

En marchant dans la forêt

# SE GUÉRIR AVEC LES ARBRES

Frédéric ANTOINE

Ancienne nageuse de haut niveau, Albane Lessard accompagne désormais, dans les forêts des Vosges, les randonneurs qui souhaitent se « reprendre en main » grâce aux arbres. Une redécouverte de plus en plus tendance.

« **C**hoisis un arbre qui t'inspire particulièrement. Approche-toi s'en et pose tes mains dessus. Que ressens-tu ? As-tu une sensation de chaud ? De froid ? Sens-tu si l'arbre bouge ? Lève la tête. Le vois-tu bouger là-haut ? Remarques-tu comme il est bien droit ? Essaie ensuite de percevoir son odeur, ses couleurs... Maintenant, tout en tenant ton arbre, mets-toi en position de manière à être stable, confortable, et ferme les yeux. Tu vas te laisser guider par ma voix. Et tu vas écouter. On a la chance d'avoir près de nous une cascade, de l'eau qui coule... On n'entend pas de vent... Pas d'oiseau... Le bruit du ruisseau couvre les autres sons... Écoute à présent ce qui se passe à l'intérieur de toi. On va faire un petit check-up en commençant par la tête, et en descendant vers les pieds. Détends les muscles de ton visage. Et, pendant tout le temps que je vais te guider, respire par le ventre. Tu détends le visage, les épaules... Tu respirez bien profondément... Lorsque tu arriveras au niveau de tes pieds, sens le contact du sol, somme si tu y étais ancrée. »

« Tu as écouté tout ton corps. Désormais, écoute ce qui se passe à l'extérieur... Puis retourne écouter ce qui se passe à l'intérieur de toi. Fais des va-et-vient entre l'extérieur et l'intérieur... Avant d'ouvrir tes paupières, on va faire un petit "yoga des yeux" : fais-les aller à gauche, puis à droite, et à chaque fois un peu plus loin de chaque côté. Puis en diagonale... Enfin, rouvre les yeux, bouge un tout petit peu les épaules. Expire un grand coup, relâche. Et dis au revoir à ton arbre. »

## HORMONES DE BIEN-ÊTRE

Accompagnant une randonneuse dans les forêts qui dominent le lac de Gérardmer, dans les Vosges, Albane Lessard vient de marquer une première halte, au pied d'un immense épicéa. Pendant les minutes qui ont précédé cette petite séance de prise de conscience, elle a déambulé avec la promeneuse à travers des tourbières et des vallons. « Quand je fais une randonnée bien-être en forêt, je n'attaque pas tout de suite le vif du sujet, raconte-t-elle. Il faut d'abord que les gens commencent à marcher. Je montre donc un peu le paysage, les promeneurs regardent autour d'eux. On sort des sentiers, on se met en position de respiration abdominale, en se redressant et en regardant de-

vant soi. Alors, on commence à se sentir bien. Car, comme il s'agit d'une activité physique d'endurance, elle sécrète des hormones de bien-être. Après, je fais des pauses d'une dizaine de minutes quand on commence vraiment à se concentrer et à explorer. »

La découverte de « l'arbre remarquable » de chacun constitue la première étape de l'expérience proposée par la guide. « À ce moment-là, on utilise tous ses sens pour explorer un arbre. On est alors concentré sur ce que l'on fait ; on n'est pas en train de réfléchir. Dans une deuxième étape, je cherche à faire ressentir l'énergie qui émane de l'arbre, et à la confronter à notre propre énergie. Il s'agit de quelque chose de très personnel, auquel certaines personnes adhèrent, et d'autres pas. Je le propose toujours, mais cela dépend de la sensibilité des gens. »

Poursuivant la randonnée, qui dure généralement deux bonnes heures, Albane Lessard pourra aller au-delà, et par exemple aborder le côté « êtres sociaux » des arbres. Selon les saisons, elle proposera parfois qu'une partie de la promenade se déroule pieds nus, ou que l'on s'allonge sur la mousse, tête vers les cimes, pour une séance de méditation. Lorsque l'on cherche à (se) redécouvrir grâce à l'arbre, « la forêt est un terrain de jeux idéal ». Albane a pourtant ses limites. Elle reconnaît aisément que certains accompagnateurs mettent aussi l'accent sur le minéral, et essaient d'initier les randonneurs aux énergies des pierres. « Moi, je suis moins sensible à cela », avoue-t-elle avec un grand sourire, marqué par son incontestable amour du végétal sylvestre.

## PHÉNOMÈNE DE SOCIÉTÉ

Popularisée par les Japonais sous le nom de « bain de forêt » il y a une cinquantaine d'années, la sylvothérapie était à l'origine associée aux cures de balnéothérapie. Elle connaît un véritable engouement en Europe depuis la parution, en 2015, de *La vie secrète des arbres*, le livre du forestier allemand et créateur de l'Académie de la forêt, Peter Wohlleben, qui sera traduit dans plusieurs langues et adapté au cinéma. Début 2018, la sylvothérapie est devenue un véritable phénomène de société dans les pays francophones.



## RANDONNÉE SYLVESTRE.

Albane Lessard cherche à faire ressentir l'énergie qui émane des arbres.

« Plusieurs raisons expliquent l'actuel intérêt pour les arbres de la forêt, commente Albane Lessard. D'abord parce que, grâce à eux, nous pouvons respirer un air différent. Pour résister aux parasites et aux champignons, ils sécrètent en effet des phytoncides, qui agissent chez l'homme sur le taux de cortisone, notre hormone du stress. En étant plongés dans un environnement arboré, nous respirons cette substance, et notre taux de cortisone diminue. Entre une randonnée en ville et en forêt, on a donc tout avantage à se promener en forêt. Ensuite, il est établi que l'air en montagne, mais aussi au bord des cascades ou de la mer, est davantage chargé en ions négatifs, qui agissent positivement sur notre santé. Enfin, il y a l'apport des mousses et des lichens qui poussent sur les arbres. Ils filtrent les solvants des aérosols. Ils assainissent l'air. Et l'on sait que certains lichens ne se développent que lorsque l'air autour d'eux présente une qualité importante. »

## PHÉNOMÈNE DE MODE ?

Les « sorties bien-être » proposées par Albane Lessard et d'autres accompagnateurs en moyenne montagne ne constituent qu'un des modes d'approche de la sylvothérapie. Sur des principes identiques, la naturopathe Laurence Monce propose, par exemple, des cures de deux jours de séjours immergés dans la nature. « Chacun peut ainsi découvrir un peu plus à propos de lui et de la forêt », explique-t-elle. Précisant que « ces cures se composent de silences, d'ombres et de lumières, de couleurs, de goûts et d'émotions ». Plusieurs ouvrages donnent aussi les moyens de s'initier soi-même, sans accompagnateur, à la découverte des bienfaits de la fréquentation des arbres. Surfant sur cette nouvelle vague, certains spécialistes ciblent maintenant davantage le sujet, en proposant par exemple une

approche « gemmothérapique », c'est-à-dire basée sur les bourgeons des arbres. En province de Liège, un centre invite même à des stages pour se « reconnecter à l'énergie des arbres » en utilisant des dalles polarisées en bois d'aulne.

Faut-il aller aussi loin ? Face aux risques que peuvent faire courir certaines propositions peu garantes de sérieux, recourir à des accompagnateurs diplômés, qui se sont ensuite spécialisés dans le domaine, est sans doute largement suffisant. Car, comme le rappelle Albane Lessard, l'essentiel est de profiter de la forêt pour se réappropriier les sensations de son corps. « Une si belle machine, qu'on utilise si peu souvent. » ■

Site internet d'Albane Lessard : [www.sortiesderoutes.fr](http://www.sortiesderoutes.fr)

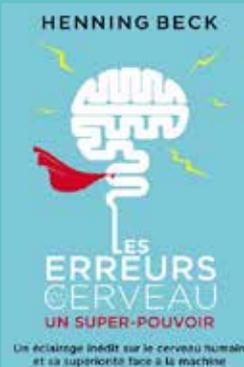


Jean-Marie DEFOSSEZ, *Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres*, Paris, Jouvence, 2018. Prix : 15,90€. Via L'appel : - 5% = 15,11€.

Laurence MONCE, *Ces arbres qui nous veulent du bien*, Paris, Dunod, 2018. Prix : 18,95€. Via L'appel : -5% = 18,01€.

Peter WOHLLEBEN, *La vie secrète des arbres*, Paris, Les arènes, 2017. Prix : version classique : 23,45€. Via L'appel : -5% = 22,28€. Prix : version illustrée : 33,55€. Via L'appel : - 5% = 31,88€.

*Au-delà  
du corps*



## VIVE LES ERREURS !

On considère souvent le cerveau comme une machine, mais qui ne sera jamais aussi efficace qu'un ordinateur. Une tare ? « Non, une chance ! », affirme ce neuroscientifique. Bien sûr, il a des faiblesses, mais elles font sa force. Il n'apprend pas bien par cœur ?

Cela permet de comprendre le monde. Il se laisse distraire ? Cela le rend créatif. Il ne peut se déconnecter ? Cela lui permet de rêver... Cet ouvrage original va à l'encontre des idées reçues et démontre le contre-pouvoir de la nature humaine. Henning BECK, *Les erreurs du cerveau*, Neuilly-sur-Seine, Michel Lafon, 2018. Prix : 21,40€. Via L'appel : -5% = 20,33€.