

J'AI TESTÉ POUR VOUS. La sylvothérapie, l'art de la sérénité par les arbres

C'est une discipline qui a suscité beaucoup d'interrogations et d'humour lors de l'annonce de ce week-end en mai dernier au château de Bonnemare, à Radepont.

C'est pourquoi j'ai décidé de tester pour vous la sylvothérapie, ou l'art de faire des câlins aux arbres pour se ressourcer.

On voyage un peu à travers les temps lorsqu'on franchit les portes du château de Bonnemare, à la rencontre de l'intervenante, Corine Moriou et des participants.

Dans une ambiance relativement apaisante, Corine prend le temps d'aller à la rencontre de chacun d'entre nous, de savoir qui nous sommes, d'où nous venons et ce que nous attendons de ce week-end de retraite.

Pour ma part, je souhaite vous convaincre de l'intérêt de faire de nouvelles découvertes en matière de bien-être et les quelques heures que j'ai pu passer en compagnie de Corine ont été bénéfiques.

Sentir l'énergie

Dehors, dans le parc privé du domaine, on réalise une séance qui s'apparente à du tai-chi, pour faire circuler l'énergie à travers notre corps.

D'origine japonaise, la pratique de la sylvothérapie s'appuie sur la médecine asiatique, qui tient compte de l'énergie présente dans notre corps. On pratique ensuite un premier

exercice : la marche afghane.

On inspire, on expire puis on

Et, très vite, c'est devenu apaisant, comme si on sortait



Envie de tester la sylvothérapie ? Rendez-vous en juillet.

bloque notre respiration sur un rythme défini par Corine pour ensuite gérer seul notre exercice. Avant de proposer l'exercice suivant, Corine nous interroge pour connaître nos impressions, savoir s'il y a eu des blocages, difficultés...

On poursuit avec une marche des cinq sens où le principe est de se connecter avec l'environnement extérieur par la vue, le toucher, l'ouïe, le goût et l'odorat.

On poursuit le chemin qui nous mène vers la forêt, pour plonger en plein cœur de la nature et de ses arbres. Durant la marche, ce qui était intéressant, c'est cette obligation de se déconnecter de ses pensées pour s'intéresser à l'environnement.

de notre réalité pour voyager à travers un monde plus personnel et, je dois le dire, reposant.

Loin des contraintes et des préoccupations professionnelles et personnelles, ce moment a été, pour moi, un instant où j'ai pu me reposer tout en étant éveillée. Cela peut paraître étrange mais c'est réellement apaisant.

Et j'ai retrouvé toutes les odeurs et les bruits des balades en forêt effectuées par le passé.

Câliner un arbre

On a poursuivi notre route à travers la forêt puis Corine s'est stoppée devant un arbre pour nous expliquer les principes de la sylvothérapie. L'observation permet de maintenir son atten-

tion sur des détails, la force de l'arbre, le tableau qui émane de la lumière entre les feuilles, des oiseaux qui se posent sur ses branches...

Cet instant est, encore une fois, apaisant et enivrant. On se rapproche ensuite de l'arbre pour l'apprécier, le toucher et l'enlacer. Et c'est là que j'ai dû sortir de cette bulle de bien-être pour retrouver mes préoccupations professionnelles.

La sylvothérapie couplée au yoga sont des disciplines à tester par soi-même pour en voir les effets, qu'il faudra pratiquer plus quotidiennement. Mais c'est une expérience enrichissante et réellement apaisante.

De ces bienfaits, il me manque encore quelques mots pour exprimer avec précision la plénitude qui m'a envahie durant ces quelques heures de sylvothérapie.

Mylène Andrieux

■ Nouvelle matinée proposée le samedi 27 juillet avec Jean-Luc Nétillard. Château de Bonnemare, 990, chemin de Bacqueville, Radepont. Tarif : 15 €. Rens. et réserv. au 02 32 49 03 73 ou au 06 68 27 80 08, à l'adresse mail communication.bonne-mare@gmail.com et sur le site Internet www.bonne-mare.com