons jamais eu autant besoin de Nature.

J'ai toujours mon petit panier en osier que je garde précieusement ; mes bottes ne sont plus rouges, mais je retourne souvent en forêt en pensant à cette enfance insouciante. Mon père n'est plus de ce monde, il repose aujourd'hui au pied d'un grand chêne centenaire sous l'œil bienveillant des écureuils et des chevreuils et le chant des oiseaux.

Après une vingtaine d'années d'expatriation, de retour en France, je suis retournée aux « Sables ». Mes amis arbres sont toujours présents, certains ont grandi mais les plus vieux semblent s'être figés dans le temps comme pour atteindre l'éternité. Mes pas me portent toujours aux mêmes endroits comme guidés par une boussole interne. Les sensations sont toujours présentes et me rappellent l'importance et le bonheur de découvrir la Nature. C'est ce que je vous propose de lire à travers ces pages.

Allez, venez, je vous livre tous les secrets qui m'ont été confiés. En route !

À travers les pages de cet ouvrage, je me suis amusée à dessiner des feuilles d'arbres. Saurez-vous les reconnaître ?

Les réponses se trouvent en page 239.



1

DES RACINES ET DES ARBRES



Ce matin, en ouvrant la porte qui donne sur la terrasse, j'admire le paysage qui murmure mille sons et déploie de subtils parfums de plantes encore gorgées de rosée. Je goûte la caresse du vent dans mes cheveux et sur mes joues, c'est un plaisir sans cesse renouvelé. Au loin, la forêt est encore endormie. Elle revêt sa plus belle parure pour accueillir ce nouveau jour qui commence. Son éclat est vif en automne et les arbres se drapent de teintes rouille.

LA CURE DE SYLVOTHÉRAPIE

Aujourd'hui, j'emmène un groupe de personnes en cure de sylvothérapie durant deux jours. Contrairement au bain de forêt qui ne dure que quelques heures, la cure est un séjour immergé dans la Nature, durant lequel chacun peut découvrir un peu plus à propos de lui et de la forêt, tout en bénéficiant des effets thérapeutiques de l'écosystème environnant. Cette cure se compose de silences, d'ombres et de lumières, de couleurs, de sons, de goûts et surtout d'émotions. La forêt est un décor où cohabitent des organismes vivants interdépendants comme les animaux et les végétaux. Chacun, à son propre rythme, s'accorde avec les éléments de la Nature. La forêt est l'endroit idéal pour stimuler tous nos sens, qui nous servent à apporter des informations sur notre environnement. Ils nous permettent de prendre de la distance ou de nous rapprocher, de conceptualiser ou de discerner. Ils aident à la construction de notre

identité, de notre personnalité en attisant notre curiosité envers le monde extérieur.

LA VUE sera éveillée par la couleur de toute cette verdure environnante. Une séance de chromathérapie s'effectue sous nos yeux, ayant une action toni-sédative. Quand nous nous promenons en forêt à l'abri des houppiers verdoyants, nous exposons notre corps à des ondes électromagnétiques appelées *photons*. Ces ondes interfèrent avec les cellules de notre corps en les apaisant ou en les stimulant. Les couleurs d'ondes électromagnétiques courtes comme le vert des feuillus ou le bleu-vert des conifères calment notre organisme. Le rythme cardiaque ralentit, le système nerveux se régule et la pression artérielle s'équilibre. La couleur, en tant que telle, n'existe pas dans le monde physique. C'est une énergie lumineuse. Le vert, très présent dans la Nature au printemps et en été, symbolise la vie et la renaissance. Si nous regardons les feuilles vertes, nous voyons le centre du spectre des couleurs créé par la lumière du soleil. Cette rencontre entre le soleil et la terre représente l'axe central et apporte un bon équilibre mental et physiologique. Nous pouvons, à travers cette couleur, aller à la rencontre de la Nature extérieure et de notre propre intériorité.

Selon Vassily Kandinsky, pionnier de l'art abstrait, chaque couleur correspond à une forme. Le bleu est associé au cercle, le vert au cercle et au triangle. Ceci confirme l'effet toni-sédatif de ces deux couleurs car le rond est apaisant et le triangle pointu est plutôt stimulant.



À l'automne, le vert disparaît petit à petit pour laisser place au rouge et au jaune. L'œil perçoit dans ce mélange chromatique la couleur grise, selon la théorie des opposés d'Ewald Hering. Il semble que le principe de rémanence des couleurs en modifie la perception. Ainsi, en observant des feuilles rouges et vertes, notre cerveau, après avoir fermé les yeux ne voit que du gris. C'est peut-être pour cela, en plus de la baisse de luminosité, que nos humeurs sont plus moroses durant cette saison. De plus, la couleur rouge est associée à la forme carré, fermée et stricte. Quand la verdure disparaît totalement, la Nature prend feu; les feuilles deviennent rouges, jaunes, brunes ou oranges. En regardant les cimes des arbres, les feuilles semblent être comme mille bougies qui se consomment, formant un immense brasier avant de disparaître pour laisser place à l'hiver. Ces couleurs chaudes des feuilles, ajoutées à quelques fruits, comme ceux de l'aubépine apportent quelques touches de couleur rouge vif et décorent la forêt.

Les troncs, de couleur marron, brun, voire blanc pour les bouleaux, sont rassurants et reposants. En nous approchant, nous voyons la rugosité ou la douceur de leur écorce. Sans même les toucher, nous savons déjà la sensation que nous ressentirons sous nos doigts en les caressant.

La forêt offre aussi de nombreuses fleurs, comme celles blanches ou roses des marronniers, blanches pour les meuriers et généralement vertes pour les fleurs ou les chatons des autres arbres.

En regardant les arbres se modifier, à chaque saison, nous découvrons une myriade de couleurs évoluant jour après jour pour le plus grand plaisir de notre organisme.

Si les couleurs ont une résonance psycho-émotionnelle, les formes que la Nature nous propose, agissent elles aussi sur notre mental. À bien y regarder, notre vue est soumise à de nombreux

modèles géométriques comme des lignes, des courbes, des triangles, des ronds, des cônes, des sphères et même des cœurs.

Tout d'abord, la forme verticale des troncs nous rappelle que, comme les arbres, nous nous tenons, nous aussi, debout entre le ciel et la terre. Cette verticalité évoque la bonne santé et la vie, nous rassure et nous apporte force et confiance.

Les branches, les ramifications, les fourches, les racines sont toutes accrochées au tronc. Symboles d'unification et d'entraide, elles permettent à l'arbre de prendre sa place dans l'espace. Regardez comme on se sent bien sous un houppier bien développé et comme on prend moins de plaisir sous un arbre écorché, frêle et gracile !

Les branches droites ou horizontales évoquent l'équilibre alors que les ramifications tordues, penchées, courbées vers le bas représentent la fragilité et la difficulté.

La forme des feuillages est aussi représentative d'expression émotionnelle. Les arbres feuillus ont des feuilles plutôt féminines, agréables à regarder par leur douceur et leur légèreté. Les conifères ont des aiguilles drues évoquant le côté masculin, la rudesse et la force comme pour le pin noir. Mais, d'autres aiguilles sont plus douces, comme celles du pin d'Alep, donnant une impression plus sereine et moins agressive.

L'OUÏE est un sens particulièrement déterminant dans notre cure sylvatique, car il nous fait comprendre combien la Nature est vivante sous ses aspects nonchalants. Souvent, la forêt est reconnue pour son silence. Or, si nous prenons la peine de nous poser un instant et d'écouter la forêt nous pouvons entendre bien des bruissements, comme celui du vent dans les feuilles qui diffère selon l'essence. Avez-vous déjà écouté le bruit des feuilles d'un tremble, d'un chêne ou des aiguilles d'un épicéa soumis

au vent ? Vous serez surpris de la différence de son. En tendant l'oreille, vous entendrez sûrement les branches des arbres qui grincent, un insecte qui passe non loin de vous, un pic-vert qui tambourine, un oiseau qui chante, un grillon qui stridule, un ruisseau qui coule. Écouter les bruits de la Nature nous permet de développer l'attention et la concentration.

LE TOUCHER est une façon de se connecter directement à la Nature. La main est le lien avec notre environnement. Notre corps ressent un besoin vital d'être connecté à la réalité qui l'entoure. Le sens tactile est essentiel pour mieux appréhender le monde. Ces gestes d'exploration nous aident à percevoir et à mieux identifier la Nature. Les enfants sont notamment très sensibles à ces découvertes d'appréhension des formes creuses ou pleines, courbes ou droites. Cela facilite la mémorisation et la concentration. Les sensations générées créent de nouvelles émotions artistiques importantes pour le développement cognitif. Comme des parents caressent leurs enfants, il nous est aussi possible de câliner un arbre, de toucher avec le bout des doigts la rugosité de l'écorce du saule ou du tilleul ou bien la douceur de l'écorce du bouleau, voire même le piquant d'un sapin. Effleurer les feuilles nous apprend à rentrer en contact avec l'arbre et à mieux le connaître. Développer le toucher nous amène réassurance et réconfort. Avez-vous déjà caressé votre joue avec une feuille d'arbre ? Les sensations sont différentes selon les essences. Le toucher est un outil de lien entre l'arbre et nous. Cette approche tactile permet d'établir le contact physique qui est probablement le plus primaire. La relation par le toucher apporte une forme de réconfort et de sécurité nous permettant de nous exprimer plus facilement, comme on le ferait avec une personne. Le premier geste que l'on fait quand on rencontre une personne n'est-ce pas de lui serrer la main ?

L'ODORAT stimule directement la partie limbique de notre cerveau appelée aussi « cerveau des émotions ». Avez-vous déjà remarqué comment les effluves de votre mets préféré mijotant dans la cuisine déclenchent votre appétit ou le parfum porté par une personne vous relie à vos souvenirs ? Notre cerveau est capable de reconnaître nombres d'odeurs. L'odorat est une porte vers notre inconscient et nos émotions laissant une grande liberté à notre imagination. La Nature nous offre mille parfums : fleurs, mousses, champignons, ainsi que des arômes naturels produits par les végétaux comme par exemple le camphre ou la térébenthine. En froissant une feuille, il est possible de sentir les arômes qu'elle a précieusement gardés dans ses poches sécrétrices. Mais ces douces senteurs sont éphémères à moins que vous ne les conserviez dans votre mémoire.

LE GOÛT nous donne la possibilité de nous relier à notre mémoire et à nos émotions. Par le goût, nous explorons notre instinct primaire de survie. Nos papilles gustatives donnent des indications sur les saveurs amères, douces, acides... la perception est étroitement liée à l'odorat. Quand nous expirons en mangeant, certaines particules des aliments présents dans notre bouche sont expulsées par le nez stimulant ainsi les récepteurs olfactifs. La Nature nous offre de nombreuses occasions de la goûter comme ramasser des jeunes feuilles (de hêtre à manger en salade), des baies (mûres, arbouses, fraises des bois...), des fruits (noisettes, noix, châtaignes, fâines...), des champignons (cèpes, girolles...), des écorces (cambium) dont on fait de la farine, des graines comme les pignons de pin. Nos sens gustatifs ont le plaisir de goûter à toutes ses saveurs à portée de main.