

# BAIN DE FORÊT

« *Nous partageons l'air que nous respirons.* »

Animatrice socio-culturelle et animatrice « nature » hier, sophrologue aujourd'hui, je suis devenue guide en bains de forêt pour enrichir ma pratique de demain.

Si l'Enracinement, points d'appui, posture, respiration, constitue un préalable pour toute pratique en sophrologie, j'ai essentiellement retenu la Respiration comme fil conducteur.

La relation entre les Humains et les Arbres a toujours été réciproque : nous inhalons l'oxygène que les arbres rejettent et ils absorbent le CO2 que nous rejetons.

Les arbres ont besoin de nous. Ils nous invitent à venir à eux et à profiter des bienfaits qu'ils dispensent... Et, nous allons vers eux car nous portons en nous, au plus profond de notre ADN, le souvenir de leur beauté, de leur générosité et de leur puissance.

Mais, qu'est-ce que le bain de forêt ?

« *Devenir soi-même grâce à l'énergie des arbres* »

Patrice Bouchardon\*

Il est toujours un peu étrange lorsque nous cherchons à décrire ou à expliquer quelque chose de commencer par dire ce que cela n'est pas.

C'est pourtant ce que je vais faire avec « LE BAIN DE FORÊT » car il ne m'est pas rare d'accueillir cette exclamation :

« *Le Bain de forêt ? Mais je fais ça tout le temps ! Qu'est-ce qu'il y a d'extraordinaire à se promener dans la forêt ?* »

Le bain de forêt n'est pas une randonnée, pas une animation nature et pas davantage un parcours sportif.

Alors, rien d'extraordinaire, en effet !

Mais pourquoi chercher l'« Extraordinaire » ?

N'avons-nous pas d'abord à débanaliser ce que nous avons rendu ordinaire, à rendre son droit de cité à ce qui nous est offert ?

C'est dans l'essence même de la forêt, dans sa simplicité, dans son authenticité et dans sa souveraineté que le bain de forêt trouve tout son sens.

L'expression « BAIN DE FORÊT » s'inspire en partie de la pratique japonaise du « SHINRIN YOKU », terme qui peut littéralement se traduire par « *bain de forêt* ».

Les méthodes qu'il utilise visent à améliorer le bien-être et à prévenir la maladie mais il peut tout aussi bien évoquer un moment de détente au milieu des arbres, sans autre attente que le simple plaisir... ce qui est déjà beaucoup !

Le bain de forêt encourage à aborder la forêt dans la lenteur et le silence, comme si c'était la première fois, sans chercher à se raccrocher à ce qui est connu mais plutôt en captant les informations environnantes via nos sens.

### Le « BAIN DE FORÊT », une attitude, une intention

L'un des objectifs des « bains de forêt » est de solliciter nos sens et de nous ouvrir pleinement au pouvoir de guérison de la nature.

Le bain de forêt permet d'installer notre corps et notre esprit dans un état de calme et de détente dans lequel nous sommes pleinement conscient(e) de l'endroit où nous nous trouvons et de ce que nous y vivons au moment présent.

Il vise une prise de recul et un lâcher prise et ne se départit pas d'une ouverture possible à une meilleure connaissance de soi.

Plusieurs éléments caractérisent les bains de forêt et les distinguent de la randonnée ou des autres activités de plein air =>

- Se détacher des attentes
- Apprendre à recevoir
- Se laisser surprendre
- Accueillir les cadeaux offerts par la forêt grâce à nos sens : sons, paysages, énergies (...)
- Recevoir un aspect de la communication avec le monde au-delà de l'Humain par la connexion avec les arbres

Les bains de forêt impliquent une relation, une **INTENTION**, une quête permanente de ce qui signifie faire partie d'un réseau reliant tous les êtres vivants.

### Oui, mais concrètement ?

Les bains de forêt que je propose se déroulent de la façon suivante :

#### **AVANT :**

Un parcours favorisant une progression fluide et aisée est préalablement défini afin de permettre aux participants d'évoluer librement sans effort et sans contrainte.

Un point de rendez-vous offrant un espace suffisant pour se rassembler est repéré en amont.

Une fois, les participants réunis (il peut également s'agir de séances individuelles), un temps de présentation et d'échanges ainsi que des préalables sont partagés pour assurer le bon fonctionnement du groupe : la présentation de la séance, le cadre horaire, les règles, les points pratiques (...).

**Rappel :** le bain de forêt est empreint de lenteur et celle-ci s'impose, avec le silence, comme une règle fondamentale.

### PENDANT :

Le bain de forêt commence alors avec le passage d'un seuil de connexion repéré par toutes et par tous pour indiquer que le groupe pénètre dans le royaume de la Forêt et que le silence devient le principal compagnon de route.

### S'ensuivent alors un certains nombres d'invitations, comme autant de champs d'expérimentation :

- des temps de connexion aux arbres par la rencontre directe avec ceux-ci
- des marches aux différentes formes (en aveugle, pieds nus, afghane...)
- des pauses pour se relier à nos capacités sensorielles et à notre qualité de présence
- des temps de création (Land Art, écriture, sons...)
- des méditations

La sophrologie, que je pratique quotidiennement à titre personnel et professionnel, en constituant une précieuse alliée pour juguler un stress, accueillir les émotions qui ne manquent pas de s'inviter, pour accéder à une dimension plus contemplative, prend sa place dans le bain de forêt sous forme de séances courtes, ludiques et/ou méditatives.

Chaque invitation est suivie d'un temps de parole libre et protégée par une règle de confidentialité définie au cours des premiers temps d'échanges.

La mise en mots de l'expérience vécue mais surtout des ressentis qu'elle a suscités fait, comme en sophrologie, partie intégrante de la méthode.

### APRES :

Le groupe terminera le bain de forêt en remerciant la forêt de son accueil et en passant un seuil de déconnexion marquant le retour « à la vraie vie »...

Semblable mais certainement un peu différent(e).

Un feed back est également important pour partager ce que l'expérience a apporté à chacune et à chacun.

Sans oublier « la cérémonie du thé » qui clôture l'aventure !

\*Patrice Bouchardon « L'Energie des arbres »