

LA SYLVOTHÉRAPIE, une activité en quête de reconnaissance scientifique

INTERVIEW DE **LAURENCE MONCE**
Naturopathe et coach, Aqualibra

< infos@aqualibrattitude.com >

La sylvothérapie est une activité douce reconnue dans certains pays comme une technique de naturopathie. Cette pratique a toute sa place dans l'offre de bien-être, d'autant qu'elle peut être associée à d'autres activités : on peut faire du yoga et de la sylvothérapie, du pilates et de la sylvothérapie, on peut faire des massages dans la forêt ou dans des salles avec vue sur la forêt, etc. Si quelques hôtels proposent aujourd'hui des séjours avec sylvothérapie, le phénomène reste marginal. Pour pouvoir se développer en France, la sylvothérapie doit d'abord y être reconnue comme une vraie thérapie.

La sylvothérapie est une activité thérapeutique douce qui propose des réponses à la quête de bien-être par la reconnexion à la nature. Reconnue en tant que technique faisant partie de la naturopathie au Japon ou en Italie, certains naturothérapeutes commencent à l'introduire dans leur pratique en France, mais elle ne fait pas encore partie du cursus de formation des naturopathes.

L'Italie propose une approche de la naturopathie plus hygiéniste que celle pratiquée en France – fondée surtout sur l'hygiène nutritionnelle. Les praticiens italiens sont des éducateurs de santé dont l'objectif est d'apprendre aux gens à mieux vivre, à mieux gérer leurs émotions et aussi, évidemment, à bien manger, bien respirer, faire des exercices. Aller dans la forêt fait partie de la panoplie des outils qu'ils utilisent. Après m'être formée à la naturopathie pendant trois ans à l'université de Turin, je propose une approche hygiéniste de la pratique. J'ai créé Aqualibra pour la diffuser et la développer en France.

Le mot "sylvothérapie" est assez récent ; il vient du mot latin *sylva* qui signifie "bois", "forêt". Certains utilisent le mot "dendrothérapie" qui vient du grec *dendron* qui signifie "arbre". Si l'on veut en donner une définition, on peut dire que la sylvothérapie est une pratique thérapeutique qui permet de profiter des bienfaits de la nature; et des arbres en particulier pour avoir une bonne santé, à titre préventif comme sur les plans physiologique, psychologique et émotionnel.

RECHERCHES SCIENTIFIQUES. La sylvothérapie n'est pas née récemment, comme on a tendance à le laisser croire. C'est en fait une pratique ancestrale, toutes les tribus l'ont exercée durant des millénaires. En Europe, elle a été largement prescrite dans le cadre du traitement de la tuberculose. Dans les sanatoriums, on plaçait les malades sous les arbres pour qu'ils profitent de tous les bienfaits des substances chimiques naturelles que ceux-ci dégageaient. On se fondait alors particulièrement sur la haute concentration d'ions négatifs existant

au milieu des arbres. On y portait les malades atteints d'asthme bronchiale, de bronchite chronique, d'hypertension, mais aussi les personnes souffrant de nervosité ou d'insomnie, par exemple.

Au Japon, le Pr Qing Li, de la Nippon Medical School, a conduit en 2005 un programme de recherches scientifiques afin de mesurer les bienfaits que les arbres peuvent apporter au niveau du système immunitaire. Il faut dire qu'au Japon la sylvothérapie, appelée *shinrin-yoku*, littéralement "bain de forêt", a pris une grande place dans la vie des Japonais. Le Pr Qing Li a travaillé avec deux groupes de personnes, l'un en ville, l'autre en forêt. Il leur a fait faire les mêmes exercices de méditation, de contemplation, de respiration, de marche lente et de marche rapide. Il ressort de cette étude que le groupe qui a travaillé en forêt a tiré de ces exercices de plus grands bienfaits que l'autre groupe.

Nos systèmes sensoriels sont influencés par les informations reçues par la vue, l'ouïe, le regard, l'odeur et le toucher. Le fait de se promener en forêt en développant ces cinq sens permet de profiter des substances sécrétées par les arbres : les phytoncides, les terpènes et la chlorophylle.

Quand on marche en forêt, on respire un air purifié par les phytoncides et on profite des propriétés antibactériennes, antimicrobiennes, antifongiques et antiparasitaires complètement naturelles des arbres. On renforce ainsi son système immunitaire.

On bénéficie également des bienfaits des terpènes, présents principalement dans les résines de certains conifères (le camphre, le menthol, l'eucalyptol, la térébenthine...) et ont des propriétés anti-inflammatoires, antiallergiques, neuro-protectrices, antalgiques, expectorantes, antivirales, antiseptiques... Quand on respire, ces microparticules pénètrent dans le système respiratoire : la voie olfactive est la voie la plus directe pour atteindre les récepteurs du système nerveux central.

La chlorophylle, pigment vert présent dans les végétaux, permet d'oxygéner l'organisme

et de le désintoxiquer ; elle favorise une bonne respiration à pleins poumons.

Il y a aussi un bénéfice visuel. Les couleurs de la nature, avec les dominantes de bleu et de vert, ont des actions toniques ou sédatives. Des études récentes ont mis en évidence les bienfaits des ondes émises par les couleurs pour favoriser la guérison. Pour le vérifier, les chercheurs ont installé un groupe de malades dans des chambres avec vue sur arbres et un autre dans des chambres avec vue sur cour. Ils ont pu constater que ceux qui voyaient la nature récupéraient beaucoup plus vite que les autres. Les couleurs exercent bien une influence physique, psychique et émotionnelle dont nous ne sommes généralement pas conscients. C'est ce que l'on appelle la chromothérapie.

LARGE SPECTRE. La sylvothérapie est une pratique à large spectre. La nature est un espace infini de développement personnel et de bien-être pour tous les âges. On peut distinguer cinq grandes formes de pratique :

- la sylvothérapie créative, approche artistique qui propose des activités permettant de vivre l'instant présent et de développer son esprit créatif à travers les couleurs, les mots ou les images. C'est un processus d'expression et de création qui améliore l'état psychologique et émotionnel. Les activités proposées peuvent diminuer le stress, permettre la résolution de problèmes d'ordre affectif et développer l'estime de soi ;
- la sylvothérapie récréative, approche fondée sur le jeu, le divertissement. Elle englobe de nombreuses activités sportives, manuelles, artistiques, musicales. Elle est bénéfique pour le corps et pour l'esprit car elle permet de se ressourcer et de se relaxer ;
- la sylvothérapie culinaire. Elle consiste en des promenades pour cueillir tout ce que la forêt peut offrir : des fruits, des baies, des graines, des plantes, des champignons, des produits exempts de pesticides et autres substances toxiques. Ces promenades permettent de profiter du bon air forestier, de faire de l'exercice physique, de s'éloigner du stress de la ville et de partager des moments de

convivialité en famille ou entre amis ;

– la sylvothérapie curative, pratique qui suit les principes de la naturopathie. Elle se concentre sur l'individu dans sa globalité : ses particularités, ses antécédents culturels, son mode de vie et de pensée. Selon les besoins et les causes du problème, il lui est proposé différents parcours thérapeutiques. Parmi les techniques de la sylvothérapie curative, on peut citer la gemmothérapie, l'aromathérapie, la chromothérapie, la phytothérapie, l'aérophothérapie, les bains ou cures de forêt, les exercices de santé en forêt...

– la sylvothérapie énergétique. Cette promenade au cœur de la nature ouvre les chemins de la conscience de l'environnement et permet de percevoir les messages du règne végétal qui nous enseigne la sagesse et l'harmonie dans notre vie. Chaque arbre avec son propre caractère nous amène à écouter notre sagesse intérieure.

La sylvothérapie, au-delà de la simple promenade en forêt, peut paraître assez complexe pour être bien pratiquée. Il est pour cela souvent utile de faire appel à un praticien en sylvothérapie. On distingue deux grands types de sorties en forêt :

- la douche forestière est une promenade à effectuer seul, en couple, en famille ou entre amis. Elle dure environ deux heures, en fonction du parcours (de deux à cinq kilomètres). Pour ma part, je propose des activités tantôt lentes, tantôt rapides pour solliciter l'organisme sans trop le fatiguer. Je propose aussi des activités de sylvothérapie créative et récréative selon le public et selon les besoins ;
- le bain de forêt (ou bain sylvatique) est un séjour de deux jours, en pleine forêt pour une immersion totale dans la nature. Le séjour est géré par un praticien en sylvothérapie qui propose des activités individuelles ou en groupes couvrant les cinq branches : créative, récréative, culinaire, curative et énergétique.

Les deux formules permettent de rééquilibrer le système immunitaire. Avec une douche forestière les bénéfices vont durer une semaine ; trois semaines avec le bain de forêt.

CINQ SENS. Au sein d'Aqualibra, je propose des sorties en forêt (douches et bains) sur des thèmes tels que "sylvothérapie et burn out", "sylvothérapie et famille"... D'une façon générale, j'invite les participants à ralentir le rythme et je leur propose des activités leur permettant de profiter des bienfaits des arbres sur le plan énergétique. Je leur fais faire des exercices pour qu'ils apprennent à prendre soin de leur santé, à se déconnecter et à être présents à ce qu'ils font. On marche très lentement, on pratique des respirations issues des techniques de respiration du yoga. On pratique l'olfactothérapie – on froisse des feuilles d'arbre, notamment celles de conifères, et on les sent à plein nez. On fait des tisanes – mon propos n'est pas de donner des cours de botanique, mais d'apprendre aux participants à reconnaître quel arbre utiliser pour quelle tisane et quel bienfait : des feuilles de chêne pour le système digestif, par exemple. On joue aussi avec la chromothérapie et la perception des couleurs. On va regarder les couleurs à travers les feuilles, s'immerger dans la couleur verte. On va ainsi développer ses cinq sens.

Mon objectif est de faire goûter la nature, d'apprendre à la regarder différemment – toucher et goûter une goutte d'eau, par exemple. On peut faire des constructions de mandalas avec des éléments de nature pour se recentrer et que tout s'harmonise en soi, des méditations guidées près d'un arbre pour favoriser la connexion complète à celui-ci. Je guide comme on le ferait dans une séance de sophrologie ou de relaxation. Les gens sont très réceptifs, même les enfants. Toutes ces activités provoquent énormément d'émotions. Les personnes, pour la plupart, pleurent tout simplement parce qu'elles se reconnectent à elles-mêmes.

J'interviens de plus en plus souvent dans des retraites de yoga. Des pratiques comme le yoga, le pilates ou la sophrologie commencent à sortir des salles pour être pratiquées à l'extérieur, au contact de la nature – et ce pour le plus grand bien des participants. Ceux-ci vont potentialiser les effets de leur pratique et, en l'exerçant sous les arbres, améliorer encore

davantage leur santé.

J'anime aussi des formations de praticiens en sylvothérapie. Ces formations ne s'adressent pas uniquement à des thérapeutes (comme les naturopathes ou les sophrologues), mais aussi à des personnes en reconversion. Celles-ci viennent chercher un nouveau métier où la forêt remplace leur bureau. Pour elles, c'est très important, car elles ont besoin de se reconnecter à la nature, souvent après une longue maladie ou un burn-out. Elles viennent se retrouver et chercher un moyen d'aider les autres de façon naturelle. Dans ces formations j'accueille aussi des guides de montagne, des professeurs de yoga ou de pilates, mais aussi des pharmaciens, des enseignants...

Je travaille également avec des hôtels qui disposent de spas et cherchent à étoffer leur offre de soins de bien-être avec des bains de forêt. Pour cela, ils forment leur personnel à la sylvothérapie. C'est le cas, par exemple, de l'hôtel-spa La Clairière, dans les Vosges.



La sylvothérapie a toute sa place dans l'offre de bien-être, car elle englobe la plupart des techniques de bien-être proposées aujourd'hui et peut être associée à d'autres pratiques. On peut faire du yoga et de la sylvothérapie, du pilates et de la sylvothérapie, on peut faire des massages dans la forêt ou dans des salles avec vue sur la forêt, etc.

Au-delà du phénomène de mode, je souhaite que la sylvothérapie soit vraiment prise au sérieux et reconnue comme une vraie thérapie. Pour y arriver il faut structurer une offre sérieuse. Et je m'y emploie.

Il faut commencer par former les praticiens et proposer une formation certifiante, et c'est pour cela que j'ai créé un organisme de formation. Il faut ensuite permettre au grand public de trouver des praticiens professionnels formés, d'où la création d'Espace Sylvothérapie, première association professionnelle francophone de praticiens de sylvothérapie.

Pour permettre le développement de la pratique, il faudrait que la France ouvre des parcours de sylvothérapie, comme cela se fait au

Japon, en Allemagne ou dans les pays scandinaves. Au Japon il s'agit de parcs fermés, avec des médecins à l'entrée et des guides qui proposent des exercices aux participants et qui, surtout, les incitent les participants à les faire lentement – ce qui est très difficile ! Il conviendrait de créer en France de tels circuits dans des parcs ou forêts, avec des infrastructures légères et des personnes formées à la sylvothérapie pour prodiguer des conseils de bonne pratique.

Enfin, j'ai le projet de créer un label qui permettrait, comme au Japon, de classer les forêts

pour que les gens sachent (gratuitement !) quelle activité on peut faire dans quelle forêt. Je reçois beaucoup de demandes dans ce sens de la part de mairies, d'écoles, d'offices de tourisme. C'est vraiment en train de bouger, au niveau tant national qu'international. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR CLAUDINE DESVIGNES

Laurence Monce est l'auteur de : *Ces arbres qui nous veulent du bien. À la découverte des bienfaits de la sylvothérapie* (Dunod, 2018) et de *Découvrir la sylvothérapie* (Interéditions, 2018).



© Aqualibra