

Isabelle Boucq

LE LABO
du bonheur

Le Shinrin Yoku en famille

Invitation
aux bains de forêt

*Un conte
initiatique,
des jeux à faire
en famille,
des trucs
et astuces*

Isabelle Boucq



Le
Shinrin
Yoku

en famille

Illustrations : Carole Xénard

Journaliste depuis plus de 20 ans, **Isabelle Boucq** a découvert l'hortithérapie et les jardins de soin en Californie en 2010.

À travers son blog *Le bonheur est dans le jardin* et aujourd'hui en tant que présidente de la Fédération Française Jardins, Nature et Santé, Isabelle milite pour que nous tous, malades et bien portants, prenions soin de notre lien avec la nature. Ce lien est, à ses yeux, une condition indispensable de notre santé, de notre bien-être et de notre place dans le monde.

En parallèle, de nouvelles études l'ont amenée à une récente reconversion en tant que psychologue clinicienne, un métier qu'elle exerce auprès de personnes âgées et de leurs aidants.

De nombreuses activités qu'Isabelle partage dans ce livre sont directement tirées de son expérience personnelle avec son mari et ses deux garçons.



© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Carole Xénard

Couverture, graphisme et mise en page : SKGD-Création

Relecture : Odile Raoul

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe



Sommaire

4

Décryptage parents

Le Shinrin-Yoku, un outil de développement personnel

12

Conte initiatique

Le jeune sage et les enfants sauvages

35

40 jeux et activités

Entrer en contact avec la nature 36

Observer la nature 40

Jouer dehors 43

Jouer dans la neige 46

Activités à la maison 48

Inviter la nature chez soi 52

56

To do list

La vie est un voyage 56

La nature vous veut du bien 57

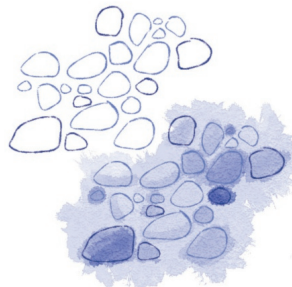
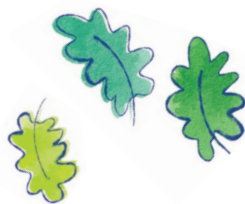
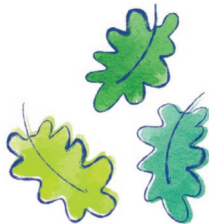
Devenir un ambassadeur de la nature 58

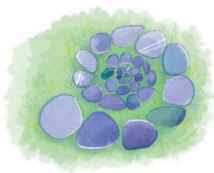
Se rapprocher de la nature 59

Approfondir vos connaissances tous azimuts 62

63

À lire et à voir en famille





Le Shinrin-Yoku , un outil de développement personnel

C'est plus fort que nous. Nous, les êtres humains, nous sommes irrésistiblement attirés par le vivant, par tout ce qui bouge et qui grouille, par tout ce qui vit et qui meurt. Dans les années 1980, Edward Osborne Wilson, un entomologiste de l'université d'Harvard, a popularisé un mot tout simple pour décrire cette tendance innée. C'est la biophilie, l'amour du vivant. « Depuis notre prime enfance, nous nous préoccupons avec bonheur de nous-mêmes et des autres organismes. Nous apprenons à faire la différence entre le vivant et l'inanimé et nous nous dirigeons vers le premier comme des phalènes vers une lampe », nous dit cet homme qui a passé sa vie à étudier les fourmis, ces êtres à la fois simples et complexes.

Son amour de la nature est né quand il était enfant et qu'il partait « en expédition » dans les bois. Pour lui et pour bien d'autres, notre attirance pour la vie est à l'origine de notre humanité et le contact avec la nature une source inépuisable de ressourcement physique, mental et spirituel. Comment ne pas en conclure qu'être coupé de la nature ne vaut rien pour les êtres humains et notamment pour les enfants ?

COUPÉS DE LA NATURE

C'est la situation sur laquelle Richard Louv a cherché à alerter dès 2005 dans son livre *Last Child in the Woods*, sous-titré « Sauver nos enfants du trouble du déficit de nature ». On peut considérer la situation sous les deux angles : le contact avec la nature est bénéfique aux enfants, la déconnexion de la nature leur est nocive. Les causes de cette déconnexion à la nature sont les mêmes aux États-Unis ou en France et elles ont plutôt empiré depuis que Richard Louv a tiré la sonnette d'alarme. Écrans, urbanisation, activités qui nous retiennent à l'intérieur, examinons les raisons qui font que nous sommes de plus en plus privés de contact avec les arbres, les insectes, la terre et le soleil.

Principale cause pointée du doigt, les écrans : les petits Français entre 7 et 12 ans passaient en 2017 en moyenne 6 h 10 par semaine sur Internet contre 4 h 50 en 2012 selon une étude Ipsos. Et selon l'agence Santé publique France, toujours en 2017, les enfants passaient 4 h 11 par jour devant un écran. Plus de



temps sur les écrans, c'est moins de temps pour lire, pour jouer à des jeux de société en famille et bien sûr pour explorer l'extérieur. Autre grande raison de cette déconnexion, l'urbanisation galopante en quelques générations : 60 % des Français vivaient en ville en 1960, ils étaient 80 % en 2016. Même si on rencontre des citadins qui s'installent à la campagne, les métropoles – ces villes de plus en plus puissantes – semblent avoir gagné la bataille. En 2050, on estime que 70 % des habitants de la planète seront citadins...

Citons aussi la tyrannie de la voiture : en 2011, 73 % des écoliers allaient à l'école en voiture même si la majorité habitait à moins d'un kilomètre de leur école. Difficile de remarquer les herbes folles qui poussent sur le trottoir ou les cerises qui rougissent dans l'arbre quand on est enfermé dans une voiture. En vrac, pensons aussi à la pression scolaire, aux emplois du temps chargés qui ne laissent plus de créneaux libres, à un certain climat d'inquiétude généralisée qui amène à surveiller les enfants de près en permanence...

DES CONSÉQUENCES DÉLÉTÈRES

Dans son livre, Richard Louv attirait l'attention sur les conséquences de ces nouveaux modes de vie. En 2005, les indicateurs étaient déjà convergents. Explosion de l'obésité, montée des troubles de l'attention et de la dépression et même baisse de la créativité chez les enfants. L'auteur présentait un corpus de recherches montrant que le lien à la nature est essentiel pour le développement harmonieux des enfants ainsi que pour leur santé physique et émotionnelle. La santé des enfants et des adultes d'ailleurs. Nous y reviendrons en détail. Mais il ne se contentait pas de se lamenter, il proposait également des solutions pour reconnecter les enfants à la nature, y compris des solutions accessibles aux citadins.

Des solutions à l'échelle de la société et de la famille, il en existe. En France, le Conseil économique, social et environnemental (CESE) a publié à l'été 2018 ses préconisations pour accélérer la dynamique de la nature en ville, plébiscitée par les citoyens, en citant de nombreux bienfaits : une ville plus belle qui lutte plus efficacement contre les îlots de chaleur, qui accueille la biodiversité et qui favorise la santé mentale et physique des habitants. L'objectif ambitieux est d'inclure dans les projets d'urbanisme jusqu'à 30 % d'espaces végétalisés de pleine terre. Les petits citadins auraient alors l'opportunité de se connecter à la nature autant que les enfants qui vivent à la campagne... En attendant, nous pouvons tous faire quelques pas vers la nature.





LE SHINRIN-YOKU : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Depuis quelque temps, on entend de plus en plus cette expression japonaise qui signifie bain de forêt (*shinrin* veut dire forêt et *yoku* bain), comme une des réponses à un impérieux besoin de nature qui émerge un peu partout. Dans son livre *Shinrin-Yoku, L'art et la science du bain de forêt*, le docteur Qing Li, un immunologiste japonais qui a grandi dans un petit village et habite désormais à Tokyo, raconte qu'il marche tous les week-ends dans les parcs de la ville et qu'il y entraîne même ses étudiants chaque semaine. Car le bain de forêt se pratique aussi en ville.

Le Shinrin-Yoku est une immersion sensorielle dans la forêt, tous les sens en éveil. On regarde attentivement la verdure et les alentours, on écoute les oiseaux et le vent, on renifle l'air et les essences, on caresse le tronc d'un arbre ou on marche pieds nus sur les feuilles et la mousse, éventuellement on goûte un thé d'écorces ou simplement l'air frais. Comme l'explique Qing Li,

« il ne s'agit pas de faire de l'exercice, de la randonnée ou du jogging, mais d'être simplement au contact de la nature, en connexion avec elle par l'intermédiaire de nos cinq sens... Et lorsque nos sens sont ouverts, nous pouvons commencer à nous reconnecter au monde naturel ».



C'est tout l'environnement de la forêt qui nous apaise : les sons, la lumière, l'odeur de la terre et des arbres, l'air revigorant. Tout ceci contribue à réduire notre stress et à faire du tri dans nos pensées : « Être dans la nature restaure notre humeur, nous redonne notre énergie et notre vitalité, nous rafraîchit et nous régénère », écrit encore le docteur Qing Li en rappelant que nous savons tout cela depuis des millénaires. Mais dernièrement, lui et de nombreux autres chercheurs ont pu le démontrer scientifiquement. Plus de dix ans de recherche sur ce qu'il appelle aussi la sylvothérapie lui permettent aujourd'hui d'affirmer que marcher parmi les arbres réduit la pression artérielle, le taux de glycémie et le stress, améliore la santé cardiovasculaire et métabolique, la concentration et la mémoire et augmente la tolérance à la douleur, l'énergie et la réponse du système immunitaire. Un bien-être global sans aucun effet indésirable : aucun médicament ne peut se vanter d'avoir de tels effets !





LE SHINRIN-YOKU AU JAPON

Il est tout naturel que le Shinrin-Yoku se soit développé au Japon, à la fois parce que la culture, la philosophie et les deux religions principales y sont empreintes de respect pour les forêts qui recouvrent les deux tiers du pays, mais aussi parce que la vie contemporaine avait éloigné les Japonais de la nature sous l'effet d'une grande densité de population et de phénomènes comme « l'enfer du banlieusard » dans les métros bondés et les morts par surmenage au travail.

« Pour les bouddhistes zen, les textes sacrés sont écrits dans le paysage. Le monde naturel est le livre de Dieu, » explique Qing Li. Le shintoïsme, quant à lui, vénère des esprits, les kamis, qui habitent les arbres, les rochers, les ruisseaux ou la brise. C'est ainsi qu'au Japon, on rencontre des gens en train de prier dans la forêt. De là à faire appel à la forêt pour lutter contre les effets délétères de la vie moderne sur la santé, il n'y avait qu'un pas. Depuis 1982, le Japon s'est doté d'un programme sanitaire national prônant les bains de forêt. Cette année-là, c'est le ministre de l'Agriculture, de la Sylviculture et de la Pêche qui a inventé le terme Shinrin-Yoku.

La forêt d'Akasawa, dans la préfecture de Nagano, est devenue la première à accueillir les praticiens du Shinrin-Yoku attirés par ses cyprès du Japon hauts de 35 mètres et ses saisons bien marquées. Aujourd'hui, cette forêt dont le nom complet signifie « forêt de la relaxation » propose huit chemins adaptés à la forme physique de chacun et au temps dont on dispose, le plus long parcourant 3,5 kilomètres aller. De plus, le personnel médical sur place offre des consultations en forêt et des bilans de sylvothérapie : après le bilan, le médecin prescrit un Shinrin-Yoku qui peut aussi comprendre une séance de yoga, un bain dans des eaux thermales et une cérémonie du thé à base de brindilles, feuilles ou écorces. On estime que 100 000 personnes fréquentent la forêt d'Akasawa tous les ans.

Désormais, plus de 62 sites japonais disposent de parcours de Shinrin-Yoku choisis pour mener le promeneur auprès des arbres les plus majestueux, des fleurs les plus odorantes et des ruisseaux les plus gazouillants. Entre 2,5 et 5 millions de personnes viennent s'y ressourcer chaque année. En 1982, on connaissait encore peu de choses sur les raisons scientifiques qui rendent la forêt, les arbres et la nature si bénéfiques pour la santé physique et mentale. Mais on allait bientôt commencer à percer ce mystère immémorial grâce à de nombreuses études.



DES ANNÉES DE RECHERCHE SUR LA SYLVOTHÉRAPIE

Dès 1990, un voyage de recherche sur l'île de Yakushima, connue pour sa forêt verte et lumineuse presque hors de ce monde, avait commencé à explorer les effets de la marche en forêt. Mais c'est vraiment en 2005 que le docteur Qing Li lance la première étude en emmenant pendant trois jours douze hommes d'affaires en bonne santé dans la forêt d'Iiyama au paysage typiquement japonais. L'épidémiologiste prouve scientifiquement que les bains de forêt ont le pouvoir de renforcer le système immunitaire, de donner de l'énergie, de diminuer l'anxiété, la dépression et la colère et de réduire le stress en favorisant un état de détente. Si on ajoute que les Japonais ont également créé ces programmes dans le but d'encourager le respect de la nature, on se rend à l'évidence que les bienfaits de la forêt sont globaux : physiques, physiologiques, psychologiques, mais aussi sociaux et environnementaux.

Au fil d'autres études avec des groupes d'hommes et de femmes, le docteur Qing Li a prouvé que les bains de forêt favorisaient l'endormissement et la qualité du sommeil, que deux heures de marche en forêt amélioraient l'humeur plus nettement qu'une marche en pleine ville ou qu'une marche plus longue en forêt ou encore que ces marches une fois par mois renforçaient les cellules tueuses naturelles qui nous protègent des maladies. D'autres études menées aux États-Unis ont démontré que l'immersion dans la nature permettait de retenir 20 % de détails en plus, augmentait le nombre de pensées positives et renforçait la capacité à résoudre des problèmes.

UN INTÉRÊT INTERNATIONAL POUR LE LIEN SANTÉ-NATURE

Alors même que le Japon découvrait le Shinrin-Yoku, Roger Ulrich, un chercheur américain, publiait en 1984 une étude montrant que des patients ayant subi la même opération chirurgicale semblaient avoir une convalescence plus rapide quand ils avaient une vue sur des arbres par leur fenêtre de chambre d'hôpital que lorsqu'ils avaient une vue sur un mur en béton. De manière significative, les patients qui pouvaient contempler les arbres restaient moins longtemps à l'hôpital, prenaient moins de médicaments contre la douleur, développaient moins de complications et étaient de meilleure humeur.

Dans une étude de 2006 portant sur 250 782 personnes, des chercheurs hollandais ont montré une relation significative entre la perception des participants de leur état de santé général et la présence d'espaces verts dans un rayon de trois kilomètres autour de leur résidence. Un groupe de chercheurs

