

# Les effets de la sylvothérapie, une forêt de bienfaits

/// La sylvothérapie et les bains de forêt ont le vent en poupe. Ils font partie des pratiques visant le mieux-être grâce à la nature.

/// En Gruyère aussi, plusieurs personnes amènent des curieux ou des convaincus à (re) découvrir les bienfaits d'une immersion en milieu forestier.

/// Selon ceux qui la pratiquent, elle permettrait non seulement d'améliorer son moral, mais aussi son état de santé.

ANN-CHRISTIN NÔCHEL

**IMMERSION.** Qui n'a jamais rêvé de s'extirper de sa vie à mille à l'heure? De tirer la prise. De se téléporter à cent mille lieues de son existence. De virer marmaille et mari. De se mettre au vert (ou au bleu, si on aime la mer). Et si, pour accéder au Nirvana, il suffisait de prendre une grande inspiration et de se rendre en forêt?

Ces dernières années ont vu fleurir thérapies alternatives

Pour Héloïse Savary, chaque arbre a une vibration particulière et il est possible d'entrer en synchronie avec lui.

et énergétiques. La sylvothérapie, même si elle reste moins connue que d'autres pratiques (comme le reiki), en fait partie. Entrant dans le cadre des écothérapies, elle s'inscrit dans un mouvement plus général d'un retour à la nature.

Elle consiste à se retrouver en forêt pour s'imprégner de l'environnement – et pas seulement en s'allongeant contre les arbres ou en les prenant dans ses bras, comme cela a souvent été décrit. Elle découle du shinrin-yoku, une pratique nipponne très populaire qui vise à méditer en pleine nature afin de renouer avec sa capacité innée à guérir. Au Japon, des forêts sont d'ailleurs dédiées à cette activité, que l'on traduit par «bains de forêt» sous nos latitudes.

En 2018, la médiatisation du sujet avait déjà semé des graines, au point que le bain de forêt est devenu une mode... toujours d'actualité, puisque

de plus en plus de personnes se forment afin de pouvoir transmettre leurs connaissances à leur tour.

## Chercher du réconfort

C'est le cas d'Héloïse Savary, enseignante spécialisée de formation ayant ouvert son cabinet à Bulle il y a une année et demie. Elle y propose différentes activités, notamment de l'hypnose, du biomagnétisme et de la sylvothérapie. «Je me suis formée auprès de

Joëlle Chautems, à Bôle. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre et je suis tombée dans la marmite. J'ai senti quelque chose de très puissant, comme si j'avais toujours eu ce besoin de moi d'aller dialoguer avec les arbres.»

La Gruérienne a ensuite enchaîné avec des formations complémentaires en hypnose et en chamanisme. «Le point de départ a été la sylvothérapie, mais j'ai maintenant un large panel qui me permet de travailler dans la nature, avec les différents éléments.»

Elle explique qu'elle accompagne des personnes de tous les horizons. «Leur point commun, c'est d'avoir la tête dans le guidon, du stress dans le travail et d'être à la recherche de quelque chose de plus doux.» Parmi les personnes qui la contactent, beaucoup d'enseignants et de thérapeutes, «des gens qui sont souvent tournés vers l'autre et qui ont besoin de temps pour eux.»

Loric Amos, à Crésuz, emmène lui aussi des personnes profiter des bains de forêt. Il a suivi la même formation qu'Hé-



Le bain de forêt, ou shinrin-yoku en japonais, est une pratique nipponne de plus en plus populaire dans nos contrées. PHOTO PRÉTEXTE ANTOINE VULLILOUD

loïse. «C'est vraiment ouvert à tout le monde», confirme-t-il. «Il n'y a pas vraiment de profil type. J'ai même accompagné un directeur d'entreprise. Mais il y a effectivement, d'une part, de la curiosité et, d'autre part, cette recherche du lien avec la nature.»

## Connexion à l'arbre

Pour mieux comprendre la pratique, Héloïse Savary raconte le déroulé d'une séance. A commencer par le choix du lieu. «On peut se rendre dans n'importe quel coin de forêt. Même si certains lieux vibrent avec plus de puissance. J'ai par exemple une bibliothèque d'arbres et d'endroits avec des particularités énergétiques. Mais je varie aussi par rapport aux besoins des personnes.»

Puis la séance débute. Un premier exercice consiste à se «tenir droit comme un arbre et d'installer une respiration qui va aller de nos pieds à notre tête, en imaginant qu'on a nos racines sous nos pieds et nos branches qui tendent vers le ciel.»

Loric Amos réalise la même chose: «Ce premier exercice s'appelle l'enracinement. Il consiste à prendre contact avec la terre et à faire remonter son énergie en nous.» S'ensuit une méditation d'une dizaine de minutes, contre un arbre, puis d'une marche «en se connectant à tous nos sens, un par un» et enfin, d'un land art.

«C'est ainsi que je construis globalement les séances avec un groupe, même si je laisse toujours de la place au feeling.»

## Se retirer du monde

Menuisier de formation – métier qu'il exerce toujours – le Gruérien est convaincu que les bienfaits de la forêt sont multiples. «Il y a ce côté relaxant. On se retire du monde et de la civilisation, en quelque sorte. On va marcher sur un chemin et pas sur du bitume. On est réceptif aux bruits de la nature, les oiseaux, le vent qui souffle dans les feuilles. Aux odeurs aussi... ça nous emmène dans un autre monde.»

Pour Héloïse Savary, chaque arbre a une vibration particulière et il est possible d'entrer en synchronie avec lui. «Comme quand on a le feeling avec quelqu'un, un échange très fort va avoir lieu et c'est quelque chose qui ne se dit pas forcément avec des mots.» Une sorte de lien, qui aiderait même à délier certains blocages. «Le bienfait émotionnel est là, car l'arbre nous aide à nous ancrer davantage. Mais les bienfaits

## Du côté des librairies

Les ventes de livres ayant pour thème la sylvothérapie ont vécu un boom en 2018, avant de se calmer, constatent les librairies de la région. Au Vieux-Comté, à Bulle, il est toutefois possible de trouver une dizaine de bouquins qui traitent du sujet. «De manière générale, le retour à la nature est un domaine qui marche. Il faut dire qu'on a aussi une région qui se prête bien à ça.» A la Librairie de cap et de mots il n'y a pas de rayon bien-être, mais «de plus en plus de personnes viennent nous demander s'ils peuvent laisser des flyers pour des activités en forêt». Du côté des Ailes de la vie, à Riaz, on signale «un réel intérêt, notamment depuis que plusieurs livres de référence sont sortis et qu'il y a eu une médiatisation du sujet». Et ce même si «le pic d'achats et de commandes est passé».

Et les ouvrages qui se vendent le mieux? *L'énergie des arbres*, un best-seller traduit en 14 langues et sa suite, *De l'énergie des arbres à l'homme*, de Patrice Bouchardon, pionnier en France du développement personnel en lien avec les arbres depuis plus de trente ans. Mais également *Le guide des arbres extraordinaires de Suisse romande* de Joëlle Chautems, *Ces arbres qui nous veulent du bien* de Laurence Monce, *Le guide des bains de forêt* d'Amos Clifford ou encore *La vie secrète des arbres* de Peter Wohlleben. A noter que tous sont parus entre 2016 et 2018. ACN

peuvent aussi être physiques et agir sur la digestion, la respiration, la tension, le stress.»

Loric Amos abonde: «Les substances dégagées par les arbres ressemblent aux huiles essentielles. Elles se déposent sur nous et nous apaisent.» Il affirme par ailleurs que certaines preuves scientifiques existent: «Les mélanomes du cancer et le diabète se développent moins rapidement.»

## Peu importe la saison

Il ne reste donc plus qu'à aller prendre un bon bain de forêt. Mais en janvier, c'est possible? «En hiver, les arbres sont endormis, ils dégagent un peu moins d'énergie, mais cela reste tout à fait possible et quelle que soit la saison, c'est une expérience unique à chaque fois», note le menuisier.

Il est par ailleurs possible de pratiquer seul. «même si je conseille un accompagnement, au moins pour une introduction et pour apprendre à entrer en lien avec l'arbre», ajoute Héloïse Savary. «En tant qu'accompagnants, nous facilitons la communication.» Mais surtout, pas besoin d'aller loin. «Je favorise les balades de quinze ou vingt minutes au maximum de là où habitent les personnes que je vais accompagner», précise Loric Amos. ■

## Humeur

### Un petit bain?

**ON RESPIRE.** Une fin d'année sur les rotules, comme souvent, teintée de pas mal d'amertume. Les effluves des festivités se font encore sentir, mais sans elles, 2022 n'aura pas été des plus gaies. Pas besoin de vous faire un dessin. Les fondues chinoises et les dîners à rallonge dans les belles-familles ne soignent pas (toujours) la morosité ambiante. Et Bam. Déjà la nouvelle année. «C'est passé vite hein!» Plus vite que ce mois terrible de janvier durant lequel on vous balance, faux sourire en coin, 1500 fois au moins, «bonne année!» On se la souhaitait bonne, aussi, l'année 2022. Et voilà ce qu'il en est advenu. Les dernières mesures Covid levées, la guerre prenait le relais, puis la sécheresse, puis la hausse du coût de la vie... les rétrospectives médiatiques essayant tant bien que

mal d'en tirer du positif. Manquait plus que les stations de ski se transforment en tranchées boueuses.

Mais terminée, la déprime. Il est l'heure de se faire du bien! Rien de compliqué, vraiment, promis. Il suffit d'une virée dans les bois, à l'affût non plus des pourcentages de remise dans les grands magasins, mais de calme et de sérénité. Et même si les câlins aux arbres, ce n'est pas votre truc, il s'agit simplement de prendre un peu de temps pour soi, de respirer profondément et d'apprécier la nature qui vous entoure. Et même si «ça va pas changer le monde», comme le chantait si bien Joe Dassin, ça peut au moins changer votre vie. Une sur huit milliards, certes. Il faut un début à tout. Et rappelons qu'agréable et mauvaise humeur vont souvent de pair avec mal-être. Après votre bain de nature, vous verrez, vos voisins vous paraîtront moins pénibles. ANN-CHRISTIN NÔCHEL