

Sylvie Verbois • Préface de Stéphane Boistard
Gemmothérapeute

LES ARBRES GUÉRISSEURS

Leurs **SYMBOLES**,
leurs **PROPRIÉTÉS**
et leurs **BIENFAITS**

↓
45 min
de méditation
guidée

EYROLLES

LES ARBRES GUÉRISSEURS

Que symbolisent les arbres ? Comment se ressourcer auprès des arbres ? Comment se soigner par les arbres ? Complet, ce guide vous introduit à la médecine de l'arbre à travers le descriptif de 38 espèces aux vertus thérapeutiques spécifiques. Sous forme de fiches illustrées et détaillées, il vous fait découvrir les bienfaits des arbres, parmi lesquels leur prédisposition à stimuler les défenses immunitaires, à réguler la pression artérielle, à atténuer le stress... Vous y trouverez aussi un fichier audio de 45 minutes à télécharger gratuitement pour vous relaxer aux sons de la forêt.

■ Auteure spécialiste ■ Fiches pratiques ■ Méditation guidée



© Sylvie Verbois

SYLVIE VERBOIS a exercé pendant trente-huit ans comme thérapeute. Elle se consacre désormais à l'écriture et à la transmission de ses acquis en animant des ateliers sur les médecines sacrées et les spiritualités. Elle est déjà l'auteure de plusieurs ouvrages dont *Les chakras*, *L'âyurveda*, *La phytothérapie*, *Le langage du corps* et *Le corps spirituel* dans la collection Eyrolles Pratique.

PRÉFACE DE STÉPHANE BOISTARD, l'un des plus grands spécialistes en France de la gemmothérapie, la médecine des bourgeons.

LES ARBRES GUÉRISSEURS

Sylvie Verbois

LES ARBRES GUÉRISSEURS

EYROLLES



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Enregistrement et accords de guitare : Jean-Michel Heudelot, auteur-compositeur

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57075-5

SOMMAIRE

Préface	11
Introduction	13
Le cœur des arbres	13
Un arbre sur mon chemin	15
Partie 1 Sacrés arbres	17
Chapitre 1 Arbre, mon frère	19
Arbre, mon ancêtre	20
Créateur du monde	21
Relativité	24
Arbre en vérité	25
Arbre guérisseur de la terre	26
L'arbre en mots	27
L'arbre aux trois foyers	29
Chapitre 2 Je suis un arbre	31
Dans la peau de l'arbre	32
Ma venue au monde	33
Pas de vie sans mes cellules	34
Addition arborée	35
<i>Deux sèves</i>	35
<i>Cinq tissus vitaux</i>	36
<i>Huit éléments fondamentaux</i>	36
Mes racines ont du talent	37
Tout en substances	38
<i>La terre</i>	39
<i>L'eau</i>	40
<i>Le feu</i>	41
<i>L'air</i>	42
<i>L'espace</i>	43

Chapitre 3 Arbre médecine	45
Arbre allié et corps émotionnel	46
Reins et ancrage	47
Rate et fluidité	48
Foie et adaptabilité	49
Poumons et aspiration	50
Cœur et lucidité	51

Partie 2 Arbres guérisseurs **53**

Chapitre 4 Pour assimiler le vécu

57

<i>Arbousier</i>	58
<i>Cerisier</i>	59
<i>Cognassier</i>	62
<i>Érable</i>	64
<i>Hêtre</i>	66
<i>Houx</i>	68
<i>Noyer</i>	69
<i>Pêcher</i>	72
<i>Saule</i>	74
<i>Sureau</i>	76
<i>Thuya</i>	79
<i>Tilleul</i>	81

Chapitre 5 Pour pacifier l'esprit

85

<i>Amandier</i>	86
<i>Bouleau</i>	88
<i>Châtaignier</i>	90
<i>Chêne</i>	92
<i>Cyprès</i>	94
<i>Épicéa</i>	96
<i>Eucalyptus globuleux</i>	98
<i>Figuier</i>	100
<i>Frêne</i>	103
<i>Laurier</i>	105
<i>Mélèze</i>	108

<i>Olivier</i>	110
<i>Poirier</i>	112
<i>Pommier</i>	114
<i>Prunier</i>	116

Chapitre 6 Pour tonifier les défenses naturelles..... 119

<i>Abricotier</i>	120
<i>Argousier</i>	122
<i>Aubépine</i>	124
<i>Cèdre</i>	127
<i>Charme</i>	129
<i>Ginkgo biloba</i>	130
<i>Marronnier</i>	132
<i>Pin</i>	134
<i>Prunellier</i>	137
<i>Sapin</i>	139
<i>Sorbier</i>	141

Partie 3 Arbres éveilleurs..... 143

Chapitre 7 De la forêt à l'arbre..... 145

La forêt, clé d'accès à l'arbre	145
Forêt, à la rencontre de notre identité spirituelle	147
Ma forêt, la forêt du mont Beuvray	148

Chapitre 8 Au diapason de l'arbre..... 151

Sens insolites	152
Olfactif et indices	152
Gustatif et quintessence.....	153
Vision et rayonnement.....	153
Tactile et pulsations.....	154
Auditif et résonance	154
Impressions intérieures	155

Chapitre 9 Arbres inspirants 157

Verts songes	158
Affirmation.....	159
<i>Abricotier</i>	159

<i>Amandier</i>	160
<i>Arbousier</i>	160
<i>Argousier</i>	161
<i>Aubépine</i>	162
<i>Bouleau</i>	162
<i>Cèdre</i>	163
<i>Cerisier</i>	163
<i>Charme</i>	164
<i>Châtaignier</i>	164
<i>Chêne</i>	165
<i>Cognassier</i>	165
<i>Cyprès</i>	166
<i>Épicéa</i>	166
<i>Érable</i>	167
<i>Eucalyptus</i>	167
<i>Figuier</i>	168
<i>Frêne</i>	168
<i>Ginkgo biloba</i>	169
<i>Hêtre</i>	170
<i>Houx</i>	170
<i>Laurier</i>	171
<i>Marronnier</i>	171
<i>Mélèze</i>	172
<i>Noyer</i>	172
<i>Olivier</i>	173
<i>Pêcher</i>	173
<i>Pin</i>	174
<i>Poirier</i>	174
<i>Pommier</i>	175
<i>Prunellier</i>	175
<i>Prunier</i>	176
<i>Sapin</i>	176
<i>Saule</i>	177
<i>Sorbier</i>	178

<i>Sureau</i>	178
<i>Thuya</i>	179
<i>Tilleul</i>	179
Conclusion	181
Mon ami silencieux.....	181
Bibliographie	185
Index des arbres	187
Index général	189

*Apaise-toi, apprends des arbres ce que sont
Les hommes, ce qu'est aspirer la lumière
Et verticalement croître en sagesse comme
En vigueur ; d'eux apprends la vertu et comment,
Patiemment, porter la couleur verte aux nues.
Et d'eux encore apprends à dompter le soleil,
L'obligeant chaque année à clore son trajet
Dans la matière qui l'a enfanté. Des arbres
Apprends ce qu'est la forêt et ce qu'est la porte
Qui donne sur l'inconnu, où l'égaré trouve
À qui parler car c'est le lieu du mystère
Et c'est là que ton destin doit se dénouer
Puisque là fut noué le nœud primordial
Au temps, à l'instant même où naissait la mémoire.*

Robert Marteau¹

1. Marteau Robert, *Écritures*, Ceyzérieu, Champ Vallon, 2012.

PRÉFACE

Cet ouvrage est un pas de plus dans la connaissance des arbres. Un pas de plus dans le travail de Sylvie Verbois, et un pas de plus pour chacun d'entre nous pour approfondir les vertus des arbres.

Ayant découvert Sylvie à travers ses ouvrages précédents sur les arbres et les herbacées, je sais que des années se sont écoulées pour que ce travail de fond aboutisse à ce livre. Ce travail s'est fait en parallèle de l'intérêt grandissant pour les arbres. On ne sait pas ce qu'est un arbre. Les travaux récents de chercheurs sur ce sujet laissent ouverte la définition de l'arbre, tant il s'agit d'un monde complexe. Difficile de définir ces êtres merveilleux dont on apprend chaque jour à dévoiler les mystères. L'arbre respire. Il communique. Il mémorise. Il témoigne une sensibilité émotionnelle. Il perçoit les mouvements autour de lui tout comme les déplacements des planètes dans le ciel...

Au-delà de simples vertus médicinales, qui seraient un listing plus ou moins exhaustif de propriétés et molécules actives, les arbres prennent soin de nous. À travers leurs vertus guérissantes, bien sûr, mais aussi en nous ramenant à des forces de guérison, à une meilleure santé et à une relation renouvelée avec ces êtres boisés. Leur aide soutient notre santé sur tous les plans : force vitale, santé physique, santé mentale et émotionnelle, santé relationnelle (à ce qui nous entoure), santé énergétique et vibratoire...

J'aime ce pont que Sylvie dresse entre les vertus médicinales des arbres et le référentiel thérapeutique oriental. Ce pont m'a permis de lire différemment les vertus des arbres, de les utiliser de façon plus fine.

Je suis aussi particulièrement touché par la poésie et la sensibilité que ce livre dégage. Si l'arbre est en apparence dur, solide, les mots de Sylvie nous invitent à aborder ces êtres avec douceur et attention. Il y a dans ce livre des arbres qui s'expriment. Une forêt qui parle.

Je profite de cet espace pour témoigner ma profonde gratitude envers Sylvie Verbois pour toute son œuvre écrite et pour son engagement pour réconcilier les humains avec la nature.

Puisse ce travail procurer à chaque lecteur une bouffée d'oxygène, une envie de se rapprocher en douceur des arbres, du peuple des arbres. Puisse le peuple des arbres, à travers ce travail, donner encore plus finement ses trésors pour prendre soin de la santé de tous.

Stéphane Boistard,

auteur de *Gemmothérapie : Les bourgeons au service de la santé* et
Sylvothérapie : De l'arbre médicinal à la forêt thérapeutique

INTRODUCTION

Le cœur des arbres

*« Entre l'humain et l'arbre, il y a un lien vital imperceptible
qui unit leurs destins. »*

George Nakashima

L'arbre est entré discrètement dans le tréfonds de notre mémoire, tout doucement il s'y est implanté, grandissant au gré de la vie, sans que l'on réalise l'impact qu'il a sur notre être et sans en prendre la mesure. Aller vers l'arbre, c'est aller à notre propre rencontre, à la source de Soi.

L'arbre est le miroir concret de l'existence, sous nos yeux il naît, croît, vit, meurt, renaît de saison en saison. Il incarne, dressé face à nous, le cycle de la vie et ses alternances inévitables.

Arbre de vie, il nous prend à bras-le-cœur, forgeant l'alliance sacrée entre âme et corps. Sous sa caresse, l'être est hors du « moi, je », parce qu'il est au plus profond de Soi. Il fait aller plus loin que nos peurs. N'entendez-vous pas le vent qui se lève ? L'arbre frémit, il appelle. « N'aie pas peur, n'aie pas peur », chuchote-t-il.

L'arbre apprend à grandir sans se séparer de nos racines, à s'élever sans crainte, à découvrir la droiture et la force de se dresser, de demeurer debout dans les épreuves de l'existence, à se redresser lorsque l'on chancelle. Il enseigne à se libérer des engrenages de la pensée permissive et de l'ego, de ce qui entrave le flux naturel de la vie, et à faire abstraction des *a priori*, des convic-

tions et des certitudes. Il dénoue les méandres des inquiétudes et les contraintes imposées par le mental. Consacré et sacré, il invite à être dans le présent, la sincérité, le silence, la discrétion, l'émerveillement et la gratuité. Il incite à consentir à guérir, à passer de l'ombre à la lumière, à être à fleur d'écorce en accueillant l'arbre qui est en chacun de nous.

Bien avant d'être thérapeutique, l'arbre est éveilleur. Il sème comme on s'aime. Ressentir l'énergie de l'arbre, sa luminescence, sa bienveillance est un cadeau extraordinaire.

L'arbre rend la vue, celle du cœur et des mains. Fermez vos yeux, écoutez, apprenez par l'arbre *qui* vous êtes.

Mais n'oubliez pas : on ne choisit pas l'arbre, c'est l'arbre qui nous choisit.

Au fil de cet ouvrage, je vais évoquer les arbres que j'aime, ceux qui m'ont étonnée, troublée, bouleversée. Certains m'ont rendue perplexe, d'autres m'ont profondément touchée. Et il y a ceux sur lesquels je m'interroge encore, et ceux qui gardent précieusement leur mystère. Je souhaite simplement vous faire partager l'arbre, tel que je le vois, tel que je le ressens, que je le vis, que je le rêve, que je l'imagine.

L'arbre rend vulnérable ; je le suis. Il faut être fort pour être vulnérable. Il fait prendre conscience de notre fragilité ; je suis fragile.

Il révèle l'être qui sommeille au fond de Soi, met à nu, ôtant masques et apparences. Il incite à ne plus être dans le paraître mais au cœur de la vie, offrant une belle leçon de simplicité et d'humilité. Loin des appareils et des préoccupations matérielles, il vit pour croître et s'épanouir, ouvrir sa cime au ciel et planter profondément ses racines. Il *est* par lui-même, simplement.

Un arbre sur mon chemin

« *Les arbres sont des poèmes que la terre écrit sur le ciel.* »

Khalil Gibran²

Je m'émerveille des merveilles offertes par la nature : le bruissement des arbres, le murmure des sources, la caresse du vent, le chuchotement de l'herbe foulée sous mes pas. Depuis ma plus tendre enfance, cela ne m'a jamais quittée. Même dans les instants de doute, de chagrin, d'incertitude, de désenchantement, j'ai retrouvé confiance, refourbi mes armes, repris la route, loin des larmes, des mésamours, des errances. Et parmi les magnificences de la Terre-Mère, il en est une qui a bouleversé mon âme, c'est la splendeur de l'arbre.

Dans mon jardin de Bourgogne, les arbres prospèrent. Se côtoient saule, frêne, noyer, cognassier, érable, noisetier, tilleul, pêcher, poirier, pommier, cerisier, prunier, mirabellier, fusain, lilas, houx et quelques autres spécimens, sans compter la flore sauvage, le tout s'épanouissant en une belle cacophonie, loin des rectitudes paysagères, car je laisse faire Dame Nature selon son gré.

Dans ce désordre arboré, le vieux cognassier me touche, il est si vieux que ses branches et son tronc parlent de son âge. Torturé et tortueux, il se dresse légèrement de guingois, mais il est bien debout malgré les aléas climatiques et les coups de vent, et ses branches plient sous l'abondance de ses fruits. Bien que petits, ils sont d'une extraordinaire saveur. Tout comme un mirabellier centenaire, replié sur lui-même, semblant proche de s'écrouler, et qui pourtant continue à produire de pleins paniers de fruits.

Mon écureuil jardinier, quant à lui, a planté de nombreux noisetiers et noyers au gré de sa fantaisie. Le noyer est un arbre pour

2. *Le Sable et l'Écume*, Albin Michel, 1990.

lequel j'ai une petite prédilection parce qu'il est apaisant. Son ombre est fraîche, certes, pourtant elle appelle à la sérénité. Au plus fort des chaleurs estivales, je peux assurer que l'on apprécie grandement un court repos à ses pieds.

Mon ami le saule a ma préférence. Mon cœur palpite plus fort lorsque je suis près de lui. Je ressens une telle tranquillité auprès de lui. Le moindre souffle de vent le fait frissonner. J'aime à songer que ses branches penchées vers la terre et la rivière rendent hommage à la vie. J'aime sa douceur, il effleure, frôle, jamais ne heurte ni ne brusque. Il est le murmure tendre de la vie renaissante.

Je touche l'arbre, le caresse, me laisse aller contre lui, je lui parle, je sais qu'il entend ma douleur et apaise mes souffrances. Je me love sous son ombre, en pleine rassurance. Il me reconforte, me murmure des rêves enchantés, me chante la vie et sa beauté, l'éphémère des vicissitudes humaines, l'infini de l'espérance. Si je suis ici, encore en vie, c'est à lui que je le dois : mon arbre, mon père, ma force, mon rocher, mon vert bois, dressé, tordu sous les embruns de l'existence, la violence des jours, mille fois blessé, mille fois redressé. Dans l'ultime partie de ma vie, j'y puise encore ma source vive, mon inspiration, ma volonté de continuer malgré tout.

L'arbre me comble, me nourrit, me rassure, me conforte dans celle que je suis profondément. Il me ravit, m'imprègne, me transforme et m'habite. Il est le partage d'une émotion, celui d'une larme, d'un rire, le velours des choses. Il est ma mémoire et mon rêve. Il est un arbre dans mon cœur. Mon cœur est un arbre.

PARTIE 1

SACRÉS ARBRES