



Premier bain de forêt avec Christine Sanchez, sylvothérapeute de L'Arbre & moi, dans la forêt du Cap Ferret. Immersion auprès des arbres en totale empathie sylvestre. PHOTOS VICTOR CORNEC

Un bain de forêt un p

CAP FERRET Il paraît que les arbres nous veulent du bien. Dans la forêt du bassin d'Arcachon, L'Arbre & moi invite à une cure de détox entre pins et chênes. On l'a vécu

Isabelle Castéra
i.castera@sudouest.fr

A lors, c'est sûr, lorsqu'elle nous a invité à nous présenter aux arbres, on a légèrement tiqué. Il fallait dire : « Bonjour, je m'appelle... » en regardant un pin, les yeux dans le tronc. Comme une légère envie de prendre la tangente, la peur du ridicule. On a regardé, personne autour, on l'a murmuré du bout des lèvres, en se souvenant que Robert Redford fit la même chose à l'oreille des chevaux. Sans perdre la face. Nous sommes donc partis pour un bain de forêt, du côté du Cap Ferret, une après-midi caniculaire, avec Christine Sanchez, sylvothérapeute. Et aussi un peu d'eau.

Oubliez tout de suite la balade du dimanche avec les braillards en bandoulière, ou les maudits footings avec le point de côté. Après la salutation aux arbres, nous avons tous ramassé un truc par terre, un gland, un bout de bois, une pigne, puis après l'avoir tripoté, nous lui avons confié un souhait et avons déposé l'offrande au pied d'un arbre, genre totem. Normal, quoi. Le vieux chêne, c'était un pédonculé, allait-il résoudre nos problèmes, accéder à nos désirs, répondre à nos attentes ? Tandis que nous devisions sur le pouvoir des arbres, Christine

en a profité pour nous bander les yeux. Noir total. Et avec nos bandeaux, nous avons poursuivi notre cheminement, plus hasardeux, très bucheux, voire carrément casse-gueule. Pourtant, malgré le malaise de l'absence de repaire visuel, la forêt a commencé à s'inviter autrement. On a entendu les cigales à droite, à gauche, les insectes voler autour, on a senti la résine et le soleil entre les arbres, comme un enveloppement.

On a des capteurs d'ondes

Les ricanements du début terminés, l'expérience pouvait commencer. Christine nous raconte les arbres, tandis que nous tâtons le chemin à pas de loup. « Les arbres ont des capteurs d'énergie, comme nous, ils perçoivent ce que l'on dégage, nous sommes en lien comme tout vivant. Les vibrations, les ondes. Nous sommes debout comme une antenne reliée à la terre. » Sa voix, dans la paix sylvestre, juste ponctuée de craquements de nos pas, des stridulations des grillons, devient particulièrement audible. Elle nous dit que les pins sont des arbres « pionniers » : « Ils montent haut mais laissent passer la lumière afin que les autres s'épanouissent. Ils sont sympas, fabriquent des terpènes pour l'es-

sence de térébenthine, les huiles essentielles. » On se met à aimer le pin, à caresser les écorces en passant à côté. Il est question maintenant d'hormones du bonheur, d'endorphine, de sérotonine, d'ocytocine, sécrétées par les terpènes.

« Les arbres vivent en tribu. Si un arbre de la tribu est coupé, la sève des autres se met à monter en signe de stress »

qui font office d'Internet, d'outil de communication entre les arbres. Évidemment. « Donc, assure-t-elle, les champignons, ceux que l'on voit, et ceux qui sont là mais invisibles à l'œil nu, aident à pomper l'eau, à filtrer et surtout, ils tissent un lien entre les arbres et leur permettent de communiquer entre eux. Les arbres vivent en tribu. Si un arbre de la tribu est coupé, la sève des autres se met à monter en signe de stress. »

Dans une clairière, la sylvothérapeute nous conduit un par un, vers

un arbre, les yeux à nouveau bandés. Impossible de se repérer. Après l'avoir salué sans chicaner, elle a placé nos mains à distance du tronc, pour en sentir l'énergie. « Vous la sentez ? » Certains ont dit oui, mais ils fayotaient à coup sûr. Ensuite, nous avons le droit de nous coller au tronc, de l'entourer, de l'embrasser, de le caresser et de lui confier des histoires. Dix minutes.

Comme les Dogon

Après une telle intimité avec un pin, comment ne pas le reconnaître entre 100 ? Car le défi fut de le retrouver les yeux ouverts, de le reconnaître. « Celui-là ? » Faux. « Ah, sûr, il avait un tronc tordu pareil... » Encore raté. N'empêche, cette immersion dans la forêt, au plus près des arbres, nous met à tous dans un drôle d'état. En empathie avec eux et accessoirement avec nous-même. Tandis que l'on cherche toujours notre résinifère en vain, celui que nous avons tant serré dans nos bras, Christine nous propose de boire une tisane d'aiguilles de pin et d'en filer une lichette à la terre, à la manière des Dogon du Mali. Oui, forcément. Plus tard, à la maison, Christine Sanchez a envoyé un SMS : « Nous avons oublié de remercier les arbres en partant... » Zut.



eu perché

« J'aide à prendre soin de soi grâce aux arbres »

PORTRAIT Christine Sanchez propose une façon originale d'appréhender la forêt

Elle est née du côté de La Hume, une enfant du pays. Christine Sanchez fut, dans les années 1980, une des rares femmes marin, marin au long cours, puis marin-pêcheur. Une première expérience de vie en lien avec la nature qu'elle aime. Puis vingt ans de sa vie, elle a travaillé dans les ressources humaines, avec très vite une idée en tête : revenir aux sources.

« J'ai suivi une formation de sylvothérapeute en forêt de Rambouillet, avec Laurence Monce, auteur de "Ces arbres qui nous veulent du bien". Mon idée était d'allier ma pratique du coaching à la sylvothérapie, qui consiste à améliorer sa santé par des activités auprès des arbres. Attention, je suis praticienne, mais pas thérapeute, je ne soigne pas. J'aide à prendre soin de soi par une pratique liée à la forêt. Les marches dans la forêt sont conscientes, n'ont rien à voir avec une promenade, mais plutôt avec la poésie,



Christine Sanchez.

PHOTO VICTOR CORNEC

l'intériorité, via des exercices sensoriels, énergétiques qui font baisser le stress. »

La société de Christine installée à Biganos L'Arbre & moi propose des bains de forêt de deux ou trois heures (13 ou 25 euros). Beaucoup de familles s'y adonnent, les enfants sont de grands fans.

Pour la contacter : 06 75 65 13 95 ou larbreetmoi.fr/bain-de-foret

PRENEZ DE LA HAUTEUR

Carcans-Plage entre océan, lac et forêt de pins

En haut de la station balnéaire de Carcans-Plage, les touristes peuvent apercevoir l'étendue des Landes du Médoc. Pour les amoureux des pins, plusieurs pistes cyclables traversent la forêt. Il est donc possible d'aller du lac d'Hourtin-Carcans à l'océan à vélo. Sable fin et hautes vagues : Carcans-Plage est aussi le spot idéal pour les surfers et autres sports de glisse. Toute la semaine, la Ville propose de nombreuses activités : concerts, spectacles, concours de dessins et soirées dansantes. PHOTOR. A.

