

Laurence Monce

Découvrir la Sylvothérapie

INTERÉDITIONS

Maquette intérieure : Yves Tremblay
Maquette de couverture : Delphine Dupuy

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements



d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© InterEditions, 2018
InterEditions est une marque de Dunod
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-7296-1831-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-propos	5
Introduction	7
1. Histoire et origine de la sylvothérapie	9
La sylvothérapie	10
La forêt à travers les âges	12
Quelques rituels encore présents autour des arbres	23
L'arbre célébré au solstice d'été	25
Découvrez votre arbre protecteur	29
L'arbre et la poésie	34
L'arbre, star des écrans	36
2. Principes et fondements théoriques	41
La sylvothérapie : comment ça marche ?	41
Les principes actifs	42
L'oxygène	51
Les ions négatifs	54
La bactérie miraculeuse	56
Les 5 sens	58
La chromathérapie	63
Les chakras	65
3. Les 5 formes de sylvothérapie	69
La sylvothérapie créative	70
La sylvothérapie récréative	79
La sylvothérapie énergétique	87

Découvrir la Sylvothérapie

La sylvothérapie curative	100
La sylvothérapie culinaire	136
4. Sylvothérapie : pour quoi? pour qui?	141
Les indications	143
5. Les premiers pas en sylvothérapie	147
La sylvothérapie en intérieur	147
La sylvothérapie en extérieur	149
Conclusion	161
Carnet pratique	163
Le métier de sylvothérapeute	163
Les sites internet	165
Bibliographie	167

Ma rencontre avec la sylvothérapie a eu lieu durant mes études de naturopathie à l'université de Turin en Italie. Durant trois années, j'ai étudié l'Homme et le monde végétal sous tous leurs aspects. Mon enthousiasme fut si grand de tant de découvertes sur les secrets de la nature, et notamment des arbres, que je comprenais enfin pourquoi j'avais toujours ressenti autant de bonheur lors de mes promenades en forêt. En fait, je m'apercevais que je pratiquais la sylvothérapie depuis mon enfance.

Ma passion pour les arbres a grandi en même temps que moi. Mes amis les arbres, amis fidèles de toujours. Chaque dimanche, mon père emmenait toute la famille en expédition mycologique ou à la recherche des fruits de la nature au fil des saisons.

La forêt, véritable trésor, devenait un terrain de jeux inattendu. Je savais reconnaître le chêne sous lequel se cachent les cèpes, le sapin sous lequel se tapissent les girolles, la vallée boisée où les jacinthes sauvages embaument le sous-bois. Le 1^{er} mai, nous allions, tel un rituel bien établi, cueillir le muguet. L'été, c'est un gros chêne pédonculé qui nous offrait son ombrage le temps d'un pique-nique. L'automne me permettait de remplir mon petit panier de châtaignes, que nous savourions crues ou grillées dès notre retour à la maison.

Au printemps, les pousses de fougères nous offraient une poésie goûteuse et naturelle arrosée d'un filet de vinaigre.

Lorsque je ferme les yeux, je ressens encore toutes les odeurs de la terre ou de l'humus et les images des branches hautes et

élancées habillées de leurs larges feuilles. Aujourd'hui encore, lorsque je me promène au milieu des bois, je me sens envahie d'une immense joie et de bien-être.

Un jour d'octobre 2015, je fus contactée pour faire une conférence à Annecy sur le sujet de la sylvothérapie qui me tient tant à cœur. Ce fut une incroyable révélation car j'éprouvais un incomparable bonheur à parler de mes frères les arbres. D'autres conférences s'ensuivirent et le public me demandait quand j'écrirais un livre à ce sujet.

Voici chose faite: cet ouvrage contient toutes les informations que j'ai vécues, créées ou apprises durant toute ma vie à propos des arbres. Je suis heureuse aujourd'hui de vous les transmettre car le savoir ne vaut que s'il est partagé.

La forêt est un patrimoine commun et il est de notre devoir de le préserver car il représente l'héritage dont les bénéficiaires seront nos descendants.

Naturopathe et coach parental, je vois de nombreux parents démunis par le comportement de leurs enfants englués devant les écrans. En effet, un nouveau phénomène est en train de poindre: le TMN ou trouble du manque de nature, engendrant des problèmes d'ordre psychocorporel.

Alors, il est grand temps de reconquérir les forêts pour préserver notre santé, celle de nos enfants mais aussi pour protéger les arbres, qui, vous le découvrirez à travers ces pages, nous protègent, parfois malgré nous.

Voici des siècles que les arbres vivent à nos côtés. Parce que leur beauté est souvent troublante et que leur présence est rassurante, nous les regardons avec des yeux émerveillés et respectueux. Tels des piliers de cathédrale semblant tenir le ciel comme une voûte, les arbres sont toujours là quand, à l'abri de leurs branches, nous leur parlons de nos joies et de nos peines, quand nous nous embrassons pour célébrer l'année à venir ou l'union d'un amour. Nous les plantons dans la terre de nos ancêtres pour accompagner les naissances et les morts. Nous les enlaçons pour trouver du réconfort. Les arbres, amis fidèles, ne disent rien non plus quand nous cueillons leur bois pour nous chauffer ou fabriquer nos habitations, nos meubles ou nos bateaux; leurs fruits dont nous nous régaloons ou leurs feuilles pour faire des litières pour nos animaux, sans parler de leur sève, de leur écorce ou de leurs bourgeons pour nous soigner. Tout cela sans les remercier alors qu'ils ont mis tout leur amour et leur énergie à produire chacun de ces éléments.

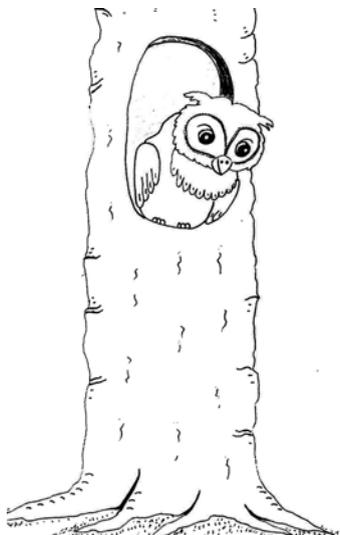
Nous avons l'impression qu'ils ne nous entendent pas et qu'ils ne nous voient pas parce qu'ils semblent inertes. Pourtant, sous des apparences trompeuses, nous savons au fond de nous que ce sont des êtres vivants.

Aujourd'hui, si vous lisez ce livre c'est peut-être que vous souhaitez mieux les connaître, apprendre à rentrer en contact avec eux et découvrir comment ils peuvent nous apporter du bien-être. Eux, nos amis fidèles, qui nous veulent tant de bien.

Découvrir la Sylvothérapie

Tous les bienfaits apportés à notre santé psycho-physio-émotionnelle par la forêt est aujourd'hui une pratique complète qui porte le nom de sylvothérapie. Comprendre pourquoi et comment les arbres peuvent nous aider à aller mieux et à prévenir de nombreuses maladies est essentiel pour ceux qui veulent profiter de cette opportunité que la Nature nous offre. Le métier de Guide Sylvestre est devenu un besoin afin que chacun puisse bénéficier au mieux des échanges bienfaisants entre le règne végétal et l'Homme.

Bienvenue dans le monde de la sylvothérapie qui vous permettra de renouer avec votre lien intime avec la Nature !



Histoire et origine de la sylvothérapie



Les questions auxquelles répond ce chapitre :

- Qu'est-ce que la sylvothérapie ?
- Comment est-elle née ? Dans quel contexte ?
- Quelles sont ses origines ?
- Quelle place tient l'arbre dans la vie de l'Homme ?

Au cours de notre histoire, nous avons petit à petit quitté les campagnes pour nous regrouper dans des milieux citadins nous éloignant progressivement de la Nature. De nos jours, 80 % de la population française habite dans des espaces urbains. La technologie nous incite de plus en plus à passer du temps dans un monde virtuel (télévision, Internet, jeux en ligne, téléphonie...). Malgré tout, le retour à la Nature reste très présent chez l'Homme. C'est un besoin inné qui incite les citadins à partir durant les week-ends ou les vacances rejoindre un coin de verdure pour se ressourcer. Dès les années 1960, une tendance au retour à la terre s'est fait sentir. Nous ne pouvons pas oublier que nous faisons partie de la Nature. Notre affinité naturaliste est gravée dans nos gènes et dans notre fonctionnement biologique. C'est donc de manière intuitive que nous ressentons ce besoin de marcher en forêt ou sur une plage, de jardiner ou de faire du trekking en montagne, nous aidant ainsi à nous reconnecter à notre vraie Nature. Ce n'est sûrement pas un hasard si les monastères et certains lieux de retraite sont bâtis dans des lieux incroyablement beaux, offrant ainsi une quiétude assurée.

Malgré notre besoin essentiel de respirer de l'air pur, de boire de l'eau claire et de nous alimenter sainement, sans pesticides, nous continuons à détruire notre planète et à faire disparaître des écosystèmes sauvages et des forêts primaires.

Cette Nature, que nous aimons tant par ce qu'elle nous apporte, ne répond pas qu'à nos besoins physiologiques. À son contact, nos sens se réveillent comme si nos trépidations quotidiennes les avaient laissé s'évanouir. Nous prenons alors conscience de sa beauté et de son harmonie ce qui nous permet de toucher la partie la plus mystérieuse et secrète tout au fond de nous. De cette façon, nous en tirons tous les bienfaits comme le calme intérieur, la sensation de force, mais aussi une forme de guérison se traduisant par un équilibre, voire une renaissance psychique, émotionnelle et physique.

La sylvothérapie

La sylvothérapie vient du mot latin «*sylva*» qui signifie «bois, forêt», mais il est parfois possible d'entendre le mot dendrothérapie qui vient du grec «*dendron*» qui signifie «arbre». Le mot «sylvothérapie» est assez récent même si sa pratique est ancestrale. En effet, cette technique de soin est empirique puisque l'Homme a toujours partagé un lien particulier avec le règne végétal. La sylvothérapie 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 psycho-physio-émotionnels.

La sylvothérapie fait partie intégrante de la naturopathie. Elle a toujours été utilisée partout dans le monde car l'arbre fait partie de la vie de l'Homme dans tous ses aspects de la vie. Le bois est une matière première importante pour construire, se nourrir, se soigner, se chauffer. Le règne animal, dont nous faisons partie, ne peut pas se passer du règne végétal. Il est obligé de vivre en harmonie avec son environnement. Sans la Nature, nous ne pour-

rions pas nous oxygéner et vivre correctement. Les forêts sont primordiales pour notre santé et ses bienfaits sont reconnus depuis de nombreuses décennies et sur tous les continents de la Terre.

Si la sylvothérapie a parcouru des siècles, c'est surtout dans les années 1930 que cette pratique est largement prescrite en Europe pour les malades de tuberculose, d'asthme, de problèmes bronchiques et respiratoires, d'hypertension artérielle, d'allergies mais aussi des problèmes psychologiques comme la dépression ou de troubles mentaux.

À cette époque, les sanatoriums ouvrent leurs portes à de nouvelles thérapies naturelles qui se pratiquent en utilisant les éléments de la Nature. Ainsi, différents types de bains sont proposés aux curistes: les bains de boue, bains de soleil, bains de feuilles, bains de forêt...



Le bain de feuilles

Le bain de feuilles d'arbres est utilisé généralement pour les personnes souffrant de rhumatismes. Le principe est d'envelopper la personne dans une couverture sur laquelle des feuilles fraîches ou sèches ont été déposées. La couverture est alors exposée aux rayons du soleil afin de chauffer l'ensemble. La personne est allongée puis emmaillotée dans cette espèce de papillote et laissée à la faveur du soleil durant 20 minutes. Une sudation se produit alors, ce qui permet d'expulser les toxines via les glandes sudoripares et la peau. La séance terminée, le malade est assis sous un arbre durant environ 30 minutes afin de se rafraîchir.

Les médecins de l'époque s'étaient rendu compte que l'air forestier était très bénéfique aux malades et leur prescrivaient des immersions en pleine Nature, surtout dans les forêts. Ils avaient déjà compris que les arbres avaient des vertus bienfaitantes sur

l'organisme. Plus la densité d'arbres était importante et plus les bénéfiques se faisaient ressentir. C'est ainsi que le bain de forêt est né. Il consistait à exposer les malades aux ions négatifs produits par les branches des arbres, notamment des conifères qui, en se frottant les unes contre les autres grâce au vent, stimulent la production d'atomes dans l'air et acquièrent une charge négative. Ces particules négatives sont très bénéfiques pour l'Homme car elles facilitent le transport et les échanges de nos cellules.

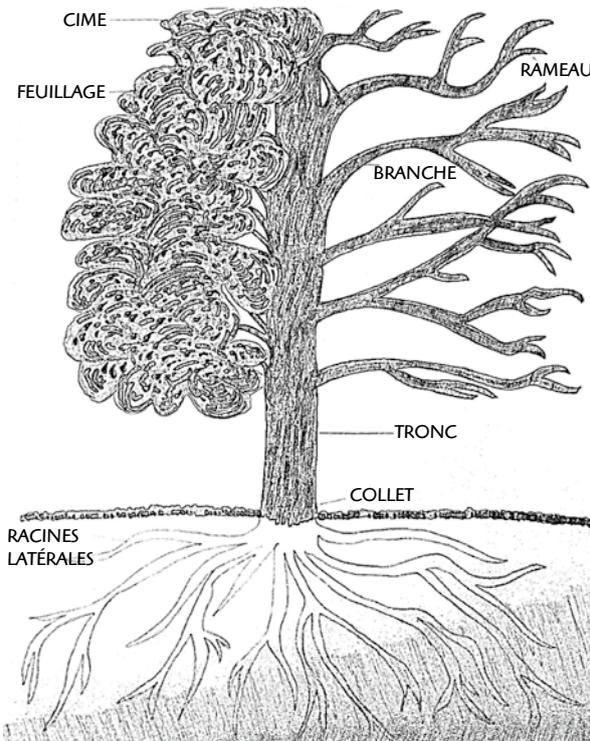
La forêt à travers les âges

Pour comprendre comment la sylvothérapie est arrivée jusqu'à nous, il est nécessaire de remonter à la nuit des temps. Car les règnes animal et végétal ont toujours vécu en symbiose. Ce n'est que récemment que nous nous sommes déconnectés de la Nature après avoir éloigné la végétation environnante de notre vie, après l'avoir maîtrisée, domptée et fait pénétrer dans nos maisons de façon très intimiste. La Nature a franchi nos portes avec l'arrivée d'appareils comme la luminothérapie, les diffuseurs d'huiles essentielles, les ionisateurs, les humidificateurs, les ventilateurs, les climatiseurs, les brumisateurs... Nous avons réduit les plantes à des objets de décoration, selon notre gré, en les taillant de façon esthétique alors que les végétaux ne demandent qu'à pousser de façon libre. Nous avons même réussi à faire pénétrer les arbres sous nos toits avec les bonsaïs. Cela nous a conduit à plus de sédentarité, car nous avons perdu de vue la nécessité d'aller à la campagne ou dans les forêts. Nombre de troubles semblent aujourd'hui être liés à ce phénomène d'éloignement de la Nature. La sylvothérapie est là pour y remédier.

Le lien qui unit l'Homme et la Nature date depuis toujours. L'histoire de la forêt commence il y a environ 400 millions d'années. Fougères et arbres à écailles recouvraient alors le sol de la Terre. Puis, une période glaciaire entraîne la disparition de l'im-

mense partie du règne animal et végétal. Les changements climatiques obligent la végétation à s'adapter et à modifier sa taille et sa composition. Naît alors une grande diversification des végétaux. La forêt reboise la plupart des sols français.

Le règne végétal fut le premier à venir sur Terre. Les premières plantes à sortir de l'eau furent les fougères qui durent s'adapter à leur nouvel environnement de vie. Elles eurent alors l'intelligence de faire croître des racines et de s'accrocher au sol afin de capter les nutriments présents dans la terre. Puis, au fur et à mesure, elles grandirent et formèrent d'immenses forêts de fougères arborescentes. Naquirent alors les premiers arbres...





Qu'est-ce qu'un arbre ?

C'est avant tout sa taille et sa forme qui vont définir si le végétal que nous regardons est un arbuste ou un arbre. L'**arbre** est une plante ligneuse ayant un grand tronc vertical couvert d'écorce. Sa tête est en forme de couronne ramifiée. Un arbre mesure minimum 6 mètres de haut sinon il s'agit d'un arbuste.

Au contraire, un **arbuste** ne possède pas véritablement de tronc bien défini mais de ramifications partant du sol. Ses frêles troncs et branches ont généralement à peu près de la même taille. Tels des buissons, il est difficile de se protéger auprès de leurs troncs. L'arbuste ressemble à une couronne d'arbre qui aurait été directement posée à même le sol.

Il existe des arbustes comme le houx qui peuvent devenir de véritables arbres. À l'inverse, le hêtre qui, dans son habitat forestier habituel se développe tel un arbre, peut n'atteindre que la taille d'un arbuste quand il se trouve en montagne ou dans le Nord de l'Europe. D'autres portent le nom d'arbre comme « l'arbre à papillons » (*Buddleia davidii*) mais n'en sont pas moins que des arbustes.

La respiration des arbres

La feuille est la partie de l'arbre par laquelle se produisent la photosynthèse et la transpiration. La *photosynthèse* est la conversion du dioxyde de carbone CO₂ en composés organiques, substances dont l'arbre s'alimente. La transpiration se fait à travers de minuscules trous présents sur la feuille et appelés *stomates*. La photosynthèse chlorophyllienne est donc un processus biochimique vital à la survie de l'arbre.

C'est à travers cette photosynthèse que l'arbre se procure tous les nutriments qui lui sont indispensables pour croître. Ceci est





dû à un pigment naturel de couleur verte, appelé la *chlorophylle*, qui se trouve sur la partie superficielle des feuilles. Ce pigment capture l'énergie du soleil et la convertit en énergie chimique. À son tour, cette énergie solaire produite sert à transformer le dioxyde de carbone absorbé dans l'air en sucres et nutriments essentiels. L'arbre rejette alors de l'oxygène dont le règne animal a tant besoin pour vivre. Ces sucres composent la *sève élaborée* qui circule à travers les canaux des feuilles jusqu'aux racines pour nourrir toutes les parties de l'arbre. À l'inverse, la *sève brute* transporte de l'eau et des sels minéraux depuis les racines profondes et superficielles jusqu'aux feuilles en passant à travers le tronc par les vaisseaux du xylème (bois).

À l'automne, dans les régions tempérées, les feuilles tombent au sol à cause d'un manque de soleil et donc de chlorophylle. Les arbres rentrent alors dans une période de dormance pour quelques mois. Ils se réveilleront quand la terre se réchauffera et leurs bourgeons qui se sont préparés durant tout l'hiver pourront enfin éclore. La Nature s'éveille alors de toute sa splendeur. Le printemps est là!

D'autres arbres pionniers comme le Ginkgo biloba et le Bouleau appaurent petit à petit colonisant les terres. Puis avec la création des continents, la végétation choisit son territoire en fonction de la température ambiante et du lieu de vie. Des arbres comme le Bouleau restent au Nord alors que d'autres se propagent plus au Sud ou à l'Est comme le Ginkgo.

Il y a huit mille ans, les forêts tapissaient près de 80 % de la surface du sol français. Elles étaient de vrais sanctuaires à ciel ouvert. La période du Néolithique voit apparaître l'agriculture et les débuts de la déforestation. Puis au temps des Gaulois, l'utilisation de la forêt est essentiellement pour le chauffage, le logement et la nourriture.