

Sylvothérapie : quand les arbres guérissent les âmes.

Paulina Jonquères d'Oriola,
Business O Féminin.

Encore peu connue en France, la sylvothérapie, ou thérapie par les arbres, est très développée au Japon et aux Etats-Unis. Alors que des millions d'hectares de forêts sont rasés chaque année, voici l'occasion de rappeler leur importance pour notre santé et celle de la planète en cette période de COP 21.

L'arbre, un élément sacré

La sylvothérapie, un délire New Age ? Ce n'est certainement pas la vision défendue par la naturopathe Laurence Monce, qui exerce entre Paris et Turin. Si en France, la sylvothérapie est encore méconnue, en Italie, elle fait partie du cursus de formation des naturopathes à l'université. L'idée ? Se soigner au contact des arbres en améliorant **la gestion des émotions, en luttant contre le stress et la déprime, mais aussi en renforçant notre système immunitaire en prévention.**

Depuis la nuit des temps, l'homme a toujours voué un culte aux éléments de la nature : l'eau, la pierre, l'arbre. De la Grèce antique à Gaule, **l'arbre a toujours eu une dimension sacrée et magique. Il existait des forêts maléfiques et des forêts guérisseuses.** *« On utilisait par exemple l'arbre à clous pour la fécondité ou encore l'arbre à loques pour la guérison. Véritable lien entre le ciel et la terre, l'arbre servait aussi à faire monter l'âme des morts aux cieux : on y accrochait une photo, ou encore on plantait un arbre lorsqu'une personne mourrait. Les arbres devenant des êtres humanisés, ils servaient autant à aider qu'à se venger »,* explique Laurence Monce. En somme, l'arbre était considéré comme une âme vivante avec laquelle on pouvait communiquer, et la forêt était un véritable temple.

Si l'arbre a particulièrement intéressé les druides et plus tard les scientifiques, **c'est que son énergie est inversée par rapport à celle de l'homme.** *« L'ADN et les molécules de l'arbre se créent à partir des racines. C'est là où se font les échanges électriques et chimiques qui remontent dans les branches et redescendent par la sève ; à l'image de l'homme avec son tronc cérébral et sa moelle épinière. Mais, contrairement aux arbres, nous qui avons notre cerveau vers le ciel »,* affirme la naturopathe. Quant aux animaux ? Ils utilisent l'énergie des

racines pour se réchauffer, ou vont se blottir contre un arbre guérisseur quand ils sont mal en point.

Un peu d'histoire

Dans les années 1930, la sylvothérapie figurait parmi les techniques de balnéothérapie. Littéralement, on emmenait les tuberculeux ou asthmatiques faire des « bains de forêt ». La thérapie par les arbres était également utilisée au niveau mental : nervosité, stress, insomnie... **Dans les années 80, les Japonais ont développé le « shinrin-yoku »,** une thérapie s'appuyant aussi sur l'énergie de l'arbre. *« Il s'agit d'une promenade très lente d'une journée ou plus dans la forêt durant laquelle on va se reconnecter à la nature grâce à nos cinq sens : apprendre à observer les animaux, toucher une écorce, simuler la pose d'un arbre... Tout cela est fait en pleine conscience. Le shinrin-yoku est un vrai rempart contre le stress et des séjours organisés y sont carrément dédiés »,* raconte la naturopathe. **Enfin, aux Etats-Unis, et plus particulièrement en Californie, la tendance est au « tree hugging ».** *« Les adeptes de la pratique enlacent un arbre et se mettent en relation émotionnelle et énergétique avec lui »,* nous explique Laurence Monce. Là encore, il s'agit de le faire en conscience, d'être en mode « mindfulness ». [...]

Que dit la science ?

La sylvothérapie n'a nullement vocation à se substituer à la médecine moderne. Pour autant, les scientifiques se sont penchés sur ses effets dès les années 90, et notamment un certain Docteur Li Qing au Japon. *« Ses résultats ont prouvé un **impact bénéfique au niveau de la dépression et du stress**, avec notamment une baisse du taux de cortisol, qui est l'hormone du stress. Les scientifiques ont aussi observé un effet sur la tension artérielle, tant chez les hypotendus que les hypertendus. Chez les diabétiques, ils ont noté une baisse du glucose dans le sang. Les résultats ont aussi démonté une augmentation de la présence des immunoglobulines dans le sang. Chez les enfants hyperactifs, un **impact bénéfique a été observé sur la concentration** en milieu scolaire. Les chercheurs ont notamment observé une augmentation de l'activité du système nerveux parasympathique qui apaise, contrairement au système orthosympathique lié à la survie »,* rapporte Laurence Monce qui préfère quant à elle insister sur les effets bénéfiques sur notre psychisme. Dans son livre « Et n'oublie pas d'être heureux », le psychiatre Christophe André rapportait aussi une étude démontrant que 2H de marche dans la forêt permettait d'augmenter notre immunité.

Comment expliquer de tels effets ? Laurence Monce rappelle tout d'abord que la chlorophylle présente dans les végétaux purifie l'air. *« **En chromothérapie, on sait aussi que la***

couleur bleu-vert possède un effet tonisédatif : c'est à dire à la fois calmant et vivifiant ». Ensuite, la sylvothérapie se base sur l'impact énergétique de l'arbre. « *Nous sommes nous-mêmes des êtres énergétiques, vous en avez d'ailleurs la preuve lorsque vous produisez de l'électricité en touchant un caddie* », illustre-t-elle. Ensuite, lorsque vous vous mettez auprès d'un arbre, vous allez respirer des terpènes « **ces molécules existent dans les huiles essentielles, c'est donc comme si vous alliez vous faire un bain d'huiles essentielles.** Dans les forêts de résineux, l'effet va être plus dynamisant et anti microbien. Les feuillus vont être davantage tonisédatifs comme expliqué précédemment. », poursuit Laurence Monce. Nous allons aussi capter par l'odorat les phytoncides, des molécules produites par les plantes qui aident l'arbre à se défendre contre les bactéries et les champignons. En fait, c'est tout notre système sensoriel qui va être sollicité. La bonne nouvelle, c'est que **75% des Français vivent à moins de 30 minutes d'une forêt**. Alors, allez profiter des bienfaits des arbres ! Au pire... vous n'en ressortirez que plus apaisée.