

**NATURE** ■ Naturopathe et sylvothérapeute, elle présente son livre et partagera ses expériences, samedi, à l'Esperluète

# Les arbres de vie de Laurence Monce

La thérapie par les arbres s'offre à ceux qui, pour des raisons multiples, sont déconnectés de la nature. La sylvothérapeute Laurence Monce nous guide.

Laurence Gélineau  
laurence.gelineau@centrefrance.com

**A** l'âge de 5 ans, elle rêvait de devenir guérisseuse. Quelques dizaines d'années plus tard, les dieux l'ont exaucée. Après un début de carrière à concocter des programmes informatiques, Laurence Monce fait un break, élève ses deux fils et réentend cette petite voix de ses 5 ans. Au gré de ses expatriations, pour raisons familiales, entre la Grande-Bretagne, la Grèce et l'Italie, elle se familiarise avec le coaching, les massages, drainages lymphatiques... « Quand je m'occu-pais des gens, je sentais qu'il y avait une partie qui m'échappait. Il me manquait cette ap-proche naturopathique. »



TERRIENNE. « Je ne suis pas perchée », plaisante Laurence Monce, « mais bien ancrée ». PHOTO : LAURENCE GÉLINEAU

« C'est une nécessité de reconquérir la nature, la forêt, de retrouver nos racines et de se retrouver, soi.

« On va être des éducateurs de santé plus que des prescripteurs »

Trois ans d'études à Turin et le diplôme français-italien de naturopathie plus tard, elle apprécie ce côté anthropologique, ancestral de ce qu'on lui a enseigné : « On va être des éducateurs de santé plus que des

prescripteurs. On va amener les gens dehors, savoir comment se guérir et comment on fonctionne. On donne plus la canne à pêche que le poisson. »

Au pied du Piémont, dans un jardin où un professeur leur apprend les plantes et les arbres, Laurence Monce « tombe en amour de la sylvothérapie ». Cette terrienne, dont la Corrèze et les Vosges coulent dans les veines, et qui arpente, avec ses

parents, les forêts, exhale les réminiscences de son enfance : « Tant de souvenirs me reviennent en mémoire que je me demande si je n'ai pas toujours pratiqué la sylvothérapie sans vraiment mettre un mot scientifique dessus. »

Aujourd'hui, elle propose des cures sylvatiques afin que chaque participant puisse « se reconnecter à lui-même et retrouver ses racines ». Du burn-out à

la convalescence post-opératoire en passant par les enfants hyperactifs, la sylvothérapie propose Laurence Monce se décline en douche (quelques heures) ou en bain (quelques jours), dans une forêt de feuillus (relaxants) ou de conifères (tonifiants). Les phytoncides et terpènes (\*), en libérant leurs principes actifs, immergent les cinq sens et deviennent l'ingrédient premier du ressourcement

et du lâcher prise. « Avec la sylvothérapie on fait en sorte de ne pas être trop dans le mental mais dans les sensations. Les arbres sont des libérateurs. Face à la puissance des arbres et l'impermanence des choses, nous nous retrouvons à notre juste place, en toute humilité », avoue Laurence Monce qui, quand elle quitte son cabinet versaillais de naturopathie, aime à retrouver son petit nid, en lisière de la forêt de Rambouillet, ainsi que ses « trois fées et le grand sage [trois épicéas et un chêne] ». ■

➔ **Ces arbres qui nous veulent du bien.** À la découverte des bienfaits de la sylvothérapie et du bain de forêt, de Laurence Monce. Éditions Dunod, 16,90 €. Laurence Monce présente son livre samedi 12 mai, à 15 heures, à la librairie L'Esperluète, 10 rue Noël-Bailly, Chartres.

(\*) Molécules excrétées dans l'air par les arbres.

## Un baume, un guide, un ami, une sœur, une mère...

Pourquoi venir auprès de ces arbres trouver du réconfort.

**1 Le tilleul, un baume pour le cœur.** C'est un arbre vénéré pour son aspect doux et accueillant. Il symbolise l'amour, la beauté et la fertilité, et a souvent été associé au caractère féminin. On dit de lui que c'est un être social qui aide à prendre de bonnes décisions, politiques ou juridiques. En venant à sa rencontre, il vous délivre de vos pensées obscures et vous permet de lâcher prise.

**2 Le saule, la grand-mère consolatrice.** C'est un arbre qui incarne la lune et l'eau. Se con-

necter au saule permet de libérer vos émotions les plus secrètes afin de les transformer en énergie.

**3 L'olivier, le guide qui montre le chemin.** Symbole de la paix et de la sagesse. En vous approchant de l'olivier, vous ressentez cette sensation de paix et de lenteur. Il vous apprend à surmonter les obstacles. C'est un fidèle compagnon, un guide qui vous apprend à découvrir la lumière à l'intérieur de vous-même.

**4 Le chêne, la puissance du roi.** Le roi des forêts, réputé pour ses qualités de résistance et de

protection, symbolise la force, le pouvoir et la longévité. Peut vous aider dans les moments de doute ou de grand changement dans votre vie.

**5 Le hêtre, la liberté retrouvée.** Symbolisant l'énergie, représentant la pureté et la sagesse, il protège des influences négatives et aide à développer l'estime de soi.

**6 Le bouleau, la sœur accueillante.** Plein de douceur, il apaise votre âme, vous fait sentir écouté et compris.

**7 Le châtaignier, l'ami fidèle.** Il sait nous faire sentir sa bonté et sa simplicité et vous per-

mettra de vous adapter à toutes les situations.

**8 Le frêne, le maître en soi.** Étant votre miroir et votre identité la plus profonde, il vous permettra de vous laisser aller et de découvrir cette partie de vous et le chemin de votre maison intérieure.

**9 Le pin, la mère aimante.** Son énergie, très maternelle, vous fera ressentir un sentiment d'amour pur et inconditionnel. Vous retrouvez votre âme d'enfant qui exprime votre énergie primordiale et purificatrice. ■

(\*) D'après *Ces arbres qui nous veulent du bien*, de Laurence onde (Dunod).

### BIO

Laurence Monce est coach et naturopathe au service du bien-être physio-psycho-émotionnel de la personne.

Elle intègre dans sa pratique la sylvothérapie qu'elle a expérimentée dès son enfance et qu'elle a étudiée plus largement à l'âge adulte à l'Université de Turin, en Italie.

Auteure et conférencière, elle accompagne des groupes, des familles et des entreprises en cures sylvatiques.

Laurence Monce organise également des formations de guide en sylvothérapie.

Renseignements :  
www.aqualibrattitude.com