

LUCIE DE GUSSEME

Et si, en ce début d'année, on se reconnectait à des forces imperturbables qui, Covid ou pas Covid, continuent d'exister ? C'est la proposition de Delphine Delhaye. Psychologue depuis 25 ans, cette habitante de Locquignol (59), en lisière de forêt de Mormal, se forme depuis plus de deux ans à la sylvothérapie et propose des sorties de trois heures en forêt le samedi matin. En toute saison. Un seul objectif : décrocher de tout les stress du quotidien. Un bel objectif, en ce début d'année déjà si chahuté par l'actualité.

« Après un bain de forêt, la tension se stabilise, le système immunitaire se renforce, le stress, psychique comme inflammatoire, est réduit... » DELPHINE DELHAYE, SYLVOTHÉRAPEUTE

UNE FORÊT DE BIENFAITS

De quoi parle-t-on quand on pense « sylvothérapie », le cliché des câlins aux arbres est-il vrai ? « C'est bien plus que ça... », répond Delphine Delhaye, les yeux brillants et le sourire mystérieux. D'abord, c'est prendre un temps pour se recentrer sur soi.

« Quand on est en forêt, on éteint son portable, donc le téléphone ne sonne pas. C'est se retrouver dans l'instant présent. Beaucoup de gens ne sont pas centrés sur eux. Travail, écrans, outils numériques... Tout cela est très anxiogène. Les participantes à mes sorties arrivent souvent avec l'esprit encombré... Puis elles se fixent dans l'instant présent. Et à la fin, elles me disent qu'elles n'ont pas vu le temps passer. »

Cela fait plus de deux ans que Delphine Delhaye s'intéresse aux pouvoirs de la forêt. « La sylvothérapie peut se définir littéralement comme la "thérapie par les arbres", explique-t-elle sur son site, reconnexionnature.fr. Connue également sous le nom de "bain de forêt" ou "Shinrin-yoku", elle est particulièrement développée au Japon où elle est, depuis 1982, reconnue comme médecine préventive. Dans les années 1990, deux chercheurs japonais en ont mesuré les effets bénéfiques sur la santé et parlent de thérapie forestière. »

En formation depuis 2019, elle n'hésite pas quand il s'agit de



Psychologue depuis 25 ans, Delphine Delhaye s'est formée à la sylvothérapie, et propose des promenades le samedi matin. ©LDG

MORMAL. L'APPEL DE LA FORÊT

Psychologue et habitante de Locquignol, en lisière de la forêt de Mormal, Delphine Delhaye propose depuis quelques mois des sessions de sylvothérapie.

faire la liste des bienfaits d'un moment passé entre les troncs moussus : réduction du stress, de l'hypertension et de la fatigue, coup de fouet aux défenses naturelles du corps... « Après un bain de forêt, la tension se stabilise, le système immunitaire se renforce, le stress - psychique comme inflammatoire - est réduit... », assure-t-elle.

TROUVER LE FREIN

Durant ses marches, la thérapeute utilise de nombreux exercices pour s'apaiser et s'ancrer dans l'instant présent. Inspirations et expirations calquées sur le nombre de pas, mouvements des bras à faire en marchant... Elle travaille sur deux approches : la coach-respiration mise au point par Jean-Marie Defossez,

et celle de la sylvothérapeute belge Chantal Goessens centrée sur « l'arbre thérapeute ». « On peut savoir si l'on est stressé à la façon dont on respire. Sous l'effet du stress, le diaphragme se bloque. Le secret pour faire descendre son niveau de stress, c'est de mettre l'accent sur l'expiration. Si on fait descendre la respiration dans son ventre, tout

s'apaise. C'est comme appuyer sur la pédale de frein. »

Quand on demande à Delphine Delhaye comment elle en est venue à se pencher sur les vertus de la forêt, la réponse coule de source. « Par hasard. Même s'il n'y en a pas vraiment ! L'idée de la thérapie par la forêt m'est venue pendant une balade. Je me suis renseignée, et j'ai vu que cela avait été théorisé. Entre temps, nous avons acheté une maison à l'orée de la forêt... Je me suis renseignée sur les formations de Jean-Marie Defossez. Ça m'a plu car ça a un côté très scientifique, avec des exercices concrets... Je peux ainsi mettre des mots sur les bienfaits physiques de la pratique. » La seconde partie de sa formation, entamée en juillet chez Chantal Goessens, s'étirera jusqu'au printemps prochain.

ÂME D'ENFANT

En plus de son cabinet et des formations qu'elle anime notamment pour des assistantes maternelles, la sylvothérapie prend de plus en plus de place dans sa vie. « On ne se rend pas compte de la puissance de la chose. J'ai plein d'idées pour faire découvrir les bienfaits de la forêt au plus grand nombre : aux enfants, aux salariés d'entreprises... Proposer des ateliers à thème, des sorties à la journée... » Et au fond, c'est tout simple : « il s'agit de permettre aux gens de s'apaiser en s'émerveillant, en retrouvant son âme d'enfant. Si les pensées vont mieux, le corps aussi. Tout est lié. »

Sylvothérapie, quésaco ?

Très en vogue aux États-Unis, pratiqué en France depuis quelques années, le bain de forêt vise à se soigner au contact des arbres. Il aurait de nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit. Explication possible : les molécules odorantes sécrétées par les arbres, appelées terpènes, agiraient sur le système nerveux central, lui faisant produire les hormones du bonheur (dopamine et sérotonine). « Mais attention, embrasser un feuillu ou un conifère n'est pas sans danger », alertait un article de *Science et Vie* en juillet 2018. Allergènes, cochenilles, nids de frelons... La vie sauvage, toute régénérante qu'elle soit, a ses propres codes !