

SYLVOTHÉRAPIE COMMENT PROFITER DES BIENFAITS DES ARBRES ?

Avec les beaux jours, l'envie de balades en forêt ou dans les parcs nous reprend. Bonne idée, car renouer le contact avec les arbres est un coup de pouce antidéprime et antistress.

Laura Chatelet

NOS EXPERTS



Jean-Marie Defossez
docteur en biologie animale, physiologiste, formé à la respiration



Corine Moriou
professeure de yoga et sylvothérapeute, organisatrice de stages de sylvo-yoga

La forêt, le lieu idéal

Marcher en forêt et faire des exercices en relation avec les arbres pour y trouver bien-être et détente, c'est le principe de la sylvothérapie. La forêt est le lieu idéal car on y trouve de nombreux arbres, un écosystème riche et coupé du quotidien. À défaut, un parc, un square ou l'arbre au fond du jardin peuvent faire l'affaire. « Dès que l'on se trouve dans un milieu naturel, le cerveau passe en mode détente, avec des changements physiologiques mesurables : diminution du stress, de la tension artérielle, du rythme cardiaque, respiration qui s'apaise... Même en ville, on en tire des bénéfices », assure Jean-Marie Defossez.

Se reconnecter à la nature

Marcher et observer les couleurs de la nature, la forme des feuilles, sentir l'humidité ou l'odeur d'un pin, écouter le chant des oiseaux et le vent dans les feuilles, apprécier la chaleur du soleil à travers les branches... C'est cette immersion sensorielle qui fait du bien. « Un bain de forêt n'est pas une randonnée, l'essentiel est d'être présent et dans le ressenti. On peut pratiquer à plusieurs, mais de préférence en gardant le silence », dit Corine Moriou. Passer 2 heures en forêt aurait un impact positif sur le corps et le mental pendant une semaine. Mais 30 minutes, cela permet déjà de profiter des bienfaits antistress immédiats, l'idéal étant de s'offrir ce genre de pause au moins une fois par semaine.



Choisir son arbre

On attribue certains bienfaits à tel ou tel arbre : les conifères sont réputés être plus dynamisants, tandis que les feuillus comme le bouleau ou le peuplier seraient plus apaisants. « En réalité, à chacun de tester les différentes espèces pour voir si le ressenti est différent, avec laquelle il sent la meilleure énergie... », conseille Gilles Diederichs, relaxologue sophrologue, auteur de livres sur la sylvothérapie. On va simplement vers celui qui nous attire le plus et il peut être intéressant de se demander pourquoi, ce qui nous a plu ou touché chez lui. On n'hésite pas à changer au cours de la balade.

S'appuyer sur lui pour mieux respirer

Pour favoriser une respiration plus profonde et amplifier la détente, Jean-Marie Defossez suggère de se positionner à environ 80 cm face au tronc de l'arbre et d'y apposer les paumes de main. Prendre conscience de sa respiration, en faisant durer un peu plus longtemps l'expiration. Sur l'inspiration, sentir nos racines ancrées dans le sol. À l'expiration, pousser doucement contre le tronc (cela aide à bien vider la cage thoracique), visualiser nos racines qui rejoignent celles de l'arbre. À faire pendant 2 à 5 minutes environ.

S'y adosser pour retrouver de l'énergie

Se placer assis ou debout, dos à l'arbre, une main juste sous la poitrine, au niveau du plexus solaire, paume contre soi, l'autre main dans le dos à la même hauteur, paume contre le tronc. « On se concentre sur son ressenti et on observe ce qui se passe. Chaleur, picotements, apaisement, sourire... Si l'on est fatigué, on peut se nourrir de l'enracinement et de la force de l'arbre afin de retrouver de la vigueur. Mais il s'agit d'un échange d'énergie : on peut également exprimer sa gratitude, remercier l'arbre mentalement », conseille Corine Moriou.

L'enlacer pour se décharger de ses émotions

Le tree hugging est l'une des pratiques les plus connues et les plus étonnantes de la sylvothérapie. Choisir si possible un arbre loin des regards pour ne pas risquer de se sentir gêné, puis l'entourer de ses deux bras. « On peut y coller son ventre, ses cuisses, sa joue ou son front, mais aussi desserrer l'étreinte si on en ressent le besoin, comme lorsqu'on fait un câlin à quelqu'un. On peut même lui parler à voix basse, comme à un confident », indique Corine Moriou. Prendre au moins 5 minutes, davantage si on se sent bien. Sentir sa respiration, son rythme cardiaque contre l'arbre... En cas d'angoisses ou d'anxiété, cela apaise et reconforte.

LES PRÉCAUTIONS QUI S'IMPOSENT

Outre les allergies aux pollens d'arbres, des réactions cutanées au contact de la sève ou de certaines mousses sont possibles, mais rares. On peut aussi rencontrer des espèces animales qui piquent ou sont urticantes. Mieux vaut porter pantalon et manches longues et observer l'endroit où on s'apprête à poser les mains.

75%
DE LA POPULATION
FRANÇAISE VIT
À MOINS D'UNE DEMI-
HEURE D'UNE FORÊT,
AVEC 138 ESPÈCES
D'ARBRES DIFFÉRENTES
SUR LE TERRITOIRE.

Source : Office national
des forêts.

INFO +

Le bain de forêt ou Shinrin-Yoku est une tradition au Japon. On y trouve en effet près de 70 centres spécialisés et un organisme officiel de médecine de la forêt : *The Japanese Society of Forest Medicine*.



MA BIBLIO

Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres, Jean-Marie Defossez. Ed. Jouvence, 15,90 €.
Le petit livre de la Sylvothérapie et Le cahier Sylvothérapie en famille, Gilles Diederichs. Ed. First, 2,99 € et 7,95 €.