

Plonger dans un forêt c'est bon pour

Et si l'arbre était un thérapeute ? C'est ce que défend le Shinrin Yoku, ou « bain de forêt » en français, une pratique venue du Japon et qui séduit de plus en plus chez nous. Lenteur, méditation, sensations : le cocktail bien-être.

Un chapelet d'adultes flâne sur un chemin isolé au cœur de la Forêt de Soignes. Lentement, silencieusement. En cette fin d'après-midi brumeuse, ils et elles sont venus prendre un bain de forêt. Venue du Japon sous le nom de Shinrin Yoku, cette discipline visant à développer le bien-être physique ou psychologique par le contact avec les arbres fait de plus en plus d'adeptes chez nous. Au programme : oublier le boulot grâce au bouleau, briser ses chaînes à l'aide d'un chêne, soigner son être avec un hêtre.

La sylvothérapie a le vent en poupe. Au moins une vingtaine d'ouvrages sont parus en français sur le sujet l'an passé ¹. Bernadette Rey va bientôt sortir le sien. L'anthropologue québécoise est tombée en amour pour le Shinrin Yoku il y a dix ans, lors d'un voyage au Japon. Aujourd'hui certifiée *guide Shinrin Yoku* et *Nature and Forest Therapy*, elle a traversé l'Atlantique pour animer la balade bruxelloise, secondée par les guides locales Nolwenn Léculyer et Stéphanie Bruyer ². Au fil de la marche, les deux guides lancent des invitations aux participant·es. « *Les invitations, ce sont des étapes lors de la balade pour ressentir les bienfaits de la forêt de différentes façons. Un même sentier peut offrir de 12 à 24 invitations différentes, parmi lesquelles la guide puisera selon son groupe et les objectifs du jour. Aujourd'hui, nous en vivrons cinq* », explique Bernadette.

Des invitations à se ressourcer

Après une évocation de l'histoire du Rouge-Cloître et de sa forêt, lieu de départ de la balade, la première invitation propose à chacun·e d'ouvrir ses sens pour prendre pleinement conscience de son corps et de son environnement, les yeux fermés. Méditation. Sentir l'air humide qui traverse ses narines et charrie mille odeurs. A travers les paupières, se laisser attirer par les rayons du soleil filtrés par les arbres. Se baisser pour sentir la terre et les feuilles glisser entre ses doigts. Puis rencontrer un arbre, à l'aveugle, par le toucher, et partager nos perceptions avec un autre baigneur en herbe.

Un peu plus loin, Nolwenn invite à ralentir davantage encore. « *Ne pas dépasser le kilomètre à l'heure* ». Contemplation. Suspendre le temps, se laisser surprendre par la course d'un écureuil ou le chant d'un oiseau. Boire du vert, à pleine gorgée. Avant de boire du thé, lors d'une cérémonie de clôture de la balade. L'occasion pour les participant·es de déguster une concoction composée de plantes indigènes récoltées durant la

marche, mais aussi de déposer ses ressentis. Les mots fusent : « se ressourcer », « lenteur », « re-cueillement », « diversité », « bien-être »...

Les vertus thérapeutiques

Au Japon, le Shinrin Yoku est considéré comme une médecine préventive. Plusieurs recherches scientifiques ont été menées pour en mesurer les bienfaits sur la santé physique et mentale. Il est ainsi avéré que marcher dans une forêt, ou même contempler un espace vert, réduit le stress. La forêt jouerait ainsi le rôle d'anxiolytique naturel. Elle nous protège aussi en partie des pollutions sonores et de l'air. Par ailleurs, selon les études menées par le Dr Qing Li ³, les phytoncides rejetés par les arbres renforceraient le système immunitaire. Les bains de forêt amélioreraient même notre concentration, la pression artérielle et plus globalement, notre santé cardio-vasculaire et métabolique. « *La forêt nous fait du bien, c'est prouvé. D'ailleurs de plus en plus de médecins prescrivent des balades en forêt* », constate Bernadette Rey.

Françoise Denis, participante à la balade bruxelloise, est médecin et formatrice en pleine conscience. Elle confirme : « *Je traite beaucoup de burn-out. Les effets bénéfiques de la nature sur la santé sont avérés. J'avais entendu parler du bain de forêt et j'avais envie de tester. Je marche souvent dans les bois, et je le conseille à mes patients. Mais sans embrasser d'arbres.* » « *Doit-on vraiment faire un câlin à un arbre ? Hum*, sourit Bernadette Rey. *Les japonais, qui pratiquent beaucoup le Shinrin-Yoku, n'enlacent pas, ils vont se déposer. Mais vous pouvez embrasser un arbre si le cœur vous en dit, libre à chacun, selon ses ressentis.* »

La précision est utile, car le bain de forêt véhicule parfois une image ésotérique, voire mystique. « *Pour moi, la spiritualité, c'est aller chercher les réponses à nos questions*, considère la guide québécoise. *A cet égard, le Shinrin Yoku peut être spirituel.* »

Par ailleurs, beaucoup de nos mythes, nous rappelle Jacques Tassin ⁴, font référence à l'arbre, à commencer par l'*arbre de vie* du jardin d'Eden. Sans parler de nos histoires contemporaines, du livre *Le Seigneur des Anneaux* au film *Avatar*. « *Dans l'imaginaire, l'arbre est considéré comme un gardien*, analyse Bernadette Rey. *Les arbres, ce peut être sacré, tabou, voire mystique pour certain·es. Le Shinrin Yoku est d'ailleurs influencé par le shintoïsme, culte très présent au Japon, qui vénère les forces de la nature. Lors de mes balades, je propose les trois niveaux : physique, psychologique et spirituel. Chacun va chercher ou pas ce*

Un bain de forêt, pour la santé !

dont il a besoin, sans jugement. Et d'ailleurs, le bain de forêt ne parle pas à tout le monde. Ce n'est pas la panacée. Certain-es n'aiment pas l'humidité de la forêt, les insectes qui y vivent. »

Création de forêts thérapeutiques

Au Japon et en Corée du Sud, le Shinrin Yoku bénéficie du soutien appuyé des ministères de la santé et de l'environnement. Un programme sanitaire national pour le bain de forêt existe au pays du soleil levant depuis 1982. Des formations pour les professionnel·les de la santé y sont organisées. Idem en Corée du Sud. Là-bas, le Shinrin Yoku s'est même fait une place officielle dans les écoles. Une « loi sur la promotion du bien-être forestier » y a été promulguée en 2015. A cette occasion, le Ministre coréen des Services forestiers et des thérapies forestières, le Docteur Won Sop Shin, annonçait la création de 34 forêts thérapeutiques publiques, de 2 centres nationaux de thérapie forestière et la formation de plus de 500 instructeurs en la matière¹. Le nom de cette politique : « *Du berceau à la tombe : la vie avec les forêts* ».

« *Cela fait du bien aux gens, mais aussi aux forêts*, explique Bernadette Rey. *Cette politique a permis aux propriétaires forestiers de recevoir des subventions pour adapter leur forêt au Shinrin Yoku.* » Pour être reconnue officiellement, une forêt thérapeutique doit répondre à plusieurs critères : minimum un demi hectare dont la canopée est concentrée, relativement isolée des bruits artificiels, avec une diversité d'arbres (résineux et feuillus) âgés d'au moins 50 ans et dont la circonférence de canopée dépasse 20m. « *Beaucoup de forêts belges entrent dans ces conditions* », estime la québécoise.

Labelliser les forêts ?

« *Labelliser des forêts, ça m'interroge*, répond Cécile Bolly. *Avec l'institutionnalisation des bains de forêt, j'ai peur qu'il y ait des mesures visant l'efficacité. Ne normalisons pas. Comment savoir ce qui est bon pour l'autre ? Certaines personnes seront peut-être mieux dans leur jardin avec un seul arbre.* » Médecin, psychothérapeute, guide nature et autrice de plusieurs livres sur les arbres, Cécile propose depuis plus de 15 ans des rencontres avec l'arbre et la forêt. « *Aujourd'hui, on appelle peut-être ça "bains de forêt", mais je me méfie des effets de mode et des "place to be"* ». Pas d'étiquette donc, mais une approche assez proche du Shinrin Yoku, lente et silencieuse, physique, psychologique et philosophique.

Depuis quelques temps, la guide s'est associée avec le CRIE du Fourneau Saint-Michel pour proposer 4 journées par an, une par saison² : « *L'idée c'est de rencontrer l'arbre, le tout autre, un végétal dont la vie est différente, et en même temps rencontrer la vie qui*

est au plus profond de nous. » Elle y propose des exercices corporels qui viennent du yoga ou de la sophrologie, pour sentir son corps et ses sens dans la forêt, ainsi que des exercices liés à la symbolique des arbres. Une découverte plus naturaliste aussi, « *pour que les gens aient des connaissances en plus qui leur permettent d'admirer la forêt et de la comprendre* ». Quelques notions de phytothérapie également. Avant de terminer la balade en réalisant un petit objet tressé avec des liens végétaux, « *pour symboliser le lien à soi-même, aux autres et à la nature. L'humain est la nature, il faut retrouver ce lien fort. Humain, humus et humilité ont la même racine. On vit ça dans la forêt.* »

Christophe DUBOIS

¹ Ouvrages recensés par www.forestopic.com et voir Outils p.18-19

² La balade était organisée par Terre et Conscience - www.terreetconscience.be

³ Professeur à l'université de médecine de Tokyo, auteur de *Shinrin Yoku, L'art et la science du bain de forêt*, First Editions.

⁴ J. Tassin, *Penser comme un arbre*, éd. Odile Jacob, 2018.

⁵ <http://infom.org/news/2015/10/10.html>

⁶ Infos et inscription sur www.criesthubert.be

Du 27/09 au 6/10/2019, à Gesves (Namur), Bernadette Rey et Nolwenn Lécuycy organisent une formation certifiante de guides en Shinrin Yoku.

Infos et inscriptions : 0494 27 07 12 - njlecuycy@gmail.com

