

# Introduction

Cet ouvrage constitue un livre de sylvothérapie pratique.

Si vous le tenez entre vos mains, c'est peut-être que d'une manière ou d'une autre, vous avez l'élan de sentir plus de vivant dans votre propre vie et que vous sentez que ce chemin peut se faire avec l'aide de la forêt.

Peut-être vous demandez-vous en quoi consiste la sylvothérapie, et en quoi elle pourrait vous aider sur ce chemin du retour au vivant.

Peut-être même est-ce juste votre curiosité qui vous appelle, sans que cela passe par les mots, juste parce que vous sentez que le monde change et que le temps est venu de faire grandir le lien de collaboration entre vous et les autres vivants.

Qu'avez-vous remarqué dans les évolutions récentes qu'entretiennent les autres humains avec la Terre et toute la biosphère, et dans votre rapport à vous, en particulier ? Les confinements de 2020 vous ont-ils offert l'opportunité de prendre conscience d'un manque ou d'une envie de vous rapprocher des autres vivants ?

Et que se passe-t-il lorsque vous êtes en présence d'un autre être vivant, à commencer par un humain ? Que ressentez-vous lorsque vous portez votre attention sur un animal, une fleur, un arbre, une rivière, une montagne ?

En préambule, je vous propose de remonter de quelques années dans le passé, en un temps où j'explorais moi-même ces questionnements, lors d'une soirée à Lyon avec les Indiens Kogi, où j'ai eu comme une révélation.

*Octobre 2012, sous-sols techniques du Palais de la Mutualité, centre de Lyon.*

Lors de cette soirée mémorable, j'interviens comme bénévole pour l'association Tchendukua Ici et ailleurs<sup>1</sup>. Cette association fait le pont entre notre Europe du XXI<sup>e</sup> siècle et un peuple tout à fait particulier, les Indiens Kogi, qui vivent dans un espace tout aussi particulier, la Sierra Nevada de Santa Marta, au nord de la Colombie. Ces Indiens sont considérés par la Nation Indienne comme des philosophes ou des sages. Et ce n'est pas peu dire. Ce soir-là, deux *Mamu*, deux guides spirituels de la communauté, sages parmi les sages, sont invités sous le feu de nos projecteurs pour une soirée « Regards croisés » avec des sommités de notre culture occidentale. L'intention : se rencontrer, dialoguer, s'enrichir mutuellement. En fait d'enrichissement, la soirée se sera plutôt passée à recevoir des leçons, certes pertinentes, de nos frères Indiens. Dans leur langue, ils nous appellent d'ailleurs les « petits frères », à cause du manque total de conscience et d'ancrage qu'ils perçoivent chez nous, les Occidentaux. Pour eux, nous sommes des enfants perdus dans le monde « mort » de la modernité.

---

1. <https://www.tchendukua.org/>

Le débat terminé, les *Mamu* quittent la scène avec Éric Julien<sup>1</sup>, passeur entre ces deux mondes et animateur de la soirée. Ils reviennent en « coulisses », où nous les accueillons avec un buffet composé de jus en packs, de vins dénaturés, de cacahuètes et autres frivolités industrielles. Le décor tout autour de nous est celui d'un local technique souterrain avec des conduites, des gaines, du béton et du métal. Pas la moindre fenêtre, une seule porte débouchant sur un étroit escalier métallique qui permet de regagner la grande salle. Des plantes ? Évidemment, aucune. Nous avons beau être sous terre, nous sommes totalement hors sol. Et dans les grandes largeurs. C'est la rencontre des extrêmes !

Avec les autres bénévoles présents, nous prenons conscience du décalage. Nous accueillons les « pros » de la connexion au vivant dans un environnement qui en est absolument dépourvu. C'est un peu tard pour rectifier : ils arrivent.

Ils sont fatigués, car il est tard, la soirée a été longue, et leur tournée française ne fait que commencer. Ils s'assoient, boivent de l'eau et des jus de fruits que nous leur offrons avec révérence. Par chance, comme ils parlent aussi espagnol, je peux dialoguer un peu avec eux. Intimidé, je les remercie, et je parle de ce que nous faisons ici, à Lyon, à notre échelle, pour « réparer » le lien rompu entre la Terre Mère et nous. Mais plus je parle, plus je me sens décentré.

Et ce qui me frappe finalement le plus, c'est que malgré ce décor surréaliste et dystopique, digne de *Blade Runner*<sup>2</sup>, mes interlocuteurs semblent totalement à leur place, centrés, sereins, ancrés malgré la fatigue du voyage et de la soirée.

---

1. Éric Julien, *Le chemin des neuf mondes*, Albin Michel, 2001.

2. Fiction de Ridley Scott, 1982.

Celui qui est décentré dans ce dialogue, ce n'est pas celui qui vient de loin, qui ne parle même pas la langue du pays, qui n'a pas l'habitude de vivre coupé du vivant, dans un environnement totalement minéral, dans un air vicié. Non, le plus décentré, c'est celui qui est habitué à ces environnements, qui vit là, et qui se voyait comme un poisson dans l'eau dans sa propre ville.

La prise de conscience est à la fois belle, douloureuse et inspirante.

Elle est belle parce qu'élégante. Elle met en lumière une inversion : l'Indien dans la ville n'est pas celui qu'on aurait cru. Elle est douloureuse pour moi, pour mon ego. Et surtout, elle est inspirante et c'est pour cela que j'ai eu envie, sans hésiter, d'ouvrir ce livre par le récit de ce moment suspendu. Cette prise de conscience montre que tout peut redevenir possible, que les clés résident dans les communautés dites « premières », chez nos frères gardiens de la Terre<sup>1</sup>. L'ancrage et le centrage peuvent être tellement « installés » chez ces hommes, que même dans les situations les plus déstabilisantes, ils parviennent à rester droits debout, les deux pieds bien plantés dans le sol. Ces deux *Mamu* semblaient comme deux arbres pleinement enracinés à pourtant dix mille kilomètres de leur forêt.

Le message devenait clair ce soir-là : il ne s'agissait pas tellement de proposer du vin bio et des produits frais à nos frères Kogi dans un espace agrémenté de fenêtres et de plantes vertes. Il s'agissait plus de s'inspirer de leur ancrage, de se laisser contaminer positivement par cette énergie de vie qui les habitait et qui rayonnait autour d'eux, même involontairement. Il s'agissait surtout de se rappeler

---

1. Je fais ici référence à un documentaire incontournable, *Gardiens de la Terre (Down to Earth)*, de Rolf Winters et Renata Heinen, 2016.

que nous avions nous aussi, dans nos propres territoires, les ressources pour retrouver cet ancrage, même s'ils sont sans doute en sursis compte tenu du rythme actuel où nous les dévastons.

Par leur présence, la forêt s'était invitée dans ce local technique. Avec eux venaient tous les êtres de la Sierra Nevada de Santa Marta. Il s'agit de l'un des lieux où la biodiversité est (ou était ?) la plus importante au monde, dans un espace unique, où des sommets de plus de cinq mille mètres dévalent vers la côte Caraïbe. Pour les Kogi, la Sierra est une maquette du Monde à l'échelle réduite, où presque tous les écosystèmes coexistent. Ils s'en considèrent comme les gardiens. Leur sagesse vieille de plus de quatre millénaires repose sur une représentation du monde intégralement basée sur l'harmonie et la connexion au vivant. Leur présence rendait tout cela palpable.

Il n'était finalement plus question de protéger les Kogi de l'aspect malade de notre modernité en essayant de limiter des flux d'énergie néfaste entrant dans leur système. Le sens s'inversait et avec lui la polarité. Le but devenait celui de propager le plus possible dans notre monde mort ce puissant flux d'énergie de vie issu de leur système – sans pour autant, bien entendu, les vampiriser.

Cette inversion de proposition va inspirer tout cet ouvrage, car il en est de même pour nous, lorsque nous revenons de la forêt : nous ramenons avec nous ce réveil du vivant et nous en faisons profiter notre entourage, même dans des contextes « hors-sol ».

Il est important de savoir que lorsque des Kogi se rendent dans le « Monde mort », puis en reviennent, ils ont l'obligation de passer en « cure de désintoxication, de ressourcement et de reconnexion » au plus profond de la Sierra, là où la

communauté a été la moins « polluée » par notre modernité, afin de se refaire une santé. Tout se passe comme dans le film documentaire *La marche de l'empereur*<sup>1</sup>, où l'on voit revenir au centre les manchots empereurs qui étaient à la périphérie, pour être réchauffés par la communauté qu'ils ont protégée de leur corps quand dehors la tempête faisait rage.

Quelle conclusion tirer de cette expérience ? Dans ces locaux techniques, ou dans nos villes minérales où les feuilles mortes sont ramassées dans des sacs pour être évincées de nos rues, ces Kogi perdent sans doute progressivement leur belle énergie. À force, je fais la supposition que cette déconnexion permanente vis-à-vis du vivant dans laquelle ils « baignent » finit par les éroder et les décentrer à leur tour. Pour autant, **leur centrage initial est tel que cette érosion doit prendre du temps**. Lorsque je les avais rencontrés, leur tournée ne faisait que commencer. Leurs batteries étaient encore bien chargées.

Il en est de même pour nous : ce monde déconnecté nous use peu à peu et c'est une pratique de santé personnelle et publique de faire notre part de recentrage et de reconnexion, régulièrement.

C'est aussi pour cela que le père de la sylvothérapie moderne, le docteur Qing Li, préconise de retourner régulièrement se recharger en forêt.

Ce soir-là, j'ai reçu une magnifique leçon. Depuis, j'ai renforcé mon lien conscient au vivant, en moi et autour de moi. Inspiré par ces « grands frères », j'en ai d'abord fait une pratique personnelle. Ensuite, j'ai souhaité faire de la reconnexion au vivant mon activité professionnelle, par le biais, principalement, de la forêt.

---

1. Luc Jaquet, 2005.

Et je ne peux que m'en réjouir : la relation que j'entretiens avec les autres vivants réveille en moi des émotions souvent positives et bénéfiques.

Dans une forêt, il y a une très forte concentration en êtres vivants. La forêt stimule fortement nos sens et nos ressentis intérieurs. Elle nous réveille ! Elle nous rappelle à notre nature d'animal bipède, qui a co-évolué avec d'autres êtres dans la canopée, puis sous elle. Elle nous ramène à notre nature d'enfants de la forêt. Nos lointains ancêtres, les premiers Hominidés, ont été conçus en elle, par elle, pour elle.

La forêt nous rappelle cette condition d'êtres forestiers. C'est comme si nous étions faits pour nous sentir pleinement vivants dans cet environnement qui est notre lointaine « matrice » d'origine.

La sylvothérapie va réveiller en nous ces énergies de vie encore un peu plus fortement. La forêt nous apporte de nombreux bénéfices, tant sur le plan physique que psychologique. La sylvothérapie va consister à les sublimer.

Ce livre pratique vous propose d'expérimenter ces bénéfices par vous-même. Il est à appréhender comme un voyage. À ce titre, nous commencerons par nous préparer (Partie 1). Nous explorerons les définitions des bains de forêt et de la sylvothérapie, puis la notion de connexion au vivant, les causes de la déconnexion actuelle, et les remèdes. J'en profiterai pour me présenter, ce qui vous permettra de mieux sentir « qui » s'adresse à vous en fonction des passages : tantôt le guide passionné, tantôt l'ingénieur scientifique.

Ensuite, nous commencerons le voyage (Partie 2). Nous visiterons un par un les différents bienfaits apportés par la sylvothérapie. Pour chacun d'eux, vous trouverez une expli-

cation, parfois poétique, de ce que la sylvothérapie – et la forêt à travers elle – apporte précisément. Vous trouverez également des exercices pratiques à réaliser en forêt, pour expérimenter et vivre ce bienfait par vous-même. Tout au long de ce voyage, vous pourrez également lire des témoignages de participants qui illustreront le propos. Je les ai recueillis au cours des stages de sylvothérapie et des bains de forêt que j'anime régulièrement.

Le voyage se poursuivra ensuite par une exploration plus audacieuse encore. Nous verrons comment combiner entre eux ces bienfaits pour générer encore d'autres bénéfiques, que je qualifie de composites. À titre d'exemple, la prévention des burn-out s'appuie aussi bien sur le ressourcement, le retour à soi et l'effet miroir, trois bienfaits « simples » que nous aurons pu visiter ensemble précédemment.

En prenant conscience de tous ces bienfaits, et en les expérimentant par des exercices pratiques, vous serez alors en mesure d'augmenter votre connexion au vivant, en vous et autour de vous, ce qui fera l'objet de la fin de cette partie 2, juste avant de rentrer au village.

La partie 3 se consacrera à envisager de nouvelles destinations, pour voir comment aller encore un peu plus loin, notamment avec les entreprises.

**Bienvenue à vous dans l'univers incroyablement vaste de la sylvothérapie. C'est à la fois une découverte pour la majorité d'entre nous, et en même temps, un retour aux sources salubre et urgent, dans un monde en métamorphose qui a fondamentalement besoin d'humains ancrés et reconnectés au vivant.**



### Comment lire ce livre ?

Ce livre est écrit pour vous.

Dans l'esprit libre de la sylvothérapie, où rien n'est obligatoire, vous pouvez parcourir ce livre dans l'ordre qui vous inspirera. Par bribes, en diagonale, dans l'ordre des chapitres, à l'envers... tout sera juste, du moment que vous le lisez avec spontanéité !

Cet ouvrage est un livre pratique. Vous pouvez l'emmener en forêt avec vous. Il sera votre fidèle compagnon pour ce voyage au pays de la connexion au vivant. Prenez le temps de le déguster, de faire des pauses, de respirer. Refermez-le régulièrement pour mettre en pratique ce qui est proposé tout au long des exercices : vous connecter par les sensations corporelles à ce qui est autour de vous, que vous soyez dans le TGV, en pleine forêt ou au fond de votre lit.

Expérimentez par vous-même, au-delà de ce que je vous propose. Le plus important reste ce que vous aurez l'élan spontané de vivre pour vous.

Je vous souhaite une belle découverte, dans le plaisir et le ressourcement.