
CONFÉRENCE

LA SYLVOTHÉRAPIE

— Un espace où humains et arbres se —
rejoignent

Clotilde ROLLAND
www.telomere-project.com

Nous avons tous un souvenir avec un arbre...

Fermez les yeux et prenez quelques instants pour chercher un arbre dans votre mémoire.

**LES ARBRES PROPOSENT
DES MÉTAPHORES
utiles lors d'un
accompagnement
thérapeutique.
Ce sont des modèles.**

Les racines

Le vécu

La résilience

La survie

La communication

L'entraide

L'ancrage



Les arbres, des témoins de notre histoire et de notre évolution au cours des millénaires

Mathusalem, pin de
Bristlecone, en Californie.
âge : + 4800 ans



Old Tjikko, épicéa
commun en Suède.

(ensemble clonal)

âge : + 9500 ans.

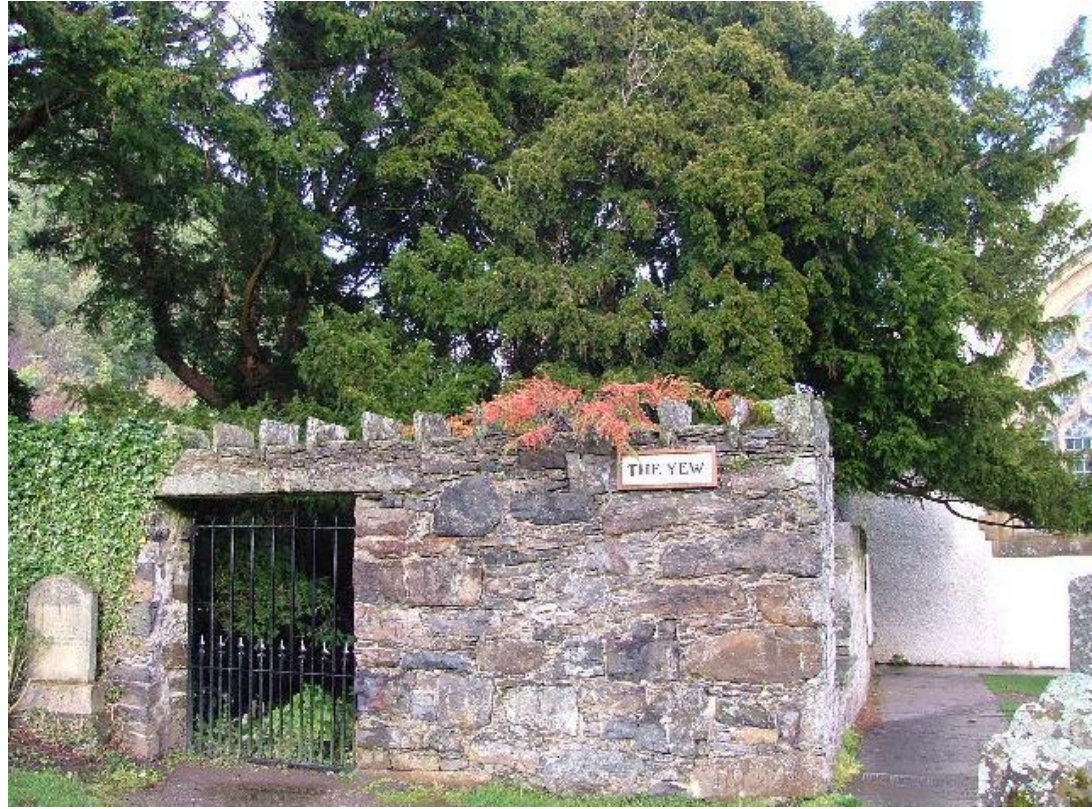


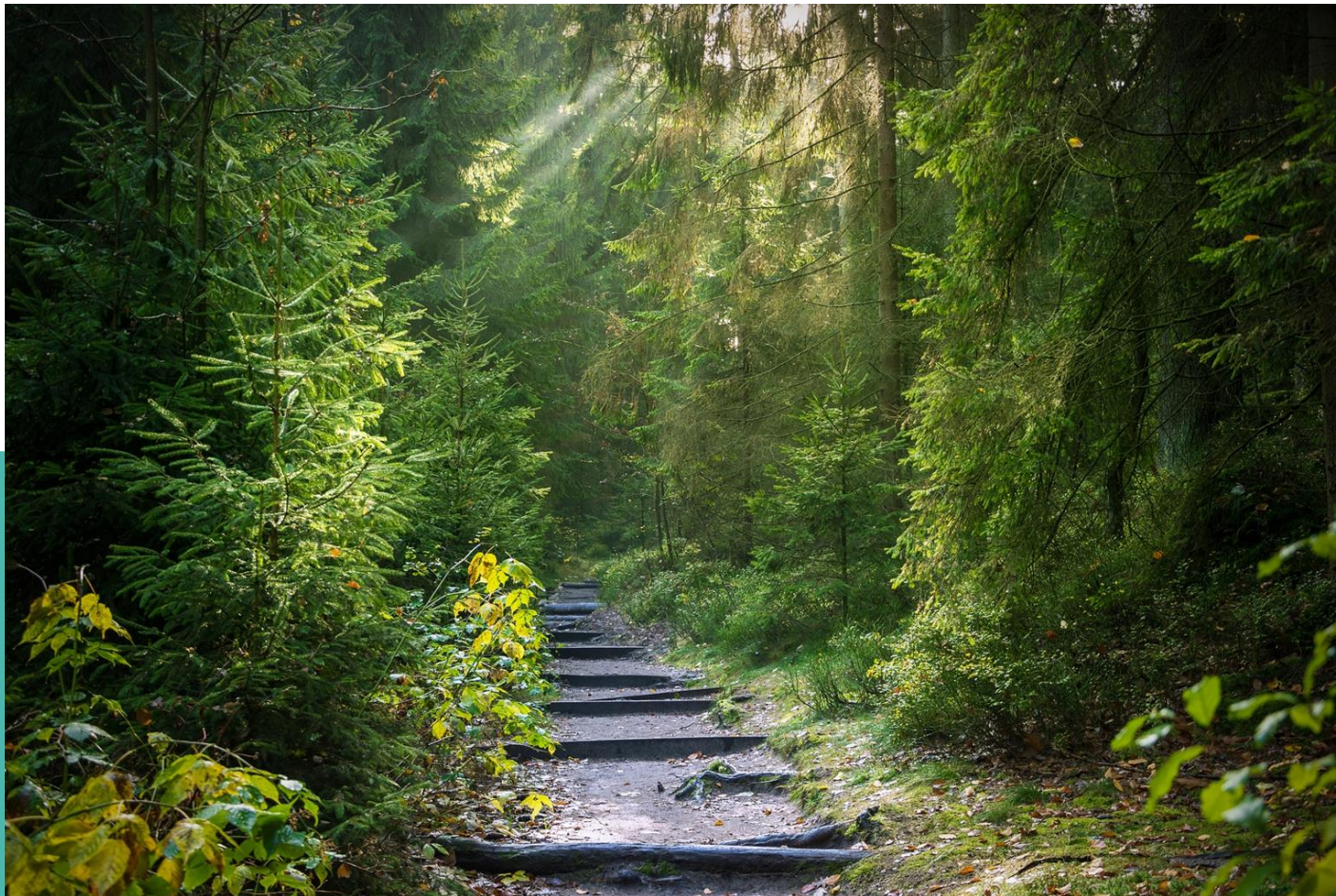
Cyprès de Montezuma
à Tule au Mexique
âge : 1600-3000 ans



If de Fortingall en
Écosse

âge : 3000 ans





Combien de nuances de vert pouvez-vous voir ?

L'œil humain a évolué pour percevoir toutes les nuances de vert (et de rouge), conséquence de notre mode de vie arboricole primitif.



Voir le vert
pour
percevoir
un danger
potentiel

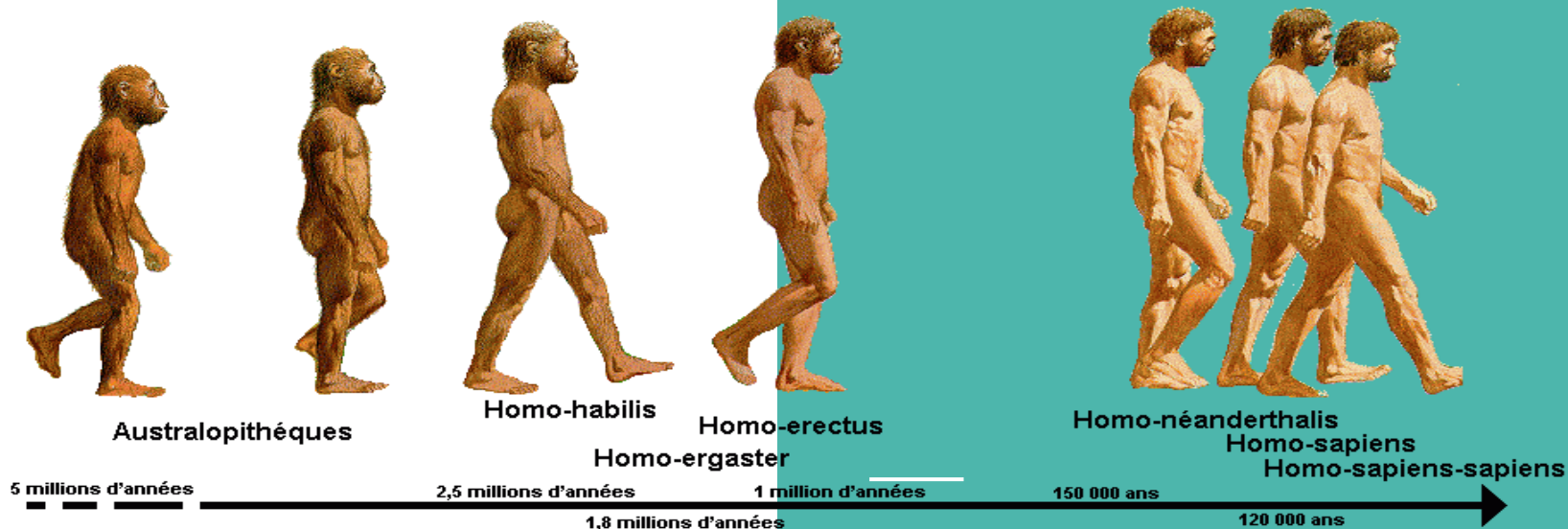
Quel animal est présent sur l'image ?



Et pour
distinguer
ce qui est
comestible
de ce qui
ne l'est pas.

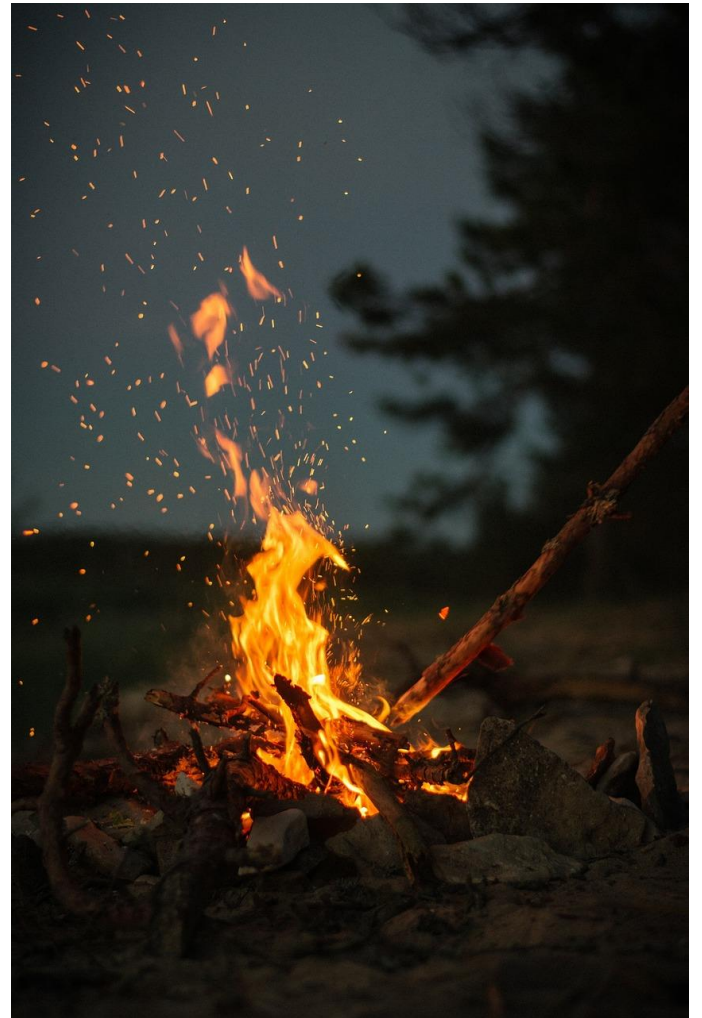
Est-ce que vous pouvez manger toutes les poires ?

De l'hominidé arboricole... à l'hominidé debout



Les arbres sources de...

- Nourriture
- Abris
- Bois et charbon de bois pour le feu
- Outils pour la chasse et la cueillette
- Et de nos jours : meubles, charpentes, papier, jouets, la phytothérapie...



Les services écosystémiques

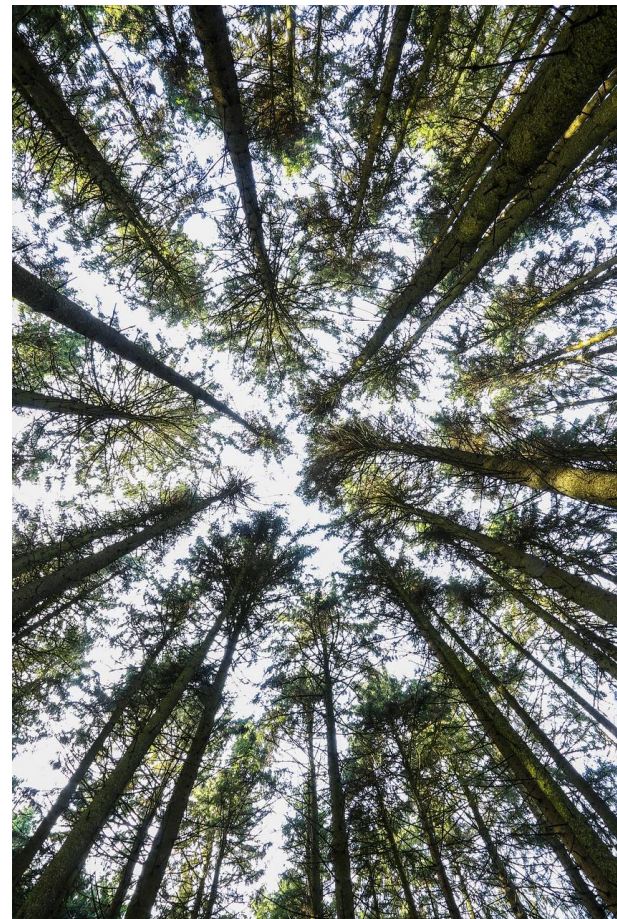
- Oxygène
- Production de nourriture (pollen et fruits) pour de nombreuses espèces, dont l'humain.
- Régulation du climat par stockage du dioxyde de carbone
- Filtrage de l'eau
- Filtrage de l'air (absorption des polluants gazeux)
- Maintien des sols
- Habitats naturels pour de nombreuses espèces
- Équilibre hydrique + régulation de la température par l'évapotranspiration et l'ombrage
- Barrière visuelle et sonore
- Valeur patrimoniale et culturelle

Effondrement de la berge de la Loire, quartier Mangin à Nantes en novembre 2021





L'intelligence des arbres et leur organisation en société



Une stratégie de survie : la timidité des cimes

La proprioception : la perception de son corps et de ses mouvements dans l'espace.

Ici, adaptation des arbres contre le vent en Nouvelle-Zélande.



Anticipation des
changements
climatiques et
adaptation.

Jeunes *taxodium
distichum* (cyprès
de Louisiane)



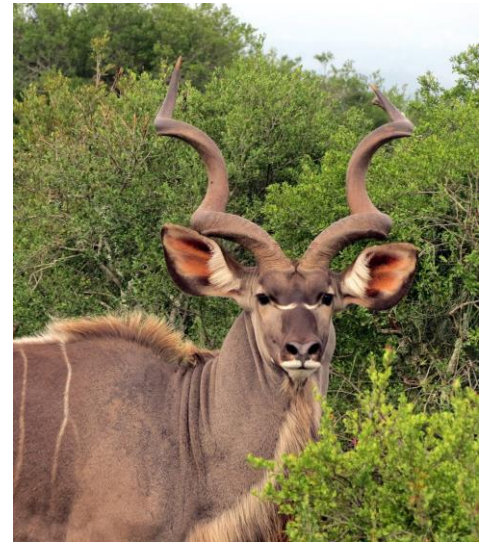
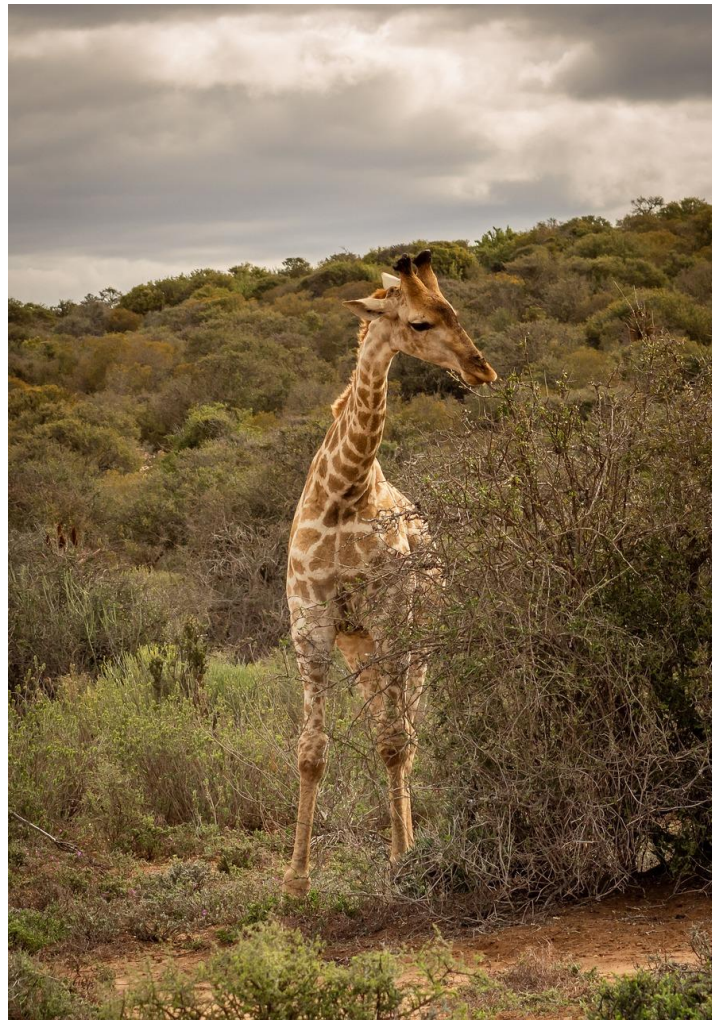
Tirer parti d'une
contrainte pour mieux
se reproduire.

Les pâquerettes



Production de
tanins toxiques
pour contrer les
herbivores.

Les acacias



Cleve Backster

Mesurer la douleur, le stress et l'attachement chez les végétaux.

- La plante réagit quand elle estime que quelqu'un lui veut du mal.
- Les plantes stressées augmentent leur croissance.
- La télépathie ?
- L'attachement aux bactéries humaines.



Le réseau mycélien

- Le Wood Wide Web des arbres
- Une symbiose entre les champignons mycorhiziens et les arbres
- Échanges d'eau, de nutriments, de glucose et de messages chimiques.
- Plusieurs hectares interconnectés entre champignons, arbres et plantes.



L'intelligence du blob, des similarités avec les arbres.

- Physarum polycephalum
- Pas de cerveau, pas de système nerveux, pas de muscle, 1 cellule.
- Résout des problèmes, prend des décisions, s'adapte, crée des alliances, combat des blobs ennemis, explore son environnement.
- Une faculté à connecter aux autres blobs comme un réseau neuronal.



Qu'est-ce que la sylvothérapie ?

- Une rencontre avec les arbres
- Une pratique de bien-être et de développement personnel
- Une (re)connexion avec la nature
- Un retour aux sources



Différentes façons de pratiquer la sylvothérapie

- Le bain de forêt / le shinrin yoku
- La marche en conscience
- La contemplation
- Les exercices avec les arbres
- Les activités ludiques
- Le sit spot (place médecine)
- L'aromathérapie
- Les élixirs floraux



Bienfaits psychiques, physiques et cognitifs de la sylvothérapie



- Réduction du stress
- Diminution de l'anxiété
- Développement de la créativité
- Amélioration de l'estime de soi
- Amélioration de la fonction respiratoire
- Réduction de la pression artérielle
- Amélioration du sommeil
- Amélioration de la forme physique
- Renforcement du système immunitaire
- Réduction/soulagement de la douleur
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Développement du sens de l'orientation
- Stimulation de la concentration et de la mémorisation

Où pratiquer la sylvothérapie ?

Là où il y a des arbres :
parc, jardin privé et jardin
communautaire, forêt,
chemin, bord d'un lac,
rivière ou fleuve, en
montagne...

Parc de la Gournerie à
Saint-Herblain





Le parc de Procé à Nantes

Clotilde Rolland www.telomere-project.com



Les bords de La Loire à Ancenis



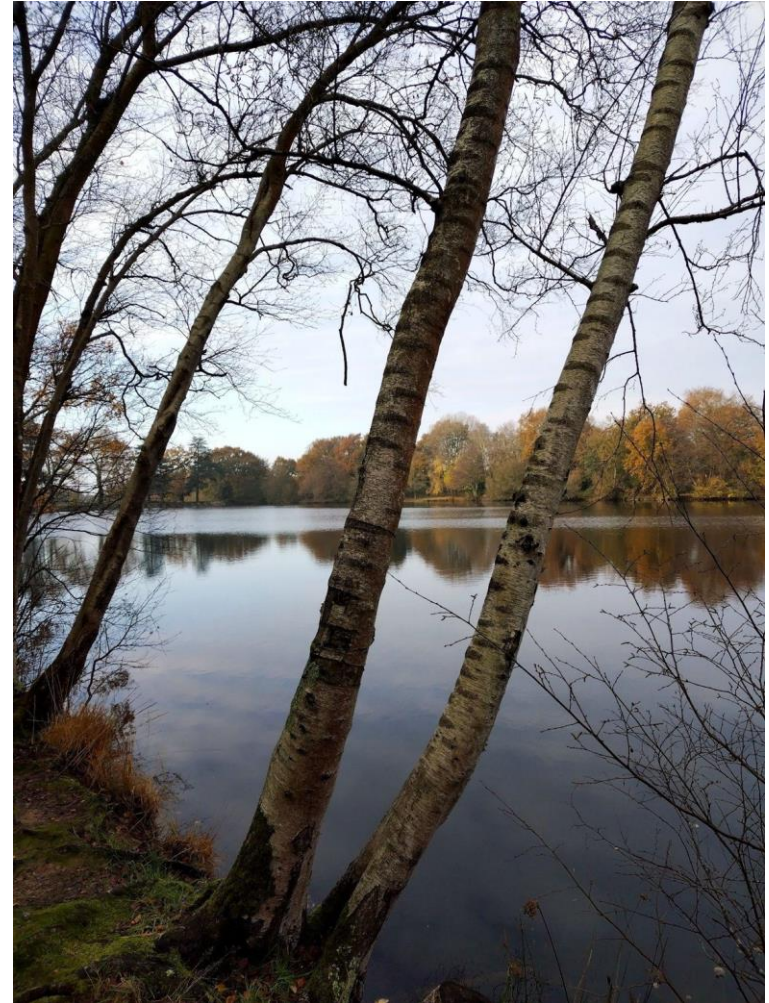
Les landes du Don à Moisdon-la-Rivière L'île Clémentine à Sainte-Luce-sur-Loire

Avec quels arbres ?

Résineux & conifères =
résilience, ancrage,
lumière, pureté, santé et
transformation intérieure.



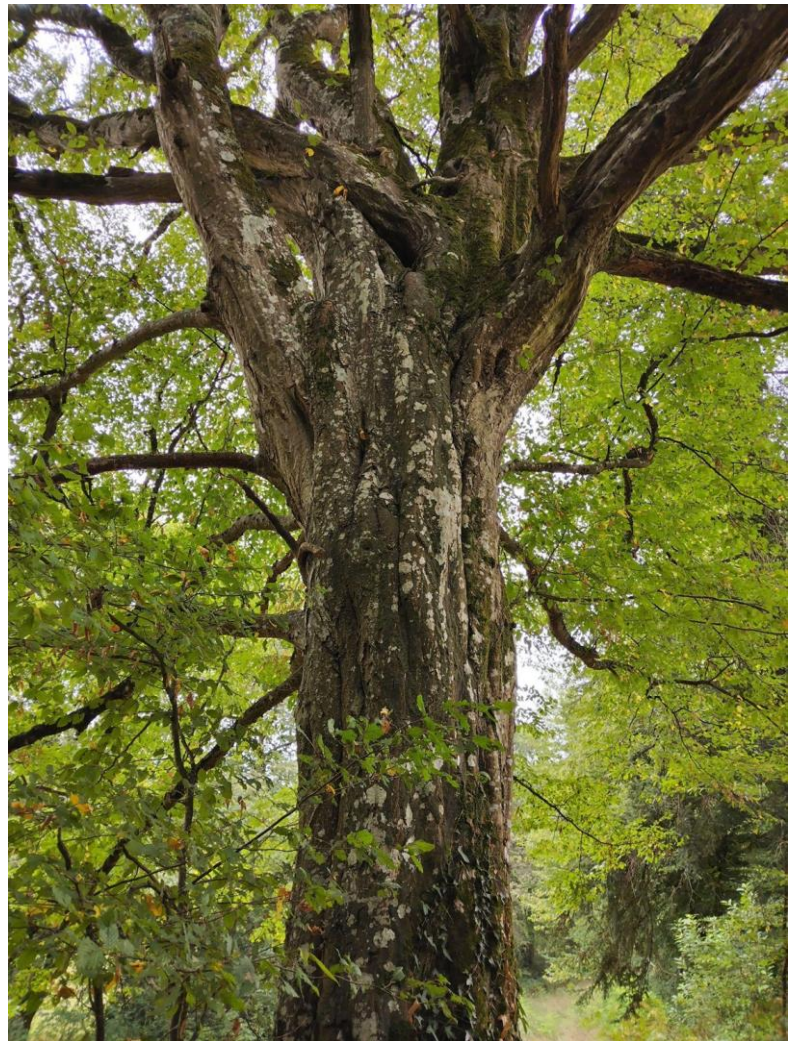
Bouleaux, saules et peupliers (arbres
des zones humides) + noisetiers =
émotions, purification, détoxification
printanière...



Les arbres fruitiers (pommiers,
abricotiers, pêchers, cerisiers...)
+ aubépine =
renouveau, générosité,
maternité, intuition, douceur,
créativité, principe féminin.

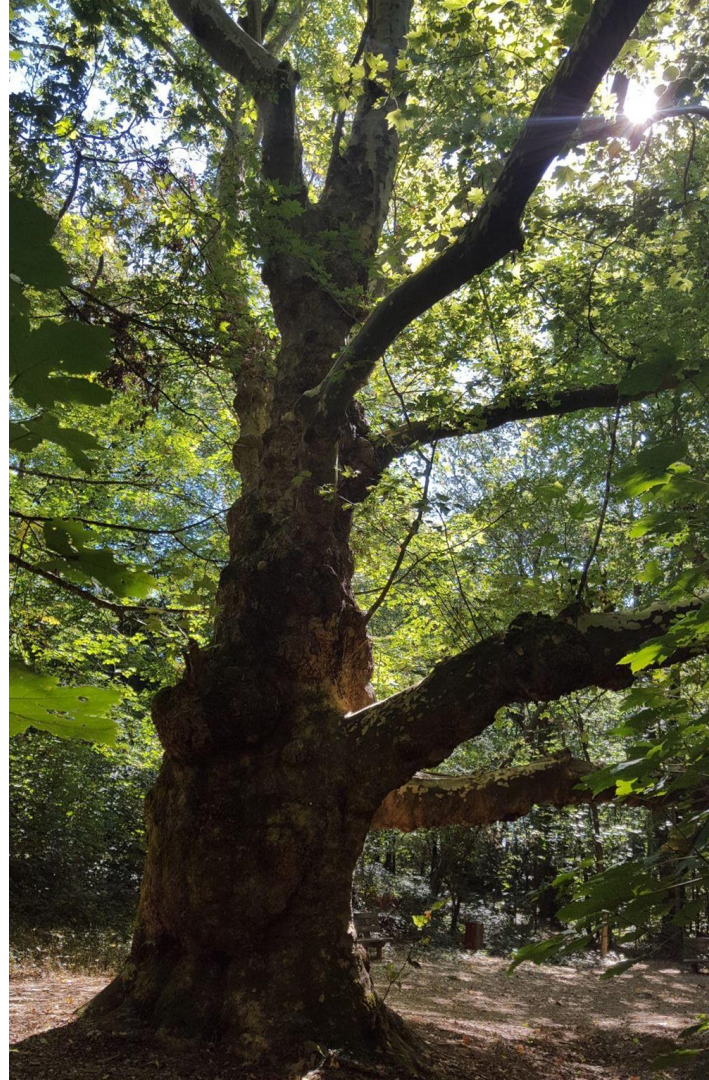


Les grands arbres à feuilles
caduques (chênes, frênes,
érables, hêtres, châtaigniers...)
= force, transformation,
croissance, lumière, vitalité,
épanouissement abondance,
principe masculin.



A retenir :

- Tous les arbres conviennent pour la sylvothérapie. Il n'y a pas de bons ou mauvais arbres.
- Ce sont des rencontres différentes pouvant déboucher sur des amitiés.
- Les arbres morts ne sont pas vraiment morts : ils sont soutenus par les racines par les autres arbres. Un arbre qui serait complètement mort vit encore énergétiquement dans les meubles, le plancher, l'humus...
- On peut faire de la sylvothérapie avec un arbre malade pour l'aider et lui apporter, pas l'inverse.



Cas particuliers : les arbres-mères

- Floraison généreuse
- Reproduction abondante
- Résistant
- Vif (croissance rapide) même assez âgé
- Pilier de sa société arboricole
- Capte l'attention



Cas particulier :

Les arbres-maîtres

- Une vibration particulière : ils règnent, informent, élèvent la conscience du lieu et des autres arbres.
- Une histoire, un vécu
- Parfois un symbole
- Parfois un arbre-mère
- Une célébrité (les gens viennent le voir)

Le chêne à 6 troncs de la forêt de la Foucaudière à Saint-Laurent-Des-Autels (Orée-d'Anjou)



Chêne-cerf à l'étang de
Vioreau à Joué-sur-Erdre

Clotilde Rolland www.telomere-project.com



Sequoia giganteum
au parc de la
Gournerie à
Nantes



Cas particulier : les arbres-gardiens

- Gardent un lieu
- Témoins de passage
- Assurent une protection
- Situés dans des points stratégiques

Les taxodium distichum
du parc de Port Mulon
à Nort sur Erdre





Épicéas et
quelques
jeunes chênes
à l'entrée du
parc de la
Gournerie à
Saint-Herblain



Frêne-têtard sur l'île
Mouchet à Ancenis

Clotilde Rolland www.telomere-project.com

L'esprit quantique au service de la relation arbres-humains

Comme nous, les arbres sont dans le champ quantique. Ils ont matérialisé le champ quantique avec leurs racines et le réseau mycélien.

Pour comprendre un arbre, il faut se mettre en résonance avec sa vibration, sa charge émotionnelle, en déplaçant sa propre vibration.



3 clés quantiques où les arbres et les humains se rejoignent

1/ Pour puiser à même la force de l'univers, nous devons nous voir comme une partie du monde plutôt que séparés de lui.

Reconnaître notre interconnexion avec la nature et comprendre que nous faisons partie intégrante de l'écosystème qui nous entoure.

Les arbres, en tant qu'êtres vivants, sont également connectés à l'univers. Nous partageons une origine commune avec toute la création.

Notre bien-être est étroitement lié à celui de l'écosystème dans son ensemble.

2/ L'objet de notre focalisation consciente devient la réalité de notre monde.

Lorsque nous nous focalisons consciemment sur les arbres, en les observant attentivement, en les écoutant ou en les touchant, nous établissons un lien plus profond avec eux.

Si nous nous concentrons sur la beauté et la préservation des arbres, nous sommes plus susceptibles de prendre des mesures concrètes pour les protéger et les valoriser.

3/ Le nombre minimal de personnes requises pour déclencher un changement de conscience est celui-ci : 1 % d'une population.

Chaque individu compte et peut jouer un rôle. C'est la part du colibri.

Lorsque 1 % de la population adopte une relation plus consciente avec les arbres ou avec le Vivant, cela peut catalyser une prise de conscience collective qui nourrit notre lien spirituel avec la nature, avec l'Univers.

Stage de sylvothérapie avec le CNR du 29/09 au 01/10/23 au Pôle Océan à Geay (17)



Pourquoi se former à la sylvothérapie ?

- Pour répondre à une demande croissante du grand public en mal de connexion avec la nature.
- Pour participer à votre niveau à la défense de la planète.
- Pour proposer un accompagnement en dehors du cabinet, propice aux échanges.
- Pour proposer une activité de groupe, permettant de développer une autre clientèle : entreprises, collectivités, associations, grand public...
- Pour mettre en valeur votre territoire local et donner envie de le protéger.
- Pour partager votre amour des arbres et du monde végétal.

Objectifs du stage

- Être capable à l'issue de la formation de proposer des balades dites de sylvothérapie, dans le cadre de votre activité professionnelle, en complémentarité avec la naturopathie ou toute autre pratique alternative et de bien-être.
- Comprendre un espace naturel et les interactions avec les différents règnes du Vivant.
- Être capable de réutiliser ultérieurement et concrètement lors d'ateliers ou de balades en milieu naturel, les techniques apprises pendant le stage pour transmettre le respect des arbres et la préservation de l'environnement.

Cette formation est faite pour vous si...



- Vous souhaitez donner un sens à votre métier.
- Vous souhaitez ajouter une autre compétence à votre pratique actuelle ou future.
- Vous aimez passionnément le monde végétal et vous considérez les arbres comme vos amis.
- Vous vous émerveillez devant les petits et les grands êtres de la nature.
- Vous aimez partager et interagir avec un groupe.
- Vous avez vécu un moment de forte connexion avec un arbre.
- Vous souhaitez enrichir votre connaissance de notre univers.

Programme détaillé et inscription sur
naturopathies.site/formation-professionnelle-sylvotherapie en remplissant le bulletin téléchargeable et en le renvoyant au secrétariat du CNR.

Soirée zoom de présentation du stage mardi 5 septembre à 19h30.

Merci pour votre attention !

Conférence animée par Clotilde Rolland
www.telomere-project.com

