Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 104

Artikel: Connectez-vous à un arbre!
Autor: F.R.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830912

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Connectez-vous à un arbre !

Actuellement très en vogue, la sylvothérapie, qui puise ses fondements dans la science, propose d'améliorer son bien-être en se branchant à un occupant de la forêt. Alors, prêts à tenter l'expérience ?

L'image d'une personne qui enlace un arbre colle à la sylvothérapie comme l'écorce sur un tronc. Pourtant, quand on gratte un peu, on se rend vite compte qu'elle est réductrice. Certes, certains de ses adeptes prennent des arbres dans les bras, mais ce n'est pas un passage obligé, comme l'explique le Belge Jean-Marie Defossez, organisateur de stages de sylvothérapie dans les forêts françaises : « Les médias se sont emparés de cette image, car c'est la plus spectaculaire, mais les bienfaits scientifiquement prouvés de la sylvothérapie sont, pour l'heure, uniquement liés à la marche en milieu forestier, pas aux câlins. D'ailleurs, le simple fait de sentir une odeur de sous-bois ou de visionner des images a déjà un effet apaisant sur l'activité du cerveau. »

De quels bénéfices parle-t-on ? De baisse du rythme cardiaque, de l'hypertension, du taux de glycémie et de celui du cortisol, l'hormone du stress. « Des recherches prouvent que les marqueurs biologiques du stress diminuent une fois en forêt, ajoute ce docteur en sciences. Une récente étude canadienne a même montré que le déboisement d'une zone à proximité d'habitations faisait augmenter le taux de suicides. On est loin de l'ésotérisme. Le plus troublant, peut-être, c'est que, avec la sylvothérapie, il n'y a rien à avaler ou à payer ! » Et Joëlle Chautems, qui propose des stages en Romandie et est notamment l'auteure du livre *Guide des arbres extraordinaires de Suisse romande*, de confirmer : « L'engouement réside dans la simplicité de la démarche, qui débouche généralement sur un moment d'apaisement, de profonde sérénité. »

« ON PEUT CARESSER UN ARBRE SANS PASSER POUR UN ILLUMINÉ ! »

Comment l'expliquer ? Direction le Japon, pays d'origine de cette discipline nommée là-bas « shinrin yoku », littéralement « bain de forêt », est reconnue comme thérapie médicale par le Gouvernement japonais depuis 1982. Le médecin et biologiste de renom Qing Li, qui travaille sur le sujet depuis plus de trente ans, a montré que les paramètres qui influent favorablement sur notre système nerveux sont la pureté de l'air, l'odeur du sous-bois, la lumière tamisée et la dominance de la couleur verte. Et, qui sait, peut-être également la symbolique qu'on prête aux arbres… Il avance en outre une hypothèse : la forêt a été notre logis durant des milliers d'années, et nous ne sommes pas encore parfaitement adaptés au milieu urbain, ce qui engendre un état de stress.

Toujours est-il que, depuis une bonne dizaine d'années, la forêt bénéficie d'un regain de considération en Occident. « Cela a pris de l'ampleur avec la tendance du minimalisme, du retour aux choses simples, à la nature, atteste Joëlle Chautems. Et c'est très marqué en Suisse romande, où les gens, et notamment les jeunes, sont en quête de sens. Ils ont toujours une certaine retenue, mais certainement moins qu'avant, car il existe une plus grande liberté s'agissant des pratiques spirituelles. »

> *« Le simple fait de sentir une odeur de sous-bois a déjà un effet apaisant »*
>
> JEAN-MARIE DEFOSSEZ, EXPERT

Jean-Marie Defossez estime aussi que le best-seller de Peter Wohlleben, *La vie secrète des arbres*, a intensifié le mouvement. « Cet ouvrage a attiré l'attention sur notre discipline, souligne-t-il. A une époque où l'on peine à faire confiance, on apprécie ces créatures

TROIS OUVRAGES DE RÉFÉRENCE

Shinrin Yoku — L'art et la science du bain de forêt. Comment la forêt nous soigne (First Editions)

Cet ouvrage signé par le docteur nippon Qing Li regroupe tous les conseils pour mettre en pratique le « shinrin yoku » (« bain de forêt ») et bénéficier du pouvoir des arbres.

La vie secrète des arbres — Ce qu'ils ressentent, comment ils communiquent, un monde inconnu s'ouvre à nous (Editions Les Arènes)

Le best-seller mondial de l'ingénieur forestier allemand Peter Wohlleben permet de découvrir la forêt sous tous ses angles et, notamment, celui de la communication qui existe entre les arbres.

Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres — Retrouver son énergie et se ressourcer (Editions Jouvence)

Le Belge Jean-Marie Defossez vous conduit à la découverte de ces êtres de bois, dans l'optique d'entrer en contact avec eux.

Valentin Russanov et DR

On choisit son arbre en se laissant guider par son instinct, explique le spécialiste belge, Jean-Marie Defossez.

qui ne demandent rien à personne, qui poussent droit, se nourrissent de lumière et coopèrent entre elles. S'il y a toujours eu des gens qui allaient vers les arbres, ce livre a contribué à normaliser cette pratique. On peut désormais caresser un arbre sans passer pour un illuminé! J'invite vraiment les personnes qui en ont envie à le faire…»

MIEUX EN AUTOMNE ET AU PRINTEMPS

De quelle manière doit-on s'y prendre? «Il faut choisir un arbre en se laissant guider par son intuition, ses envies, dans un lieu agréable, sans trop de passage, répond le Belge. Certains disent que l'essence influe, les conifères boostant par exemple l'énergie, mais, pour ma part, au-delà de l'espèce, il y a la communion avec un «individu», qui a sa propre histoire.» Ensuite, on l'observe, on le respire, on le touche, si on le désire, aussi longtemps qu'on le souhaite.» Le connaisseur parle du printemps et de l'automne comme des saisons les plus propices, parce qu'on est moins confronté à des pics de température, que la lumière y est plus tamisée et que les odeurs sont plus présentes.

Cela dit, il peut toutefois y avoir quelques désagréments. Par exemple, faites attention aux tiques. Et, si l'on touche un arbre, il faut se rappeler que l'écorce d'un chêne ou d'un charme peut, notamment, héberger une mousse qui provoque de fortes démangeaisons. Mieux vaut le savoir avant de partir à la rencontre de cette forêt qui nous tend les bras!

F.R.

MEDITEC SA
MOBILITÉ – AUTONOMIE

PRÉSERVEZ VOTRE INDÉPENDANCE

Entreprise familiale depuis 1993, nous diffusons une large gamme de produits destinés à améliorer le quotidien et la mobilité.

– Conseils à domicile et devis gratuit sans engagement.
– Installation et entretien dans toute la Suisse romande.

Tél. 021 887 02 10 – www.meditec.ch – info@meditec.ch