

# Arbres de vie et sylvothérapie

**LIVRE.** Elle fait couler beaucoup d'encre cette prise de conscience des bienfaits, sur l'humain, de la présence des arbres dans son existence. L'un des ambassadeurs du moment de ce remède absolu dont notre époque stressée ne saurait boudier les vertus, s'appelle Eric Brisbare, qui a publié le mois dernier un livre plutôt bien fait : "Un bain de forêt" sur un sujet en odeur de sainteté.

"**L**es bains de forêt et la sylvothérapie sont à la mode, vous en avez sans doute déjà entendu parler dans les médias. Mais qu'est-ce que c'est ? Si vous pensiez que c'était juste un truc un peu louche pour hippies post-soixante-huitards perchés qui font des câlins aux arbres, vous n'auriez probablement pas ce livre entre les mains. Vous savez, au fond de vous, que le contact avec la nature est bénéfique, comme les Japonais l'ont compris et étudié depuis de nombreuses années", explique l'auteur en introduction d'un bouquin dont on craint, a priori, qu'il ne soit qu'un manuel de plus n'apprenant au lecteur rien qu'il ne sache déjà.

Le genre de soutien pour une prise en mains de son sort comme le proposent tant de nouveaux métiers dits de confort et censés pimenter notre décor. Apprendre à respirer, à parler, à marcher, à rire ou à réfléchir ne serait aujourd'hui pas aussi naturel qu'il y paraît si l'on en croit les coaches en tous genres proposant leurs services pour nous aider à vivre mieux sinon plus vieux. Si on met ses a priori de côté pour feuilleter le livre de Brisbare, on réalise assez vite qu'il n'est pas si dérisoire de lire ce qu'on croit déjà savoir, ne serait-ce que pour enfoncer un peu plus droit le clou dans notre mémoire et recadrer toute l'histoire

qu'instinctivement on sait, quand on est enfant, une simple intuition, en trouvant protection et jubilation au contact des arbres sur lesquels on se colle pour jouer ou juste se poser.

Dans la tradition japonaise, les bains de forêt que promet Eric Brisbare pour nous délasser et bouffer l'anxiété hors de nos carcasses, s'appellent "shinrin-yoku" autrement dit "douches de forêt" et retrouvent grâce dans la modernité où fleurissent par dizaines dans le pays les centres de cette sylvothérapie dont les scientifiques s'accordent à louer les bienfaits pour les voies respiratoires. En particulier via les phytoncides bénéfiques que secrètent les troncs d'arbres. Loin de moi l'idée de refaire ici le panégyrique de la tree-connection. Brisbare le fait parfaitement et très simplement, on vous le dit, et son livre vaut le détour.

## PIEDS NUS ET SANS GSM

Cet accompagnateur de montagne qui a trouvé sa voie à La Réunion, source d'inspiration nature et aussi aventure, sait de quoi il est question et joue à fond son rôle de "guide" pour attiser notre intérêt sur la santé que la proximité dans nos vies de la forêt joue avant de nous balader, sans jouer pour autant les gourous dans l'énumération de ses multiples atouts.



Bain de forêt ? idéal pour le recentrage des ados hyperconnectés, bougons ou renfrognés.

Il prend le temps de détailler quelques-unes des essences les plus exemplaires pour ce faire et propose en complément une série d'exercices pratiques pour tirer un maximum de bienfaits d'une balade en forêt, conseillant, évidemment d'emporter ses écrits en guise de repère en attendant d'être rodé.

On retiendra que l'exercice est bon à tout âge, qu'il faut prendre le temps et ne rien précipiter, qu'il convient de préparer son itinéraire, le choix des arbres en fonction de ses besoins pour optimiser les résultats du parcours, en laissant bien sûr les GSM à la maison et en se mettant pieds nus lors de la rencon-

tre avec le pied de bois élu à qui vous réserverez l'étreinte, le "hug" ou "l'abrasado" du siècle, les bras serrant le tronc comme un vieux pote retrouvé avec joie, sans oublier de respirer à fond, les yeux fermés pendant qu'on y est, pour rester bien concentré.

"L'éveil des sens, passe par le toucher et également par les plaisirs gustatifs, ajoute le guide qui en pince aussi pour la gemmothérapie. Alors en cours de séjour, on peut mordiller une aiguille de sapin qui laisse un goût merveilleux en bouche pendant des heures ou déguster fruits, bourgeons et feuilles pour faire corps avec cette nature qui nous en-

tourne". Ok. Seulement mieux vaut savoir avant à quelle essence on est confronté, d'où l'utilité du guide pour faire ses classes. Il nous dit que les arbres à privilégier sont, par exemple, le chêne pour se ressourcer, le hêtre pour la sérénité, le noyer pour la responsabilité, l'aulne pour les rhumatismes, l'aubépine pour les coeurs fatigués, le tilleul pour se sentir protégé ou encore l'érable pour retrouver le moral après des épreuves. Mais là.. il faut ajouter un ticket pour le Canada !

Marine Dusigne

"Un bain de forêt", aux Editions Marabout 223 pages, 15,90 euros



Un livre qui finalement apprend pas mal de choses sur la nature et sur soi.