



1



Sylvothérapie : faire des câlins aux arbres, est la nouvelle tendance en Martinique

société



Partager :



La sylvothérapie fait de plus en plus d'adeptes en Martinique. Des randonnées sont organisées afin de faire découvrir cette nouvelle pratique qui consiste à enlacer des arbres et à en ressentir les vibrations.

Xavier Chevalier · Publié le 5 mars 2023 à 08h00,

Ne soyez pas surpris si vous croisez des femmes et des hommes qui font des câlins aux arbres. Cette pratique porte le nom de sylvothérapie.

Afin de faire connaître ce mode de thérapie qui permet "*de prévenir et rééquilibrer le niveau mental, émotionnel et physique*", l'association Rando sans frontières est à l'initiative d'une marche dans la forêt Montravail à Sainte-Luce. Le parcours est accessible à tous et peu vallonné.

Patrice Guanel, accompagnateur en neurosciences, est aussi présent pour expliquer la sylvothérapie.

Avant de commencer, des techniques de respiration et de relaxation sont dispensées.

Témoignages forts

Les personnes présentes (une cinquantaine), sont prêtes à essayer et entrent dans la forêt.

Avant d'arriver sur le site du premier exercice, les participants rigolent et s'interrogent en même temps.

Enfin, ça y est, après avoir trouvé un arbre, il faut l'enlacer.

Une fois, j'avais des problèmes, je n'étais vraiment pas bien. Je suis allée dans une forêt seule. J'ai vu un arbre superbe, j'avais l'impression qu'il m'appelait. J'ai vérifié qu'il n'y avait personne autour de moi, puis j'ai enlacé cet arbre. Je lui ai parlé, je lui ai demandé de me donner sa force. J'ai ressenti quelque chose de super fort. Ça m'a donné de l'énergie et j'ai surmonté mes difficultés.

Monique participante à la randonnée.

Des avis partagés

Les encadrants rappellent les techniques de méditation. Mais c'est un peu dans le doute que les non-initiés font un câlin à l'arbre choisi.

"Les arbres sont très froids. Malgré les bruits de la forêt, je n'ai rien ressenti" confie Catherine sur un ton amusé. Certains sont dans le même cas. D'autres sont plus sensibles.

L'ambiance est étrange durant cette randonnée. Un calme olympien règne. Les bruits de la forêt sont intenses. Chacun ressent des émotions différentes, propres, personnelles.

Lors du deuxième exercice, d'autres participants ressentent fortement les bienfaits de la sylvothérapie.

Mon cœur battait la chamade, j'ai fermé les yeux et l'arbre s'est mis à tanguer au rythme des battements de mon cœur. J'ai senti la

forêt s'unir à moi. Cela m'a apaisé même si j'ai eu un peu peur tellement c'était fort.

Thérèse, participante à la randonnée.

A l'issue de la journée, les avis sont partagés.

Grâce à cette marche, la sylvothérapie a fait quelques adeptes. Ne soyez donc plus surpris si vous voyez des personnes faire des câlins aux arbres.

Partager :



Tous les jours, recevez l'actualité de la Martinique dans votre boîte mail.

ignorer

s'inscrire



Tous les jours, recevez l'actualité de la Martinique dans votre boîte mail.