

HOSTENS

Des bains de forêt co

Cette pratique bien-être, née au Japon, prend ses marques dans les forêts du sud du département. Immersion

A Hostens, on n'exploite plus les mines de lignite aux abords du lac du Bousquey depuis les années 1960. Pour autant, le temps des explorateurs des trésors de la terre n'apparaît pas complètement révolu. Depuis peu, la guide Elsa-Margaux Delpéch propose des « bains de forêt » en partenariat avec le département de la Gironde. La pratique a beau être courante au Japon, où 62 « bases thérapeutiques » en forêt existent, « personne n'a encore mené de démarche de certification en France en dehors d'ici », indique-t-elle. « On aimerait que le lieu devienne pionnier. »

Le Shinrin Yoku, nom japonais de la discipline, fait déjà des émules en Gironde. Ce lundi 12 juillet, elles étaient six à avoir fait le déplacement, majoritairement depuis la région bordelaise, pour participer à l'expérience. Marie-Christine Noël, une guide conférencière qui « s'intéresse depuis longtemps à la sylvothérapie », va « expérimenter pour la première fois ». Toutes se mettent en marche, non sans avoir pris trois granulés homéopathiques antimoustiques.

Un cheminement sensoriel

« Je vous propose de vous mettre en cercle », commence la guide après quelques centaines de mètres. « Chacune d'entre vous va donner sa météo intérieure et son ressenti. » Météo « ensoleillée » pour Marie-Christine. Le ciel gris opaque de la matinée ne peut pas en dire autant. Michelle, retraitée depuis 14 ans, « riait autrefois des énergies des arbres ».

PRATIQUE

Les séances de bains de forêt sont gratuites (trois heures). Réservations obligatoires sur le site du Département de la Gironde, 48 heures avant au plus tard. Prochains créneaux mercredi 28 et jeudi 29 juillet de 9 h 30 à 12 h 30. Douze autres rendez-vous sont prévus au mois d'août. Il faut se présenter 15 min avant l'heure de départ sur le parking du Tour du lac d'Hostens

C'est un voyage au Japon, il y a deux ans, qui lui a ouvert les yeux. « Depuis, ça a fait son chemin. J'ai pu ressentir des trajets d'énergie dans mon corps, en rapport avec les arbres. Ce sont des autoroutes qui se mettent en branle. » Le groupe reprend son chemin. Il est prévu que la marche soit ponctuée de temps de pauses, des « invitations sensorielles de communion avec la nature ».

Justement, une des premières invitations ne tarde pas à germer. Les participantes reforment un cercle, dans une clairière, et commencent un exercice de respiration. Les oreilles ont beau détecter le croassement criard de quelques corneilles, voire le hurlement lointain d'un chien, seul le léger bruissement des arbres vient réellement tromper le silence. « Observez toute la vie microscopique », invite Elsa-Margaux Delpéch, pendant que ses ouailles respirent un peu de terre dans leurs mains.

« J'ai l'impression d'être dans une mer agitée, je sens beaucoup d'énergie aux extrémités », confie Michelle. Vanessa, une autre participante, se sent « posée, mais a beaucoup de mal à gérer les moustiques ». Il faudra peut-



Des temps de pause et de contemplations silencieuses auprès des arbres ont lieu. A. F.

être forcer la dose homéopathique la prochaine fois. Malgré cette ombre au tableau, un certain sentiment d'apaisement se dégage. Le cœur est à des années-lumière de la tachycardie.

Un parcours à l'aveugle

Plus tard, une autre invitation surgit. « Nous allons neutraliser la vue, qui est le sens le plus sollicité en forêt. » Les yeux sont bandés. Des binômes voyants et non-

mmme bouffée d'air



voyants sont formés. Un joggeur passe, il semble interloqué par cette procession pour le moins inhabituelle.

L'expérience suivante est la marche d'une extrême lenteur. Au Japon, « ils parcourent 800 mètres en 1 h 30 », explique Elsa-Margaux Delpech. Les participantes ne poussent pas l'expérience jusqu'à cette cadence. Mais les scènes de marche au ralenti hollywoodiennes à la « Reservoir Dogs » paraissent prodigieusement rapides à côté de ce qui est train de se jouer sur ce sentier de la forêt des Landes. La marche d'une

extrême lenteur ne galvaude pas son nom. Christelle, la benjamine du groupe, est au faite du bonheur. « J'ai senti

« J'ai senti une paix intérieure. Je respirais en même temps que les végétaux »

une paix intérieure. Je prenais le rythme de la nature, je respirais en même temps que les végétaux. »

D'invitation en invitation, la marche finit par conduire à

sa destination finale. Une majestueuse cathédrale de séquoias, située au bord du lac du Bousquey. Tour à tour, les participantes s'approchent de ces grands arbres, les entourent, les inhalent. « Cela ne convient pas aux gens qui ne veulent jamais être face à eux-mêmes. Il faut accepter d'arrêter les faux-fuyants, l'époque est à la réduction des voilures. L'amour de la nature ne peut que réussir aux gens », témoigne Michelle. Le bain de forêt s'achève, et nous en sortons lavés de quelques a priori.

Arthur Fradin



Ce bain de forêt, proposé par le Département, est gratuit. A.F.