

3 bonnes raisons De tester la sylvothérapie en forêt de Mormal

LOCQUIGNOL Depuis un an, Delphine Delhaye propose des séances de sylvothérapie, aussi appelées bains de forêt. Une approche thérapeutique pour se concentrer sur soi et se ressourcer.

« La sylvothérapie, ça n'est pas que faire des câlins aux arbres ! », prévient Delphine Delhaye. À 51 ans et en parallèle de sa carrière de psychologue menée en protection de

l'enfance pendant 25 ans, cette locquignolaise propose depuis peu des séances de sylvothérapie. « On parle aussi de guide en bains de forêt », explique-t-elle. Une discipline qu'elle souhaite développer et faire découvrir. Et voici 3 bonnes raisons de vous y intéresser.

1. Pour apprendre à vous recentrer sur vous-même

Les séances que propose Delphine sont destinées à se libérer des petits tracas quotidiens. Ceux auxquels nous sommes tous confrontés et qui nous écrasent parfois. Ceux que nous appréhendons plus ou moins difficilement : stress, anxiété, changement de vie, deuil, dépendance affective, etc. Que les choses soient claires, Delphine ne prétend pas soigner les maladies graves ! Elle vous aide juste à lâcher prise, si vous en ressentez le besoin. « Je ne sais pas si vous avez remarqué, explique-t-elle, mais souvent les gens ne vivent pas réellement "l'instant présent". Quand on a des soucis, on reste souvent bloqués dans le passé : "est-ce que j'ai bien fait ci ou ça ?" Ou alors dans le futur "Que va-t-il se passer si j'oublie ceci ou cela". » Alors en séance avec elle, on coupe. En pleine forêt. Pas de téléphone, ni de bavardages inutiles. On pense à soi et pour ça, on s'appuie sur la nature environnante. Car « c'est la forêt qui est thérapeutique, rappelle Delphine, pas moi ! Moi je ne suis que la guide. » Elle accompagne, et dirige la séance.

2. Pour se relaxer autrement, se ressourcer naturellement

« L'objectif ? C'est de "quitter le mental" en quelque sorte, pour se concentrer sur le corps. » Rai-



Delphine Delhaye a suivi des stages auprès de Jean-Marie Defossez et Chantal Goessens, tous deux spécialisés en sylvothérapie.

son pour laquelle, il ne faut pas faire appel à Delphine pour de la botanique ! « Sinon, on retombe dans le mental », sourit l'intéressée. « L'idée, c'est d'être à l'écoute de ses ressentis, de développer une certaine sensibilité. » Mais alors, en quoi consistent les séances de sylvothérapie ? Pour beaucoup, elles se composent de petits exercices. Dont de nombreux concernent la respiration. Aussi bête, futile et instinctive que puisse paraître la respiration, Delphine travaille beaucoup ce point. Mais les séances revêtent plusieurs formes, il peut aussi s'agir d'exercices de méditation, d'ancrage, de rêve éveillé, etc. En se basant là encore sur l'environnement naturel. « Parfois, en pleine forêt, nous prenons le temps d'observer le ciel par exemple et les feuillages qui bougent. Ou alors on se penche sur de tous petits détails. On médite sur l'infiniment grand, ou l'infiniment petit. » Le mantra de la Sylvothérapeute

: « Prendre du temps pour soi et envisager une balade en forêt, plutôt que de prendre un cacheton », lâche Delphine avec humour.

d'autres parcours dans Mormal. Car la forêt a de nombreuses ressources, comme vous. Vous en doutez ? Alors contactez Delphine pour une séance.

Xavier Hénoy

3. Parce que la forêt de Mormal s'y prête plutôt bien

On le répète, la sylvothérapie, ça n'est pas de la botanique. Il n'empêche que comme cadre thérapeutique, la forêt de Mormal : ça en jette ! Avec plus de 9 000 hectares, elle est quand même la plus grande forêt du Nord. Ça en fait des arbres à câliner, ou à contempler. Et pour vous permettre de vous recentrer sur vous-même, Delphine privilégie deux parcours qu'elle a identifiés et qu'elle connaît sur le bout des doigts. « Même si je suis déçue parce qu'en ce moment, ils coupent beaucoup d'arbres dans la forêt ! » Mais pas de panique la sylvothérapeute connaît

Infos pratiques

Sylvie Delhaye, 9 chemin des grandes pâtures à LOCQUIGNOL. site internet : www.reconnexionnature.fr
Séances seul ou en groupe.
Attention, la nature regorge aussi de nombreuses substances pouvant être dangereuses, non comestibles, mortelles, etc.

