

REPORTAGE

Sylvothérapie

Ces arbres qui vous veulent du bien

Technique naturelle de prévention et de retour à l'équilibre du corps et de l'esprit, cette pratique ancestrale agit globalement sur la sphère psychophysio-émotionnelle. Balade en sylvothérapie.

Laurence Gélinaeu
laurence.gelinaeu@centrefrance.com

Vous cheminez, les yeux fermés, accroché aux épaules de celui qui vous précède dans la marche. On vous a promis une surprise et le mot n'est pas vain. En ouvrant les yeux, vous êtes accueilli, et cueilli, par une force de la nature, le chêne de l'Ascension, majestueux du haut de ses 26 mètres, qui trône sur un tapis de fougères.

Ce roi des forêts n'usurpe pas sa réputation de résistant et de protecteur. Instinctivement, on le touche, on le caresse, on le respire, on l'admire... Cette imprégnation vaut bien un cérémonial où, autour du tronc, enveloppés par la voix de la sylvothérapeute Laurence Monce, vous vous laissez aller le temps de faire le vide et de remplir votre capital bien-être.

Ce chêne-là se trouve au bout de votre chemin du jour mais au début d'un long cheminement vers une autre approche de la nature et de ses bienfaits. C'est ce que proposent les futurs guides sylvestres tels que ceux qui vous accompagnent à l'oree d'une formation de sylvo praticien (lire encadré).

« Ombres et lumières, couleurs, sons, goûts et surtout émotions »

Au cours de cet après-midi, vous aurez appris comment différencier une feuille de charme d'une feuille de hêtre. Que le hêtre a besoin de boire 500 litres d'eau par jour, qu'il a un feuillage dense pour protéger sa « peau » qu'il a lisse et très fine, que le

charme est un arbre malade, au tronc cannelé et aux feuilles dentelées... Mais vous aurez surtout appris à mettre vos sens en éveil, à écouter, à goûter, à sentir, à toucher et à regarder.

Cette forêt yvelinoise vous accueille et, faisant fi des insectes qui vous harcèlent en cette période estivale, vous lâchez prise petit à petit, bercé par le doux chuintement des feuillus. Sans tergiverser, vous acceptez que la nature, en étant la plus forte, vous renforce. En puisant ce qu'elle a de plus bénéfique à délivrer. Même les plus récalcitrants y trouveront un bienfait, celui d'apprendre à regarder d'un autre œil ces arbres auxquels on ne prête pas suffisamment attention tant ils font partie du paysage.

La "pause-forêt" ouvre alors l'appétit de bien-être.

« Vivre au gré du moment présent »

Si la douche forestière ne dure que quelques heures, la cure – sous la conduite d'un guide sylvestre – permet de s'immerger pendant plusieurs jours. « Cette cure se compose de silences, d'ombes et de lumières, de couleurs, de sons, de goûts et surtout d'émotions », explique Laurence Monce. « La cure sylvestre permet à chaque participant de se reconnecter à lui-même en respectant sa sagesse intérieure et de vivre au gré du moment présent. La forêt représente la mère protectrice, le père robuste ou l'ami fidèle, qui prend soin de nous en douceur. »

Ici, pas de câlins aux arbres. Les sorties sylvestres impliquent une notion de thérapie et chaque exercice en est la preuve. Il suffit de se laisser guider par ses sens. ■

➔ **Tarifs.** Sorties en groupes gratuites sur inscription. Groupes organisés : sur demande. Sorties individuelles (1 à 2 personnes) : 80 €/2 heures. Cures de deux jours : sur demande (voir notamment selon l'hébergement). Renseignements et inscriptions sur www.oequaliteetude.com



PAUSE. La cure sylvestre permet à chaque participant de se reconnecter à lui-même. PHOTOS : LAURENCE GÉLINEAU



De futurs praticiens à l'école des arbres



FORMATION. Laurence Monce propose régulièrement des sessions de formation, souvent thématiques (créative, récréative, curative, culinaire, énergétique) ou intensives (qui englobent les cinq thématiques). Elles sont destinées aux thérapeutes (naturopathes, sophrologues, hypnothérapeutes...) qui ont l'opportunité d'élargir leur pratique d'accompagnement et de proposer de nombreuses applications à leur clientèle. La formation est basée sur la rencontre entre l'homme et le monde végétal, la sylvothérapie ou la thérapie par les arbres étant une technique naturelle de prévention et de retour à l'équilibre du corps et de l'esprit. Cette pratique ancestrale est une approche globale qui agit sur la sphère psychophysio-émotionnelle et intervient sur notre organisme mais aussi sur la gestion de nos émotions et sur le renforcement de notre système immunitaire. Il est également possible de profiter des principes actifs des arbres en effectuant des sorties en forêt lors de séances prévues par Laurence Monce qui adapte son programme au public et aux éventuelles pathologies.

REPÈRES

Histoire
Le mot sylvothérapie est assez récent même si sa pratique est ancestrale. Elle peut se définir comme une pratique de soin permettant de bénéficier des bienfaits des arbres pour prévenir certaines pathologies et traiter des maux d'ordre psychophysio-émotionnel. La sylvothérapie fait partie intégrante de la naturopathie.

Comment ça marche ?
Les deux types de forêt, feuillus et conifères, apportent des bénéfices différents, faisant d'une balade en forêt une séance d'aromathérapie. Une séance de sylvothérapie implique des moments de relaxation et de laïds en effectuant de profondes respirations. Respirer au milieu des arbres permet de capter diverses substances comme des ions négatifs, de l'oxygène pur, des molécules volatiles, les phytoncides (molécules produites par les arbres pour se protéger des bactéries et des champignons) et les terpènes (oléorésines, molécules volatiles et odorantes aux propriétés anti-inflammatoires, anti-allergiques, antiseptiques...) que l'on retrouve dans les huiles essentielles.

Thématiques
Il existe cinq formes de sylvothérapie : créative, récréative, curative, culinaire, énergétique.

Douche ou bain ?
La douche forestière est une promenade seule, en couple, en famille... sous la conduite d'un guide pendant deux heures sur 2 à 5 km. Le bain est un séjour de plusieurs jours en pleine forêt avec une immersion totale sous la conduite d'un guide sylvestre.

(*) D'après Découvrir la sylvothérapie, de Laurence Monce.

Versailles



REPORTAGE

Laurence Monce, de la sève dans les veines

À 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'occupais des gens, je sentais qu'il y avait une partie qui m'échappait. Il me manquait cette approche naturopathique. »



LAURENCE MONCE. « Je me demande si je n'ai pas toujours pratiqué la sylvothérapie sans vraiment mettre un mot scientifique dessus. »

« On donne plus la canne à pêche que le poisson »

Trois ans d'études à Turin et le diplôme franco-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 apprend les plantes et les arbres, Laurence Monce « tombe en amour de la sylvothérapie ». Cette terrienne, dont la Corzette et les Vosges coulent dans les veines, et qui apprend, avec ses parents, les forêts, exhale les reminiscences 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 sylvestres 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 que 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

sent 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 leur puissance et à l'impermanence des choses, nous nous retrouvons à notre juste place, en toute humilité », avoue Laurence Monce qui, quand elle quitte son cabinet versailles 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 épéicas et un chêne) ». ■

Laurence Gélinaeu
laurence.gelinaeu@centrefrance.com
(*) Molécules excrétées dans l'air par les arbres.

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 connecter 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 sa-

geuse. 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 dou-

ceur, 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 permettra 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 retrouverez votre âme d'enfant qui exprime votre énergie primordiale et purificatrice. ■

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