

# Gironde

Martillac / Talence / Le Tourne



## Pas que des câlins aux arbres

### SYLVOTHÉRAPIE

Prendre un bain de forêt au milieu des arbres vise à se reconnecter avec soi-même et se libérer du stress

AUDE BOILLEY  
a.boilley@sudouest.fr

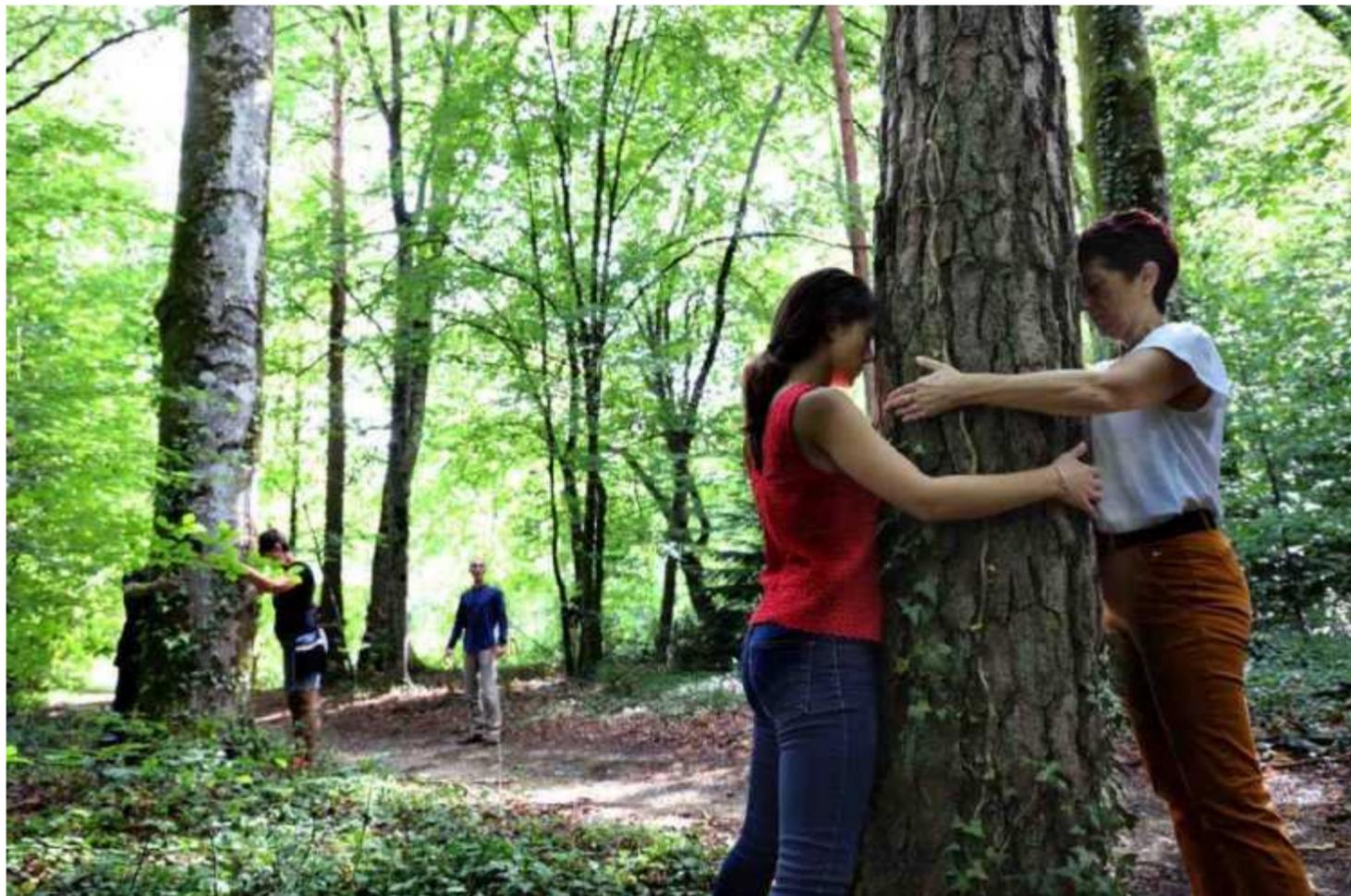
Forcément on est arrivé stressé. L'œil rivé sur le téléphone, le GPS, la boîte mail et accessoirement la route. Les pensées envolées vers la journée de boulot, celle du lendemain. Ah zut, il fallait tourner. Pourtant on les connaît ces routes de l'Entre-deux-Mers. Évidemment que c'est en face de la distillerie de Saint-Genès-de-Lom-baud que l'association Picoté par les blés a son terrain de jeu.

Là, à l'ombre d'arbres paisibles, discutent quelques personnes. On se dit qu'on ne va pas de suite leur balancer notre stress de la journée, de la rocade peinant à digérer les vacanciers, de la lessive qu'on a oublié d'étendre depuis la veille. Inspiration, expiration.

Le sourire de José Le Piez et Patricia Chatelain apaise dès la poignée de main. Quelques mots de bienvenue de la part des deux artistes plasticiens et la tension retombe.

Personne ne se connaît mais tout le monde se tutoie et se fait la bise. Certains sont prof de yoga, mécano, viculteurs, poète, constructeurs de pavillons, retraités, « je-ne-me-résume-pas-à-un-métier » ou encore secrétaire. Ils sont là pour prendre un bain... De forêt.

**Se déconditionner de ses peurs**  
Pratique ancestrale, expérimentée par les Celtes ou les Japonais, le « shinrin-yoku » revient en vogue en Occident. « Bain de forêt » est la traduction littérale de cette pratique reconnue depuis 1982 comme une médecine préventive au Japon. « Nous la pratiquions avec José depuis de longues années. Au début, nous ne trouvions pas grand-chose



Le shinrin-yoku est une pratique ancestrale, inspirée des Celtes et des Japonais. PHOTO STÉPHANE LARTIGUE / « SUD OUEST »

si ce n'est des textes en anglais ou japonais. Mais de plus en plus d'ouvrages et d'articles sont publiés sur le sujet », explique Patricia Chatelain, marquée par la lecture de « Forêt et santé : guide pratique de sylvothérapie », publié en 1985 par Georges Plaisance.

Et de plus en plus de bains de forêt sont organisés. À l'instar de ceux de vendredi soir et d'hier matin (aux Sources de Caudalie, à Martillac), tous deux proposés par l'association Angeli Primitivi.

Sur la table de camp, un flacon d'huiles essentielles pour éloigner tiques et moustiques. « Mais il faut relativiser les dangers. Aller en forêt est moins risqué que d'aller faire ses courses au supermarché ou prendre sa voiture. C'est une tendance nouvelle que d'avoir peur de la nature. Il faut se déconditionner de ses peurs », explique en préambule José le Piez, sculpteur

d'arbre et d'arbrassons (1). Deux groupes sont formés, les cueilleurs et les chasseurs. Sans surprise, les quelques hommes venus prendre leur bain de forêt rejoignent le second.

Patricia Chatelain anime le premier. Elle propose de marcher en silence et d'animer quelques ateliers le long du parcours. « Quand on parle, on perd la perception de ce qui nous entoure », assure la peintre.

Première halte, il convient de faire la posture qi gong de l'arbre. Difficile de lâcher prise. On entend plus les voitures au loin qu'on imagine un arbre entre nos bras.

Deux sœurs belges, badge « Fermons les abattoirs » sur le sac à dos à la mode, se déchaussent. Elles ne remettront plus leurs chaussures de la soirée, en dépit des ronces, du sol sec et dur. « Un bain de forêt, c'est un voyage à travers les cinq sens », appuie Patricia Chatelain.

#### Gratter et sentir le humus

Les premiers bâillements se manifestent. La méditation en conscience se poursuit. Le pas se fait de plus en plus lent. Peu habitué à une telle inertie, on piétine. « Laissez-vous inviter par un arbre, un feuillage, un détail. Sentez le vent sur vos bras. Prenez conscience du sous-sol et des racines ».

Accroupie, trois doigts dans la terre, Patricia Chatelain invite à faire de même et de gratter avec l'autre main. Alors on gratte. Et on sent. C'est vrai qu'il y a une odeur d'enfance. Qui dit enfance dit in-

souciance, alors on gratte encore. « L'humus a des propriétés euphorisantes », croit savoir notre guide.

Voilà le moment fatidique où il faut se trouver un arbre pour l'enlacer. Il a l'air bien celui là-bas. « On est entre nous, rassure Patricia Chatelain. Chez vous, vous pouvez avoir votre arbre. Les feuillus sont conseillés si vous êtes agités, les pins si vous êtes fatigués. » Quelques minutes plus tard, les bras marqués par l'écorce on se sent effectivement apaisé. Au loin, les cloches de l'église marquent la fin de la première partie de la balade qui se poursuivra au coucher du soleil.

Au retour, sur l'aire de pique-nique, une petite fille demande : « Vous êtes allés vous promener en forêt maman ? ». Simple « oui » de sa mère. Allez expliquer un bain de forêt à un enfant...

(1) Sculptures sonores