

SYLVOTHÉRAPIE

L'appel de la forêt

Depuis que le loup n'y est plus, se promener dans les bois est devenu une façon tendance de lâcher prise et de lutter contre le stress. Y compris pour les cadres, dans les entreprises. Par Claire Aubé

Depuis un peu plus d'un an, Jessica Martin-Picq se rend régulièrement en forêt, à quinze minutes du centre de Saint-Etienne, où elle habite. Retrouver la lumière tamisée des feuillages, inspirer les parfums boisés et surtout y goûter le silence... «À l'époque, je vivais une épreuve personnelle, raconte cette jeune animatrice d'ateliers périscolaires. Marcher dans les bois est devenu un besoin viscéral, ma manière de me ressourcer et de m'apaiser.» A plusieurs centaines de kilomètres de là, près de Bruxelles, Ariane de Mesmaeker a pris elle aussi l'habitude de marcher parmi les hêtres de la forêt de Soignes. Cette quinquagénaire ultradynamique travaille six jours sur sept comme directrice avant-vente et support dans une multinationale américaine. A l'entendre, cette atmosphère sylvestre lui fait un bien fou.

PRENDRE UN BAIN DE VIGUEUR. Longtemps, ces amoureux des forêts ont tu leurs expériences. «J'avalais peur de passer pour une zinzin qui embrasse les arbres!» avoue Jessica Martin-Picq. Depuis le succès de *La Vie secrète des arbres*, un ouvrage du forestier allemand Peter Wohlleben (600 000 exemplaires vendus

en France, selon *L'Express*), trouver un bénéfice à la compagnie des arbres n'est plus tabou. Le sentiment de bien-être est même attesté par la science. «Deux heures de marche en forêt augmentent les indicateurs de la vigueur et diminuent ceux du stress, écrit le physiologiste Jean-Marie Defossez. Cela renforce les défenses immunitaires, baisse la pression artérielle et la sécrétion de cortisol, et active les lymphocytes NK, les "tueurs" de cellules cancéreuses.» Ces conclusions proviennent d'études de la Nippon Medical School de Tokyo. Les Japonais ont toujours été friands des *shinrin-yoku*, ou «bains de forêt», et leur prêtent des vertus apaisantes.

CHANTER SOUS LES FEUILLES. En France, la sylvothérapie est une discipline encore jeune. Jean-Marie Defossez l'associe à des exercices de respiration. Corine Morliou, sylvothérapeute et professeur de yoga, propose le Green Hatha Yoga, une discipline de plein air dans laquelle une forte attention est portée aux arbres. Vincent Karche, ténor et garde-forestier, s'est spécialisé, lui, dans des randonnées lyriques mêlant chant et marche en forêt. Tous trois voient dans la sylvothérapie un moyen efficace de se détendre et de se reconnecter à la nature. «Comme si les participants se sentaient davantage vivants», commente Vincent Karche.

TOUCHER UN ARBRE ET PLEURER. Les entreprises ne pouvaient pas rester à l'écart de ces formules au coût modéré (de 80 à 95 euros par personne et par demi-journée), adaptées à la gestion du stress et des émotions. Les séminaires se multiplient. Jean-Marie Defossez emmène des comités de direction ou des équipes en forêt de Fontainebleau ou dans des parcs proches des locaux de ses clients. L'objectif?

Gare au contact de l'épiderme avec les arbres! Certains sont recouverts de mousses pouvant piquer la peau et causer de fortes démangeaisons.



PRATIQUER AU BOULOT C'EST POSSIBLE!

Pas de forêt à proximité de vos locaux? Suivez les conseils de Corine Morliou, professeure de yoga, pour pratiquer la sylvothérapie... dans l'open space.

- ▶ Communiquez avec les arbres présents sur votre trajet domicile-bureau.
- ▶ Disposez un bouquet de fleurs à l'accueil de l'entreprise.
- ▶ Affichez des photos et des posters de forêts.
- ▶ Placez des objets en bois sur votre bureau et garnissez-le de feuilles et de morceaux d'écorce.
- ▶ Installez des plantes vertes et soignez-les.
- ▶ Utilisez des huiles essentielles.



Eric Brisson, auteur d'Un bébé de forêt (Marabout), anime des stages de sylvothérapie dans les Vosges.

Non pas perdre les râleurs dans les bois, mais offrir la possibilité d'une détente profonde. Comme souvent dans les séminaires de développement personnel, certains y trouvent une résonance émotionnelle. Il arrive que des participants se mettent à pleurer en touchant un arbre.

SOUDER LES ÉQUIPES. Autre atout de ces séminaires : le renforcement des liens entre participants et l'oubli, provisoire, de la compétition généralisée. «Il n'est plus question de challenge, c'est reposant, note Daniel Thévenet, ex-dirigeant de PME reconverti dans le coaching. Dans la forêt, il se passe quelque chose. On est plus sincères les uns avec les autres.» Pourvu, bien sûr, de ne pas y associer d'épreuves type accrobranche, course d'orientation ou autres !

DÉCUPLER LA CRÉATIVITÉ. Ces pauses en forêt ne font pas seulement baisser le stress, elles décuplent aussi la créativité et la produc-

tivité. «Même s'il faut accepter que les salariés ne travaillent pas pendant deux heures, les effets positifs de cette supposée oisiveté sont un bonus pour l'entreprise», souligne Jean-Marie Defossez. Attention, néanmoins, à ne pas utiliser la sylvothérapie pour imposer ensuite des semaines de travail encore plus chargées !

Curieuses et intéressées, les entreprises ne se bousculent pas encore au portillon pour recourir à cette nouvelle thérapie. «Le lâcher-prise n'est pas dans leur culture», observe Vincent Karche. Mais rien n'interdit au salarié de pratiquer pour lui-même cette discipline qui n'exige aucun niveau d'expertise. Chacun peut se balader dans les bois et s'en trouver apaisé. Pour en profiter pleinement, Jean-Marie Defossez conseille toutefois d'«accepter de se laisser toucher par les arbres». D'après l'Office national des forêts, 75% des Français vivent à moins de trente minutes d'une forêt. Facile, donc, d'adopter la «sylvestre attitude» ! ●

PLUS D'INFOS

La Vie secrète des arbres,

Peter Wohlleben, édition Les Arènes, 20,90 €.

Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres, Jean-Marie Defossez, Jouvence, 15,90 €.

Les 12 Sagesse des arbres, Vincent Karche et Claire Nicolet, Leduc.S Editions, 16 €.