

GUIDE DE SYLVOTHÉRAPIE

5

PRATIQUES DU *Bain de Forêt*

*Un guide sensoriel pour
dissoudre le stress, éveiller les
sens et retrouver la paix
— où que vous soyez*

CONNEXION PRIMAIRE

SHINRIN-YOKU · GUIDE OFFERT- par Aurore KADDOUR



Le secret du Shinrin-Yoku*

"Être parmi les arbres, pas seulement les traverser."

DR QING LI

**Shinrin-yoku signifie bain de forêt en japonais*

Le bain de forêt n'est ni une randonnée
ni une séance de sport. C'est un acte de
présence totale : laisser la forêt entrer
en soi par tous les sens ouverts.

- 33 %

de cortisol après 2h en forêt. Système
immunitaire renforcé durablement en 7 jours

PHYTONCIDES

+40%

d'activité des cellules NK
(anti-cancer) après une
immersion forestière.

♦ COMMENT UTILISER CE GUIDE

*Lis chaque pratique chez toi, laisse le guide. En forêt, fais confiance à ta
mémoire et à tes sens. Une pratique par sortie suffit.*

CONNEXION PRIMAIRE

L'Entrée en Silence

Avant de pénétrer dans la forêt, marque une pause à la lisière. Pose une main sur ta poitrine, prends trois grandes respirations lentes et formule intérieurement une intention simple :

"Je viens ici pour recevoir, pas pour faire."

Laisse le rythme de ta marche ralentir naturellement — deux fois moins vite que d'habitude. Ce n'est pas une promenade sportive, c'est une invitation à être présent(e).

Observe le seuil entre deux mondes : derrière toi, le bruit et l'agitation ; devant toi, le silence vivant. Ce passage est sacré. Prends le temps de le franchir consciemment.

EXERCICE · MON INTENTION DU JOUR

Avant d'entrer, j'écris ici ce que je veux laisser derrière moi :



✦ À RETENIR

Durée idéale : 5 à 10 min d'entrée consciente. Marcher deux fois plus lentement que d'habitude active le système parasympathique dès les premières minutes.



L'Éveil des 5 Sens

Arrête-toi. Ferme les yeux 30 secondes. Puis ouvre-les lentement et nomme mentalement :

5 **Vue** — 5 choses que tu vois (couleurs, formes, lumière)

4 **Ouïe** — 4 sons que tu entends (vent, oiseaux, craquements)

3 **Toucher** — 3 textures que tu peux toucher
(écorce, feuille, sol)

2 **Odorat** — 2 odeurs que tu perçois
(humus, résine, mousse)

1 **Goût** — saveur de l'air frais sur ta langue

Cette technique — issue du protocole 5-4-3-2-1 — court-circuite le mental analytique et ancre le système nerveux dans le moment présent en moins de 3 minutes.

EXERCICE · Les surprises de la nature

Le son le plus inattendu :

La texture qui m'a surpris(e) :

Ce que j'ai découvert en observant :

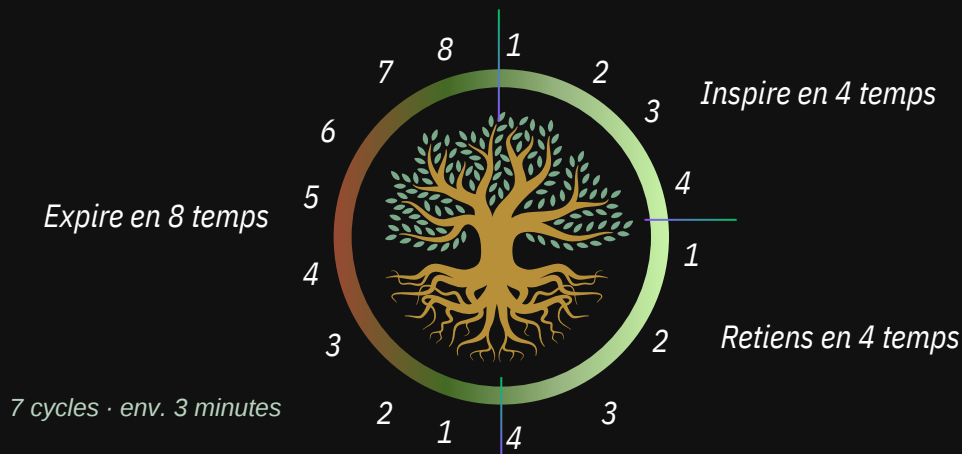
✦ À ne pas louer :

Touche l'écorce d'un arbre : sa texture rugueuse active le nerf vague et déclenche la réponse parasympathique quasi instantanément.

La Respiration des Arbres

Adosse-toi à un arbre ou assieds-toi à sa base.

Pratique la respiration **4-4-8** :



Visualise que tu inspires l'oxygène que l'arbre produit, et que tu lui offres en retour le CO_2 dont il a besoin. Une respiration mutuelle, un échange vivant entre deux êtres.

EXERCICE · MON EXPÉRIENCE DE RESPIRATION

L'arbre choisi (description) :

Sensation après 7 cycles :

✦ À RETENIR

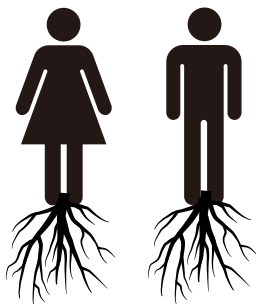
Pratique 7 cycles minimum. L'effet anti-cortisol est mesurable dès 5 min. Le double temps d'expiration active le système parasympathique — le "mode repos" de ton corps. Et les phytoncides exhalés par l'arbre enrichissent chaque inspiration d'huiles essentielles naturelles.

L'Ancrage par les pieds

Laisse la Terre, absorbé ce que tu portes.

Si possible, retire tes chaussures. Pose tes pieds nus sur la terre, l'herbe ou les feuilles mortes.

Visualise des racines qui descendent de la plante de tes pieds, s'enfonçant profondément dans le sol — comme celles d'un grand chêne. Sens le sol qui te porte, solide et vivant.



Ce contact direct — appelé **earthing** — réduit l'inflammation et régule les rythmes biologiques grâce aux électrons négatifs du sol. C'est de la physique quantique appliquée au corps humain.

Si les chaussures restent, concentre simplement toute ton attention sur la sensation de porter ton poids et de laisser la Terre te porter.

EXERCICE · L'Ancrage en mots

Ce que je perçois sous mes pieds :

Ce que j'ai laissé dans le sol :

✦ A RETENIR

20 minutes pieds nus équivalent à une séance de méditation guidée. Sols humides = meilleure conductivité électrique = effet plus profond.

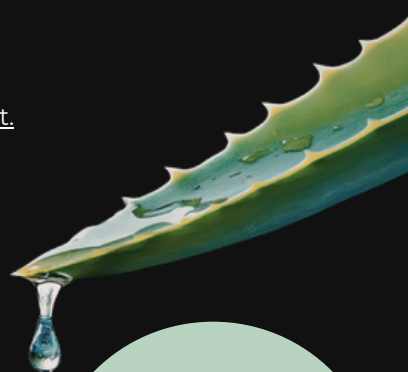
La contemplation libre

Trouve un endroit qui t'attire — un rayon de lumière, un rocher, le bord d'un ruisseau. Assieds-toi. Ne prends pas ton téléphone. Ne "médite" pas avec effort.

Contente-toi de regarder.

Laisse ton regard se poser sur ce qui bouge : une feuille, un insecte, la lumière qui filtre. Ce mode de perception élargie — appelé "*vision panoramique*" — active les ondes alpha cérébrales associées à la **créativité et à la régénération profonde.**

Si des pensées arrivent, ne les chasse pas. Regarde-les passer comme des feuilles sur un ruisseau, et reviens doucement à ce que tu vois.



Astuce si tu continues de penser trop: dessine ce que tu vois. Ton flot de pensées ralentira rapidement.

EXERCICE · APRÈS LA CONTEMPLATION

Ce qui a capté mon attention(en dessin) :

Un mot pour décrire cet instant :

Ce que j'emporte avec moi :

✦ À RETENIR

C'est ici que la magie opère. Résiste à l'envie de "faire quelque chose". La contemplation libre est la pratique la plus puissante — et la plus difficile dans notre culture de l'action.

TA FORÊT T'ATTEND

La forêt est **toujours** là, même quand tu l'as quittée.

Ces 5 pratiques sont des portes. Chaque visite en forêt
est différente. Laisse- toi surprendre, laisse-toi
transformer.

01

L'Entrée en Silence
Poser l'intention

02

L'Éveil des 5 Sens
Ancrer le corps

03

Respiration des Arbres
Réguler le système nerveux

04

Ancrage par les Pieds
Earthing & racines

05

La Contemplation Libre
L'ardenerienfaire—être tout recevoir

Continue ton voyage intérieur

Retrouve la méditation guidée complète en vidéo et version
podcast sur mon site — ainsi que d'autres ressources de
sylvothérapie et pleine conscience dans la nature.

→ connexionprimaire.fr

CONNEXION PRIMAIRE