

## Ressourcement Accompagnement - immersion en forêt (Shinrin Yoku)



## Le shinrin-yoku est une pratique japonaise thérapeutique qui se déroule dans une forêt

Le simple contact avec la nature a de grands pouvoirs sur notre santé, notre bien-être.

On le sait, on le sent, et c'est scientifiquement établi: **La nature est médecine.**

C'est donc le moyen naturel pour prévenir du stress et pour le faire descendre quand il est déjà trop présent.

Le Shinrin Yoku est le « **secret de santé naturelle des Japonais** » selon le professeur Miyazaki, et consiste à aller se promener en forêt, bénéficier de ses bienfaits sur la santé, en s'immergeant dans son environnement naturel grâce à tous nos sens, en se connectant au vivant, et en suivant les « invitations » proposées par un guide.

Il s'agit d'une alternance de **marche lente guidée** en groupe, avec des moments de silence, sur un terrain non escarpé d'un maximum de 3 km, et de plusieurs **pauses guidées**, afin de vous inviter à explorer, à observer, à créer, à partager, à vous orienter, à vous recentrer...



### Les origines du bain de forêt

Le bain de forêt comme pratique médicinale remonte aux années 1980 au Japon. Le monde a commencé à remarquer les effets néfastes de la dépression, de l'inattention et des douleurs à cette période. Ces effets n'ont fait qu'empirer avec le temps et sont désormais reconnus dans les villes à travers le monde. En effet, il est difficile de vraiment se détendre en ville en raison des embouteillages, de la forte densité de population et des longues heures de travail. C'est ce que l'on appelle l'hyperstimulation sensorielle. La forte demande immobilière a petit à petit éliminé les espaces verts de beaucoup de villes. Seuls subsistent quelques arbres et jardins pour donner l'illusion de nature.



C'est ainsi que l'importance du bain de forêt est devenue évidente. Être dans une forêt et **prêter attention à ce qui nous entoure** stimule les sens juste assez pour satisfaire notre besoin d'activité, tout en étant assez calme pour nous offrir un **véritable moment de paix.**

Le Dr Qing Li, médecin à l'Université privée de médecine de Tokyo et président de l'association de sylvothérapie, a écrit un livre intitulé « Shinrin Yoku – L'art et la science du bain de forêt – Comment la forêt nous soigne ». Selon lui, nous passerions 93 % de notre temps en intérieur. Il a diagnostiqué un trouble déficitaire de la nature au sein de la société, qui donne lieu à une perception négative de la vie et qui peut être considérablement amélioré avec seulement quelques heures de bain de forêt.

## Les multiples bienfaits du bain de forêt pour la santé



Le bain de forêt est devenu un élément crucial des soins de santé préventifs au Japon. En effet, des études japonaises ont démontré que cette pratique a des bienfaits pour la qualité du sommeil, l'humeur, la capacité de concentration et le stress. Le stress chronique peut entraîner l'apparition de maladies telles que l'anxiété, la dépression et l'insomnie, pour n'en citer que quelques-unes. Il peut également engendrer des problèmes physiologiques comme l'hypertension, la tension musculaire et des troubles de la réponse immunitaire. Passer du temps dans la nature, loin des technologies modernes et des grandes villes, peut améliorer votre santé physique et mentale en limitant les effets du stress sur votre corps. La prescription de bains de forêt, a permis une réelle amélioration du mode de vie des Japonais, tous âges confondus. Parmi ses bienfaits, l'immersion en forêt permet entre autres au lobe cervical frontal de diminuer ses activités, au taux de cortisol (hormone du stress) de baisser, à la tension artérielle et au nombre de battements cardiaques de diminuer eux aussi voire même se réguler.

Retenons qu'une séance dans un environnement naturel permet :

- le ralentissement et l'amélioration de notre rythme cardiaque
- des sensations restaurées (odorat, oui, toucher...)
- des intuitions nouvelles,
- la reconnexion à ses ressources, à sa créativité, à sa résilience
- des bienfaits sur le sommeil, les fonctions immunitaires,
- une restauration des capacités cognitives, fortement affaiblies par le stress
- le sentiment d'appartenance, de cohésion

Alors si « vous n'imprimez plus », si « vous avez du mal à vous concentrer », si vous êtes irritable, épuisé, sans énergie, il est peut-être temps de prendre le temps, de laisser la nature s'occuper de votre bien-être.

si vous alliez marcher lentement en silence dans le parc ou jardin le plus proche de chez vous ? Quelques minutes seulement, au retour du travail... Observer les couleurs de l'automne, écouter le son de vos pas dans les feuilles mortes, sentir l'odeur de l'humidité réchauffée par les rayons du soleil...

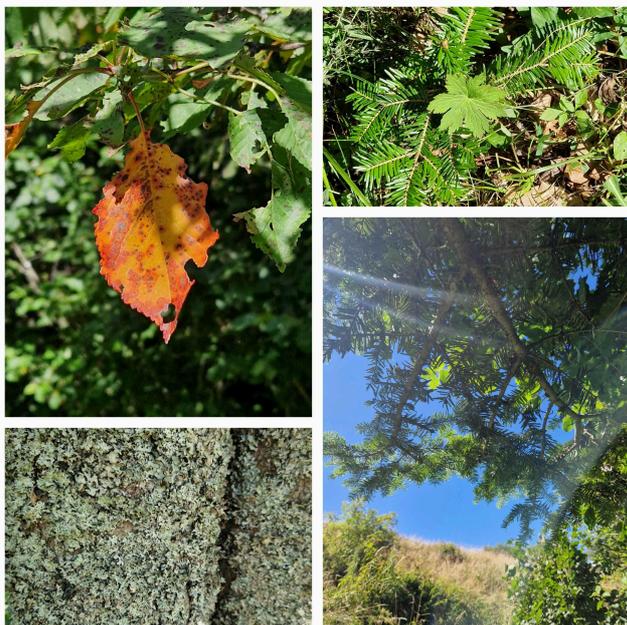
Chaque jour, un peu.

Ressentez votre respiration.

Et observez comment évolue votre qualité de concentration.

## Le déroulement d'une séance de shinrin yoku

Avant la séance, votre guide vous conseillera le port de vêtements confortables, adaptés à la saison et à la météo.



### Introduction

- Le guide explique les principes du shinrin-yoku, le parcours prévu et les règles de sécurité.
- Une brève introduction sur les bienfaits de la forêt et l'importance de ralentir et de se détendre.
- Encouragement à laisser les téléphones et autres distractions derrière et quelques exercices de respiration profonde peuvent être proposés pour commencer à se détendre.

### Entrée en forêt :

- Les participants sont invités à entrer doucement dans la forêt, en silence ou en parlant à voix basse.
- Le guide encourage à marcher lentement, à observer les environs, et à écouter les sons de la nature.

### Exploration sensorielle qui peut être réalisée en fonction de la séance

- **Vue** : Observer les couleurs, les formes et les mouvements dans la forêt.
- **Ouïe** : Fermer les yeux et se concentrer sur les sons : le chant des oiseaux, le vent dans les arbres, les insectes.
- **Toucher** : Toucher l'écorce des arbres, sentir les feuilles, et marcher pieds nus sur le sol, si possible.
- **Odeur** : Sentir les plantes, les fleurs, et l'air frais de la forêt.
- **Goût** : Si possible, goûter les fruits ou les herbes comestibles sous la supervision du guide.



### Pause méditative :

- S'asseoir ou s'allonger sur un tapis ou directement sur le sol.
- Le guide propose une méditation guidée, axée sur la respiration et la connexion avec la nature.

### Marche consciente :

- Une marche lente et consciente, en silence, pour approfondir la connexion avec la forêt.
- Encouragement à être présent et à savourer chaque pas.

### Moments de réflexion sensorielle, d'introspection et de partage

- Trouver un endroit tranquille pour s'asseoir et réfléchir.

- Le guide peut proposer des invitations individuelles, collectives ou en binômes.
- Il peut poser des questions pour encourager la réflexion personnelle, comme "Quelles sensations avez-vous ressenties ?" ou "Comment vous sentez-vous maintenant par rapport au début de la séance ? »

**Conclusion - Partage d'expériences :**

- Les participants sont invités à partager leurs expériences et leurs ressentis autour de la cérémonie du thé
- Discussions sur les bienfaits ressentis et les observations faites.
- Remerciements

**Retour progressif :**

- Une marche lente de retour au point de départ, pour sortir progressivement de l'état de relaxation profonde.
- Des exercices de respiration ou d'étirement peuvent clore la séance.

**Après la séance****Temps de repos :**

- Il est recommandé de prendre du temps pour se reposer et absorber pleinement l'expérience.
- Encouragement à boire de l'eau et à manger légèrement pour se réhydrater et se ressourcer.

**Journal de nature :**

- Tenir un journal pour noter les expériences, les sensations et les réflexions peut être une bonne pratique pour prolonger les bienfaits du shinrin-yoku.

Le shinrin-yoku est une pratique flexible qui est adaptée en fonction des besoins et des préférences des participants. L'objectif principal est de se détendre, de réduire le stress et de renouer avec la nature de manière profonde et significative.



**Pour en savoir plus, pour expérimenter cette parenthèse de ressourcement, n'hésitez pas à me contacter:**

**nathaliecortial@codicea.fr**

**A bientôt dans la nature.**