

La sylvothérapie

CES ARBRES QUI NOUS APAISENT

Comment les arbres contribuent-ils à notre bien-être ? C'est l'enjeu de la sylvothérapie, une pratique de plein air.



J'ai rencontré l'arbre de ma vie. Et je ne le cherchais pas », raconte Corine Moriou au détour d'une phrase, évoquant un magnifique cèdre de l'Himalaya, qui lui est cher. Cette ancienne grand reporter de la presse économique, adepte du yoga depuis 25 ans, initie les autres à la sylvothérapie ou le bien-être au contact des arbres.

« Les arbres sont des êtres vivants, capables de communiquer et de s'entraider », explique-t-elle.

Au Japon, avec plus de 5 millions de pratiquants, le « bain de forêt » (« Shinrin-yoku », en japonais) a fait ses preuves. Il est pratiqué comme la thalassothérapie l'est en France ; comme une cure de bien-être.

Il fait aussi l'objet de recherches universitaires et médicales, qui ont relevé son impact positif, notamment « sur la réduction du stress, de l'arthrose et de l'insomnie », avance le docteur Qing Li, membre fondateur de la Société japonaise de sylvothérapie et auteur d'un livre-clé sur le sujet : Shinrin-yoku, l'art et la science du bain de forêt (Éditions First).

PRATIQUE ANTI-STRESS

Plus récente en France, l'immersion en forêt se pratique différemment, en observant des précautions : le contact des arbres peut générer des allergies ou même être dangereux, en la présence de chenilles processionnaires. « Il ne s'agit pas de rester 8 heures dans la forêt, mais 2 à 3 heures au plus, en y faisant des exercices précis », détaille Corine Moriou, avançant « les bienfaits évidents de la pratique, que sont la détente, les vertus tonifiantes et décongestionnantes, un meilleur sommeil et moins d'anxiété. »

Sa séance type, baptisée « Marche des cinq sens », démarre par une prise de conscience de la nature. Chaque participant se concentre sur les bruits, les odeurs, les couleurs de la forêt.



Elle est suivie par un enchaînement d'exercices doux et des étirements au milieu des arbres. L'objectif ? « Sentir l'enracinement et la force d'un arbre pour fusionner ses qualités avec les nôtres », explique la praticienne. Une étape de relaxation termine la séance. Pour Pascal, informaticien quadragénaire, « ce stage m'a appris à regarder différemment les arbres : ils sont maintenant mon lien avec la terre et la nature au sens large », confie-t-il. De son côté, Corine Moriou souligne la valeur symbolique de sa démarche, pour partager un résultat concret : « l'arbre nous accorde sa paix. »



LA FORÊT, UNE VRAIE SOCIÉTÉ

Publié en 2005 et traduit en plus de 50 langues, le best-seller « La Vie Secrète des arbres » a fait l'effet d'une bombe verte.

Son auteur allemand, l'ingénieur forestier Peter Wohlleben, y dépeint des êtres capables de se reproduire seulement si l'environnement est propice.

Plus surprenant, ils sont reliés entre eux et ont une vie communautaire. Les arbres se nourrissent mutuellement, via leurs racines ou un réseau de champignons. Ils s'informent de dangers, parfois en émettant un gaz avertisseur. « Ils peuvent compter, apprendre et mémoriser, se comporter en infirmiers pour leurs voisins malades, » résume l'auteur.

Et pourquoi ne pas apporter des bienfaits à ceux qui les fréquentent ?