



---

## Les itinérances sylvestres montagnardes : des égarements pour parfaire son corps capacitaire

Frédéric Guyon

---



### Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/rga/7732>

DOI : 10.4000/rga.7732

ISSN : 1760-7426

### Éditeur :

Association pour la diffusion de la recherche alpine, UGA Éditions/Université Grenoble Alpes

### Référence électronique

Frédéric Guyon, « Les itinérances sylvestres montagnardes : des égarements pour parfaire son corps capacitaire », *Journal of Alpine Research | Revue de géographie alpine* [En ligne], 108-3 | 2020, mis en ligne le 14 janvier 2021, consulté le 29 mars 2021. URL : <http://journals.openedition.org/rga/7732> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/rga.7732>

---

Ce document a été généré automatiquement le 29 mars 2021.



La *Revue de Géographie Alpine* est mise à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International.

---

# Les itinérances sylvestres montagnardes : des égarements pour parfaire son corps capacitaire

Frédéric Guyon

---

## Une immersion contemporaine ?

- <sup>1</sup> Depuis 2017, en France, nous assistons à une prolifération d'articles portant sur la sylvothérapie ou *shinrin yoku*. En effet, tous les grands médias de la presse ont traité du phénomène social (*Huffington Post*, *Les Échos*, *CNews*, etc.), mais aussi de la mode (*Marie-Claire*, *Vogue*, *Grazia*, etc.), et de la santé (*Santé magazine*, *Psychologies*). On remarquera aussi le nombre important d'ouvrages, essentiellement de praticiens professionnels, mais aussi de chercheurs japonais, présentant au grand public le fonctionnement et les apports en terme de santé. Enfin, des offres de loisirs actifs et de tourisme sur cette thématique sont proposées. Les acteurs institutionnels (Conseil Départemental, Office du Tourisme, etc.)<sup>1</sup> surfent sur la tendance en valorisant ces offres, en identifiant des sites propices à la pratique, et en organisant des itinéraires pérennes. Ce fait social révèle donc une préoccupation contemporaine qui n'est pas sans nous rappeler la pratique des ramasseurs/cueilleurs des bois. En effet, celle-ci peut se définir, « en partant du terrain, par un état d'esprit particulier, une manière de concevoir l'espace environnant comme un fonds commun de richesses dans lequel on peut puiser selon ses besoins » (Mechin, 1989, p. 169). L'activité étudiée se déroule dans un espace forestier montagnard et nécessite un déplacement afin d'atteindre l'objet espéré de la quête, qu'il soit matériel et/ou symbolique (Guyon, 2004). Ici, comme pour les autres itinérances sylvestres, au-delà de la matérialité potentielle (les champignons), se joue toute une série de rapports de l'individu à l'espace (parcours, haut-lieu, repère, coin, divagation, lecture de l'environnement), au temps (lenteur), au corps (mobilisation corporelle, soin, sens), aux modalités de déplacement, aux éléments naturels et enfin aux imaginaires (philosophie holistique, conscience).

- 2 Il convient de questionner le terme de sylvothérapie, car cette appellation, s'autoproclame comme appartenant à la famille des pratiques de santé et de soins. Pourtant, les personnes rencontrées ne sont pas, dans leur majorité, « malades », mais sont dans une recherche de mieux-être (maux de dos, problèmes de digestion, etc.), ou dans une époque charnière de changement de vie, ou encore curieuses de découvertes.
- 3 Le propos de l'analyse présentée ici consiste à explorer « les diverses manières dont les humains vivent et perçoivent leur engagement dans le monde » (Descola, 2005, p. 135). De façon plus précise, nous pouvons dire que ces itinérances sylvestres, en tant que pratiques singulières de « re-créativité immersive » (Andrieu, 2017), sont surtout des liens tissés entre l'humain et le non-humain. L'observation des schèmes élémentaires de la pratique et des différentes configurations permettent de rendre compte de la gamme des rapports aux existants (montagne, arbre, mythe, etc). Ces « dispositions psychiques, sensori-motrices et émotionnelles intériorisées » (Descola, 2005, p. 151) développent les compétences permettant de structurer le flux de la perception, d'organiser tant l'activité pratique que l'organisation de la pensée et des émotions, et de fournir un cadre pour les interprétations de comportement ou d'évènements. On pourrait ainsi émettre l'hypothèse de l'incorporation corporelle par chaque acteur d'une multiplicité de schèmes d'action (schèmes sensori-moteur, de perception, d'évaluation, d'appréciation, etc.), et d'habitudes (Lahire, 1998, p. 42.).
- 4 Le corps capacitaire représente ce système constitué d'un ensemble de connaissances, d'habiletés des capacités motrices et sensorielles, « capable de modifier ses capacités d'action ou de perceptions d'instant en instant, se saisissant des nouveaux outils » (Hanneton, 2017, p. 193). Ses actions peuvent être transparentes à la conscience. Ce corps capacitaire représente « une potentialité inédite du corps qui se réalise sous l'effet de l'écologisation » (Andrieu, 2017, p. 43). Le corps capacitaire est à penser en tant que ressource, ou siège de potentialités à activer, qui ne sont pas ou plus à l'état conscient, ou qui n'ont pas été éveillées par les interactions incorporées. Néanmoins ces dernières ont pu participer à sa construction via les expériences socialisatrices, telles une matrice anthropologique d'ancrage qui nécessiterait un environnement adéquat pour se réaliser (Guyon, 2013). Le schéma corporel ainsi produit apparaît comme une forme d'intégration des données sensibles qui contient, en les dépassant dans une synthèse sans cesse détruite et sans cesse renouvelée, gestes et perceptions, représentations et sensations, souvenirs et émotions (Ajuriaguerra, Hécaen, 1952).
- 5 Les formes d'itinérances sylvestres d'aujourd'hui sont adaptées aux conditions de vie de la société transmoderne (connectée, urbaine, informée, assise, immobile, etc.). Ces pratiques peuvent apparaître comme un symptôme des sociétés contemporaines, comme le fruit d'une société urbaine dont elles sont l'antidote, mais elles ne représentent pas « l'antiville » (Urbain, 2002), car elles ne constituent que des bulles de respiration dans la quotidienneté urbaine. Ainsi, le questionnement que nous proposons de développer ici, au travers des deux formes d'itinérances, tente de définir les dimensions spatiale, existentielle, et socio-culturelle, en mobilisant l'anthropologie de l'égarement. Cette approche mêle les notions d'aventure et d'immersion, de découverte et de rencontre, et de sécurité.

## Méthodologie

- 6 Pour constituer notre corpus, nous analysons les discours produits par les professionnels (accompagnateurs en montagne, *coachs*, thérapeutes, guides de sylvothérapie) et par des pratiquants (cueilleur, randonneur, client). Le corpus se compose de discours oraux et écrits, matérialisés dans des recueils de commentaires et d'opinions, des outils de communication (site internet, blog, offre commerciale de professionnels)<sup>2</sup> ou des entretiens semi-directifs (18). Nous complétons avec de l'observation participante<sup>3</sup>, lors de séances de sylvothérapie d'une durée moyenne de 2 heures et des cueillettes. Ici, nous examinons les gestes, écoutons les mots, saisissons les ambiances. Le terrain d'observation est montagnard et forestier, en France, principalement sur les massifs de moyenne montagne (Vosges, Jura, Massif Central, Préalpes).
- 7 Le développement et l'engouement pour des activités sportives en espaces naturels s'inscrit dans le « culte contemporain de la nature » (Kalaora, 2001). Au regard des quatre cultures sportives de la montagne, identifiées à ce jour, à savoir traditionnelle, moderne, transmoderne, écologique, nous pouvons placer nos activités supports dans la mouvance traditionnelle (culture prédatrice, locale) et surtout dans le mouvement transmoderne et écologique (culture de la naturalité, de la vitalité soft, de l'hypernaturel (Corneloup, 2006). Nous émettons l'hypothèse que les formes actuelles de fréquentation de l'espace forestier montagnard puisent leur origine dans les évolutions sociales et environnementales récentes. En effet, l'urbanisation, l'effondrement de la biodiversité, les pollutions des airs, des eaux, des sols affectent les repères où l'homme vit, mettant en péril sa longévité et son avenir. Ces changements nourrissent les questionnements existentiels de l'homme (son origine, les mondes subtils). De même, ses rythmes de vie, de travail et de consommation, sont à l'origine de maux, tel que le technostress, qui selon l'OMS, est l'épidémie du XXI<sup>e</sup> siècle. Le libéralisme et sa doctrine de la responsabilité individuelle de l'homme influencent les pratiques sociales écologiques.
- 8 L'homme serait devenu « a-nature », depuis que les modifications biologiques qui ont permis le développement de son intelligence, l'ont projeté hors de la nature (Prochiantz, 2012). Il a substitué en guise d'adaptation au milieu, la culture à la nature, l'éthique au biologique, la règle à l'instinct (Picq, 2013). Pourtant, l'homme vit « dans nos sociétés modernes avec un corps qui est toujours adapté à un environnement naturel » (Miyazaki, 2018, p. 26).
- 9 Les discours des acteurs développant ces pratiques récréatives de nature semblent « engager une transition récréative permettant de changer d'écologie corporelle » et la valorisation politique des pratiques récréatives transmodernes est « la condition pour participer à cette transition » (Corneloup, 2017, p. 7). Ici, la perspective consiste à requalifier le rapport à soi, aux autres et à la nature (Corneloup, 2011).
- 10 Si on essaye de définir la sylvothérapie grâce à une définition socio-praxique, nous remarquons que cette activité consiste au travers d'un tour ou d'un parcours, d'un cheminement, à fréquenter un espace forestier pour venir à la rencontre des arbres et de leur univers sylvestre, soit, une « immersion corps et esprit au sein de la communauté des arbres »<sup>4</sup>. Il y a donc une marche à réaliser dans un environnement arboré, des contacts à créer (visuel, toucher, imaginaire), un cadre conceptuel à construire, des rituels à initier. Cela nous renseigne sur l'utilisation des différents sens,

sur l'esthétique et sur les imaginaires mobilisés. Il existe des formes de pratique allant de la simple observation d'un arbre lors d'une balade forestière, de 2 à 3h, jusqu'à l'identification et à l'échange énergétique, en passant par le séjour prolongé de plusieurs jours en forêt, pour se laisser pénétrer par les terpènes et autres substances végétales. La question de la définition du corps, de ses dimensions et de sa place dans l'environnement se pose. Mettre en évidence les schèmes de la pratique n'est pas une chose aisée, elle peut s'esquisser en observant « les dispositifs rituels et les types de situations interactionnelles [...] autant que dans la lettre des mythes ou des formules rituelles, dans les techniques du corps [...] ou l'utilisation de l'espace, autant que dans les théories de l'ontogénèse » (Descola, 2005, p. 157). Ce sont ces dimensions que nous questionnons via nos observations.

- 11 Les développeurs actuels de cette pratique s'inspirent quasi-exclusivement d'influences orientales (bouddhiste, taoïste, chamanique, sous l'angle des chakras et méridiens). Le terme de *shinrin yoku* (bain de forêt) nous renseigne certes sur l'origine géographique actuelle, mais matérialise surtout le phénomène de l'interculturalité, c'est-à-dire d'un déplacement des modèles de pensée et de ses pratiques, du monde oriental vers les sociétés occidentales.

## Approche de l'égarement et mise en récit

- 12 Les professionnels utilisent les termes d'excursions, de balades « ressourçantes », de marche, de marche consciente. Ainsi, ils parlent d'un mode de déplacement, mais aussi d'un cheminement personnel où la fréquentation de la nature transforme le corps, l'âme, l'esprit (Schmitt, 1998). L'aspect thérapeutique prend ici corps. Cette itinérance représente une pratique contemporaine qui s'inscrirait dans la naturalité transmoderne (Corneloup, 2016). Ce qui est cherché ici ce n'est pas la maîtrise rationnelle des éléments de la nature, mais une quête autre : « s'immonder » vise à la « connaissance relationnelle » (Andrieu, 2017, p. 18) tissée entre les sens humains et les éléments de la nature. Cette re-créativité immersive est un moyen pour l'individu de découvrir de nouvelles coordonnées sensorielles mais également le sens de sa présence terrestre.
- 13 Comme l'humain urbain a rompu ses liens avec la nature en devenant une espèce d'intérieur, en y passant 90% de son temps<sup>5</sup>, il néglige sa triple connexion à la nature via ses liens émotionnel, spirituel, et physique. Il doit donc « définir son rapport à l'environnement par des représentations organisées en discours. Le récit mythique, en structurant l'espace et le temps en un univers ordonné lui donne du sens » (Bozonnet, 1992, p. 16). Par quel mystère, l'espace forestier montagnard, simple support d'un écosystème sylvestre, devient porteur de sens ?
- 14 Notons que les dimensions mythologiques proches, voire similaires entre les espaces forestiers et les espaces montagnards sont nombreuses. Ainsi, on retrouvera la thématique des cimes, de toucher le ciel, de l'élévation, de lien entre le cosmos et la terre, de la quête de lumière, de la régénération, de la survivance des édens, etc. (Corbin, 2014 ; Bozonnet, 1992). Ils sont des confidentes, des incarnations sacrées, le lieu du sauvage (Brosse, 2001, Corvol, 2004, Corbin, 2014). Ces éléments sont successivement mobilisés selon les individus, c'est-à-dire selon leurs parcours et leurs égarements. Le recours à l'anthropologie de l'égarement nous permet d'identifier les facettes qui

composent ce prisme. En effet, les dimensions spatiale, culturelle, corporelle, émotionnelle et spirituelle permettent d'entrevoir les mécanismes qui s'y déroulent.

- 15 L'égarement représente littéralement le fait de perdre son chemin. Cette perte de contrôle peut se réaliser sur le travail, le temps, l'espace et la valeur. L'égarement peut être culturel, ainsi le passage à « la modernité se présente dès lors comme le résultat d'un processus sur lequel les acteurs locaux n'ont que peu de prise », où ils ne maîtrisent plus les différents événements. L'image de « cet homme perdu dans son propre champ » (Prado, 2012, p. 795), serait un indice du basculement vers un déficit de sens.
- 16 L'égarement consiste également à se trouver, suite à ce cheminement, en un lieu insolite. Se produit alors la rencontre avec l'extérieur : « l'*outside* se fait sous certaines conditions, et au premier chef celui d'un « égarement » dont il s'agit ici de déterminer l'impact sur l'écriture qui le produit » (Alazet, 2005, p. 57).
- 17 L'égarement peut enfin se voir comme le fait de s'écarter des voies de la religion, de la morale ou de la raison (Fourier, 1847). Tel un labyrinthe de jardin, cette zone d'inquiétude physique, permet d'introduire une interrogation métaphysique. S'affranchir de la tradition pour mener sa vie propre et pour être soi-même en est une forme.
- 18 L'égarement représente donc à la fois un cheminement, un terrain inhabituel et un état, généralement de courte durée, caractérisé par une perte de conscience ou de contrôle de soi. Il peut être dû à un excès de plaisir ou de douleur, à une forte surprise, mais aussi un trouble mental passager, proche de la folie, de la déraison. La créativité va ainsi naître de cet égarement dans le réel, via le contournement de l'actualité. L'auto-intensification créative peut être la voie par laquelle le sujet parviendrait à s'affranchir de ses déterminations individuelles (Nietzsche, 1977).
- 19 Entre la cosmose et l'activation du corps vivant, puis la modification de la représentation de soi et de son environnement, se situe le passage par l'égarement. Ce dernier vient questionner le corps capacitaire. Les dimensions suivantes : de nouveaux territoires géographiques, des ouvertures culturelles, un corps plus sensible, libérer le singe de l'esprit et trouver sa voie, permettent d'identifier le système culturel de référence qui sous-tend ces comportements.

## De nouveaux territoires

- 20 La déambulation dans l'espace forestier montagnard peut constituer le premier égarement, de type géographique. En effet, le pratiquant va prendre place dans un décor, sur un terrain d'évolution c'est-à-dire au sein d'une organisation socio-telluro-écologique qu'il ne connaît pas.
 

« Jamais je ne viendrai là toute seule » (F, 47 ans, première sortie sylvestre guidée, Vosges, Entretien *in situ*, 11/2019).
- 21 L'entrée dans l'espace forestier montagnard plonge le pratiquant dans le climat du site fréquenté. En effet, chaque lieu, chaque hêtraie, châtaigneraie, pessière, délivre une atmosphère propre, structurée par les ports des arbres (forme du tronc et de la cime, hauteur de la canopée, lumière filtrée, odeurs, couleurs), mais aussi par la déclivité et les formes du sol. Ce dernier se structure de divers éléments, rochers, branches, tronc, feuilles, champignons, sentiers, déposant ainsi des repères spatiaux. L'itinérant peut, à

chaque pas, faire des découvertes, mais aussi s'égarer. La déambulation va se composer d'étapes et s'agrémenter d'activités ludiques, de silence, de réflexion et de discussions.

- 22 La pérégrination (s'égarer, se laisser guider, se retrouver) dans l'espace forestier suit soit un guide (encadrant), soit une envie, soit une idée ou une intuition, soit un souvenir. L'entrée dans le territoire de pratique procède à une double rupture dans l'espace et le temps, marquant un intérieur et un extérieur ainsi qu'un avant et un après. De la sorte, les forêts sont un lieu de passage et une étape initiatrice. Précisons, qu'avant le début du cheminement, dès l'entrée de la forêt, il y a « les choses que l'on dépose sur le parking » telles que le poids de ses pensées, ses habitudes que l'on souhaite changer. Puis, le fait de confier à l'arbre, des émotions, des ressentis, fonctionne tel un rite de purification.

« On ne se perd jamais ici, on s'égare juste » (H, 63 ans, Praticant régulier des forêts, Alsace, Entretien *in situ*, 2014).

- 23 Le second égarement repose donc sur un détour hors des habitudes, du chemin des réflexes quotidiens. L'homme « moderne piégé par la civilisation qu'il a secrétée, a besoin de s'en évader » [...]. La forêt « lui offre la variété, l'irrégularité », (Plaisance, 1985, p. 246), [des formes, des couleurs, d'odeurs, de textures, de hauteurs, de mouvements, des atmosphères, des scènes]. Ce cheminement inscrit dans le corps de nouveaux territoires ou en réveille d'anciens, perdus sous les sédiments des expériences passées. Les arbres et les spécificités telluriques représentent des repères géodésiques, le sentier ou la voie, « cette mémoire incisée à même la terre » (Le Breton, 2012, p. 37), devient un jalon qui autorise un égarement du corps dans un espace, changeant au gré des avancées et des saisons et au final jamais maîtrisé.

## Des ouvertures culturelles

- 24 Les sorties en forêt permettent une découverte ou une redécouverte de son environnement, de la nature et de son corps. Dans le contexte sociétal actuel où apparaît le syndrome du manque de nature<sup>6</sup>, cette thérapie naturaliste, rejoint la *natura medicatrix* qui pose l'idée des bienfaits des éléments naturels. On découvre ainsi, « un antidote au désenchantement du monde dans une nature sauvage rédemptrice et déjà menacée » (Descola, 2005, p. 89). Une contre-culture du corps émerge. Pouvons-nous lier ces pratiques à des philosophies holistiques orientales, telle que la vision tantrique du corps liant le corps au cosmos ? L'éloignement de l'homme de son environnement naturel et son enfermement dans un univers urbanisé et intérieur, devient un handicap, faisant naître la « brume de nos esprits » (Maurie, 2008) qui contamine le corps capacitaire. Les espaces forestiers montagnards apparaissent dès lors comme des réserves culturelles de couleurs, d'odeurs, de pratiques sociales (cueillette, loisirs actifs), au sein desquelles l'homme peut venir se nourrir. La montagne est ainsi un territoire à explorer qui permet la découverte de sa carte intérieure.



Photographie 1 : « Sens »

Photographie de l'auteur

« Les arbres sont superbes en ce moment. Ces couleurs, ces fleurs, on s'émerveille »  
(F, 47 ans, première sortie sylvestre guidée, Vosges, Entretien téléphonique, 10/2019).

- 25 Les pratiquants se distancient, un instant, de la culture technique et de ses objets parasites (on éteint les portables avant le départ), qui comme autant de prothèses sont dénuées de sensations et sont génératrices de brouillard. Certes, l'équipement technique facilite l'action et protège le corps, mais il limite les sensations ressenties. Par exemple le port de chaussures modifie la marche (Mauss, 1950, p. 370), et surtout, il rompt le contact direct avec le sol, rendant le corps malvoyant ou aveugle.





Photographie 2 : « Pied »

Photographie de l'auteur

- 26 Cet égarement intellectuel permet d'accéder à des connaissances nouvelles, issues de cette vie végétale préservée des « émanations sociales » (de Senancour, 1804), ces productions humaines qui polluent l'univers sauvage. Le rythme et les temporalités de la quotidienneté contemporaine (urgence, instantanéité, connexion continue, sur-information) éloignent l'homme « du temps biologique, du temps des saisons, du temps de la vie humaine » (De Gaulejac, 2009, p. 83), Ici, une liberté réapparaît momentanément car la lenteur est primordiale afin de questionner son corps.

« Certains préfèrent même s'asseoir pour mieux absorber l'environnement [...] Ralentir prédispose à recevoir les bienfaits de la forêt » (Bernadette Rey, guide de forêt thérapeutique).

## Un corps plus sensible, des capacités corporelles nouvelles ou réactivées

- 27 La marche et l'ascension sont un acte physique et physiologique, une dépense énergétique, mais elles se vivent aussi comme des gestes et de sensations qui prennent sens dans un récit. Ainsi, l'itinérance « se déroule au fil des cinq sens pour faire l'expérience sensorielle des sous-bois » (Camille Courbion, accompagnatrice en moyenne montagne et professeur de yoga). La nature se voit, se goûte, s'entend, se touche, se nomme. Fermer les yeux permet l'ouverture d'autres sens. Mettre en éveil ses sens par l'immersion c'est pouvoir se connecter à son environnement. Il s'agit tout d'abord de vider les sens saturés de parasites quotidiens, pour ensuite être complètement réceptif au monde qui entoure. Il est question de « guérison, de

réhabilitation, de constitution du moi ou d'intégrité personnelle » (Bozonnet, 1992, p. 39).

« De voir la beauté du monde forestier, de marquer les saisons, de voir les couleurs, les odeurs, enfin, les ambiances, ça nous met dans l'ambiance » (F, 45 ans, Praticante régulière, Jura, Entretien téléphonique, 11/2019).



Photographie 3 : « Vue »

Photographie de l'auteur

- 28 Prendre de l'altitude et être en forêt, sont synonyme de bienfaits hygiéniques : retrouver de l'air, de la hauteur, du plein-air.

« Qu'est-ce qu'on respire bien dans cette forêt. C'est en compagnie des arbres que je me sens bien » (Sylvothérapeute, 56 ans, Alsace, Entretien *in situ*, 11/2019).

- 29 Marcher pieds nus est un revivalisme du temps de l'enfance (ou plus primitif) ainsi qu'une mise à la terre matérielle et symbolique. Certains pratiquants parlent d'une « expérience sensorielle totale » permettant d'absorber les réalités terrestres, ou d'expériences poly-sensorielles (Besse, 2010). Cette libération corporelle, qui permet de passer « du corps endormi au corps réveillé » (Sayeux, 2008, p.108), passe nécessairement par une phase de contemplation puis de méditation.

C'est dingue ce que l'on peut ressentir par la peau, comme si de nouvelles sensations arrivaient, de là... (elle montre sa peau), par la nature que l'on touche (F, 57 ans, première sortie sylvestre guidée, Alsace, Entretien *in situ*, 11/2019).

- 30 On ira jusqu'à ressentir circuler la sève, les flux d'énergies et le magnétisme terrestre et végétal, bref, à saisir le fonctionnement du macrocosme. Cette connexion autorise la circulation de l'énergie entre le corps humain et le corps terrestre, via un échange d'électrons « au puissant pouvoir de guérison » (Qing, 2018, p 206). Ainsi, tel le *yogin* tantrique, le pratiquant semble être « amené à concevoir son corps [...] comme partie

constituante de l'ensemble cosmique » (Padoux, 2003, p. 171). Ces sorties permettent de « se relier à la nature, aux arbres, à l'arbre qui est en nous et à "notre" nature »<sup>7</sup>.

- 31 Les bains de forêt ont donné naissance aux bains de montagne : « Les invitations sensorielles guidées [seront propices à] créer un état de connexion à la montagne et à soi qui dépasse l'état ordinaire que permet une randonnée »<sup>8</sup>. Ces immersions et ces itinérances permettent aux pratiquants de goûter « au pouvoir bienfaisant des arbres »<sup>9</sup> et de l'espace montagnard.

« C'est comme si de mes pieds sortaient des racines, je sens la terre, comme une énergie » (F, 15 ans, première sortie sylvestre guidée, Alsace, Entretien *in situ*, 11/2019).



Photographie 4 : « Arbre »

Photographie de l'auteur

« Je me sens plus posé, mais je n'ai pas senti d'échange, l'arbre est resté un arbre... (rire) » (H, 44 ans, première sortie sylvestre guidée, Alsace, Entretien *in situ*, 10/2019).

- 32 L'arbre est identifié par tout un ensemble de propriétés qui exigent des types de conduites adéquats à la nature qu'on lui concède. Des rituels de présentation, de contact sont utilisés tels que des paroles, des caresses, des regards ou encore le fait de se déchausser. Nous pouvons faire le parallèle entre les montagnes, ces « cathédrales de la terre » (Héland, 2005) et les arbres, tous deux provoquant une exaltation mystique. Apparaissent ainsi la notion de seuil, la sacralité du lieu, le changement de comportement, etc. Dans l'égarement sylvestre montagnard, les pratiquants convoquent l'imaginaire de la régénération physiologique, énergétique, existentielle, bref de la capacité prophylactique (Papillon, Dodier, 2011) innée des arbres et de la montagne (air et rayonnement filtré, concentration en petits ions négatifs, régénération physique, morale et sociale). L'ascension, la progression et la

fréquentation d'un espace ont des effets bio-psychiques et transforment les capacités du corps via la dimension ressource.

« Ça me ressource » (F, 30 ans, seconde sortie sylvestre guidée, Alsace, Entretien *in situ*, 11/2019), littéralement un retour à la source, source de vie et ou origine anthropologique.

- 33 La cosmoïse, ou l'immersion dans la nature, symbolise l'« expérience de fusion de soi dans le monde des éléments et de communauté des êtres de nature » (Andrieu, 2017, p. 11). Si la cosmoïse représente l'accès, dans un second temps, l'important est de déboucher à cette extension de soi par la mobilisation de gestes, d'attitudes, de rythmes et de pensées jusque-là oubliés ou inconnus.
- 34 Dans l'itinérance, le corps et ses fonctions physiques, physiologiques, mentales sont sollicités. L'attention à l'instant est très utile pour le psychisme (Plaisance, 1985, p. 246). Les expériences de sylvothérapie avec des personnes âgées, en EHPAD, montrent que le contact avec les odeurs de bois et le toucher des écorces réveille des souvenirs égarés et réveille des moments de conscience. Des émotions renaissent car les sens sont pourvoyeurs de mémoire, réveillant ainsi des capacités mises en veille.

## Libérer le singe de l'esprit

- 35 L'égaré représente un moment qui permet aux pensées tournant dans l'esprit, de se poser. La nécessité de se concentrer sur un objet fonctionne comme une forme de méditation, en libérant « le singe de l'esprit » (Ricard, 2008, p. 29), c'est-à-dire en calmant son esprit turbulent, ses pensées, ses émotions. Ainsi, c'est la « fusion sylvique » qui va nous permettre de distinguer le « grand Je » du « petit je » qui a tendance à nous séparer du monde » (Monce, 2018, p. 3). Les pratiquants s'immobilisent au pied d'un arbre, disparaissent dans leurs pensées : celui qui cherche à résoudre un problème, deviendra « cette masse sans regard et presque sans pensée, clouée en un point de l'espace, et qui n'est plus au monde que par la vigilance anonyme de ses sens » (Merleau-Ponty, 1945, p. 191). Les arbres deviennent alors des confidentes, des conseillers, des soignants.
- 36 Rencontrer les arbres permet de « développer notre intuition, et [de] retrouver la paix. En effet, quand nous méditons au pied d'un arbre, nous ne sommes pas seuls, la nature entière médite avec nous » (Sabrina Millot, guide en sylvothérapie)<sup>10</sup>.



Photographie 5 : « Connexion »

Photographie de l'auteur

« En réfléchissant, je me rends compte, que c'est comme une médiation en pleine conscience, durant la promenade, on s'est concentré sur des morceaux de nous, des morceaux de nature, une écorce, une couleur, un bruit, on a fait du vide, le contact » (H, 50 ans, première sortie sylvestre guidée, Alsace, Entretien *in situ*, 11/2019).

- 37 La montagne et son terrain, combiné à l'objet de la pratique (l'observation, la lenteur, la quête) forcent à ralentir la vitesse de progression et autorisent l'égarement. La rêverie, la contemplation de ses pieds, des arbres ou encore la recherche assidue d'un détail permettent de se rapprocher du rythme de vie végétal (Granger, 1994) hors des tumultes de la vie familiale, professionnelle, urbaine. La montagne arborée représente ainsi un refuge. On viendra même à se poser, physiquement et symboliquement au pied ou contre l'arbre, sorte de comportement singulier à contrepied des attentes de la société. Cette pause ouvre la voie d'accès à une potentialité créatrice.

La situation forestière permet « l'opportunité de ralentir et d'être heureux, d'arrêter le temps et parfois les tourments » (F, 49 ans, plusieurs expériences, Alsace, Entretien *in situ*, 11/2019).

« Je souhaite me reconnecter à nos origines, depuis le début, c'est la nature, la terre qui nous a nourris (F, 55 ans, première sortie sylvestre guidée, Alsace, Entretien *in situ*, 11/2019).

## Trouver sa voie, écouter son corps

- 38 Cette reprise en main du corps (via les émotions, les sensations, le sens) est recherchée. L'égarement dans sa dimension existentielle consiste également à acquérir de nouveaux repères cosmogoniques afin d'accepter son statut de membre de la

communauté de l'univers. La forêt et les agencements spatiaux garantissent le sentiment d'être hors-territoire, ce qui facilite l'apparition du surnaturel. La forêt constitue ainsi le théâtre « d'une sociabilité subtile où jour après jour, on vient amadouer des êtres que seuls la diversité des apparences et le défaut de langage distinguent en vérité des humains » (Descola, 2005, p. 22). Se « sentir appartenir à quelque chose de plus grand », devenir une partie de l'univers et se fondre dans la nature (Qinq, 2018). Dès lors les hommes se considèrent comme des composantes d'un agencement cosmologique.

- 39 Ainsi, une philosophie holistique émerge : « la Forêt est notre chemin et les Êtres, visibles et invisibles, qui la peuplent sont nos guides et nos alliés pour découvrir le Chant Sacré que notre Cœur souhaite offrir à la Terre » (Guide en sylvothérapie)<sup>11</sup>.
- 40 Élargir son corps capacitaire peut consister à se mettre à la même fréquence que l'espace sylvestre ou que l'arbre : « entrez en contact avec votre corps intérieur. Ce que certains appellent le corps énergétique » (Jean-Marie Defossez, sylvothérapeute). On parle de fréquence énergétique. Dans les pratiques orientales, l'interaction permanente entre les corps physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel et l'environnement correspond aux techniques de conscience du corps (Caulier, 2012) c'est-à-dire une recherche de l'éveil du grand « soi ». Les schèmes de perception semblent se modifier. Se syntoniser c'est donc accéder à un nouveau vocabulaire permettant de communiquer dans ce langage universel.



Photographie 6 : « Wifi »

Source inconnue

« On ressort du bois la tête vidée et avec un agréable sentiment de plénitude » (F, 45 ans, première sortie sylvestre guidée, Alsace, Entretien *in situ*, 11/2019).

- 41 L'étape de l'identification et de la cosmose demeurent nécessaires. Dans la géographie mythique de l'arbre et du corps humain, les deux fusionnent jusqu'à aboutir à un enracinement de l'homme qui retrouve ses rhizomes qui naissent en bas de son tronc et en haut, ses bras en guise de branches. Telle Daphné dans les Métamorphoses d'Ovide, dont le cœur palpite sous l'écorce, ses cheveux se changent en feuillage, ses pieds s'attachent à la terre, l'arbre ressent le cœur de l'homme et l'homme entend les messages du règne végétal. Ces pratiques sont considérées « du point de vue notre conception actuelle de la nature » [...] comme irrationnelles et les actes correspondants comme de la magie » (Weber, 1971, p. 430), mais aident à définir cette dimension animiste qui dépasse le naturalisme et son opposition nature-culture. Ainsi, si la plupart des Européens sont spontanément naturalistes [...] « en raison de leur éducation formelle et informelle, cela n'empêche pas certains d'entre eux, en certaines circonstances, de traiter leur chat comme s'il avait une âme » (Descola, 2005, p. 322), où les arbres comme s'ils étaient des confidents, des analystes, des soigneurs. Ces actes assurent ainsi une resacralisation des espaces forestiers montagnards et une reterritorialisation des hommes. Les schèmes intégrateurs de la pratique (identification, relation, figuration) sont ainsi mobilisés (Descola, 2005).
- 42 Ces expériences motrices fonctionnent comme des pratiques d'éveil corporel qui laissent des traces mnésiques, des empreintes dont la durée d'existence est variable, mais sont aussi créatrices de lien affectif, rattachant l'individu à un territoire, une collectivité, des valeurs, améliorant ainsi la « cohérence » de la personne (Durkheim, 1968).

## Conclusion

- 43 Les itinérances forestières montagnardes apportent un éclairage sur la perception du milieu forestier montagnard par les pratiquants et sur la manière dont ils l'investissent. Les égarements vécus constituent des états passagers, contrôlés, qui visent à assoir, à reconquérir ou à élargir les capacités de chaque pratiquant. Ils représentent un cheminement (un parcours, une trajectoire entre deux points, états), la fréquentation d'un terrain inhabituel (changement de cadre, de références, altération passagère des habitudes), et un état (caractérisé par une perte de conscience ou de contrôle de soi), et enfin, un marquage (produit une écriture dans le corps). L'égarement ne peut se penser sans les dimensions de sécurité et de stabilité, assurés par la socialisation, l'encadrement et l'organisation de l'espace. La première phase de ce cheminement forestier consiste en une double acceptation, à savoir celle de son appartenance au cosmos (qui constitue également une part de soi-même) et celle de s'autoriser à vivre de nouvelles expériences. Prendre le temps, ralentir, observer, sentir, ressentir, penser, constitue une pratique méditative qui combine des représentations visuelles, des mantras pour construire une vision cosmisée du corps. La majorité des personnes se considère comme étant alors à l'écoute de son corps.
- 44 Aujourd'hui, entrer en état d'osmose avec la nature via les itinérances forestières montagnardes participe à l'approfondissement de la connaissance de soi en permettant de découvrir de nouvelles ambiances (calme, vibrations, fraîcheur, etc.), de nouveaux horizons (altitude, rurale, forestier, etc.), de nouvelles sensations (sentir les gouttes de pluie sur le visage, le vent, l'écorce, les odeurs, etc.), de nouvelles émotions (tristesse, joie, éveil, tendresse, etc.), donc des compétences pour parfaire son corps capacitaire.

Les propriétés climatiques, physiques et paysagères sont donc inviscérées dans les corps via les schèmes de perception, d'analyse et d'action.

- 45 On assiste à la fois à une modification des états de conscience et à des modifications d'ordre physiologique attestées par les études scientifiques<sup>12</sup> (diminution de l'anxiété et du stress, amélioration des fonctions cognitives, amélioration de l'humeur, diminution du rythme cardiaque et la pression artérielle, renforcement de la créativité, augmentation du sentiment de bien-être, amélioration des défenses immunitaires).

---

## BIBLIOGRAPHIE

- Ajuriaguerra J. de, Hécaen H., 1952.- *Méconnaissances et hallucinations corporelles*, Masson.
- Alazet B., 2005.- « Écrire l'égarement », *Roman 20-50*, 2 (n°40), p. 57-64.
- Andrieu B., 2017.- *L'Écologie corporelle*, Tome 1, *Bien-être et cosmose*, L'Harmattan.
- Besse J.-M., 2010.- « Le paysage, espace sensible, espace public », *Meta : Research in Hermeneutics, phenomenology and practical philosophy*, Vol. II, N°2, pp. 259-286, [www.metajournal.org](http://www.metajournal.org).
- Brosse J., 2001.- *Mythologie des arbres*, Petite Bibliothèque Payot.
- Caulier E., 2012.- « Taijiquan et calligraphie, Trouver sa propre écriture », in Grison Benoit, *Bien-être/ Être-bien ? Les techniques de conscience du corps entre Orient et Occident*, L'Harmattan.
- Corbin A., 2014.- *La douceur de l'ombre. L'arbre, source d'émotions de l'Antiquité à nos jours*, Champs, Flammarion.
- Corneloup J., 2006.- Les cultures sportives de la montagne d'aujourd'hui et de demain, in *La montagne, Terrain de jeu et d'enjeux*, Édition du Fournel, Collection sportnature.org.
- Corneloup J., 2011.- « La forme transmoderne des pratiques récréatives de nature. », *Développement durable et territoires*, Réseau " Développement durable et territoires fragiles ", 2 (3), pp. 1-15.
- Corneloup J., 2016.- *Sociologie des pratiques récréatives en nature, Du structuralisme à l'interactionnisme*, L'argentière-la-Bessée, Fournel
- Corneloup J., 2017.- *Transition récréative et écologie corporelle*, halshs-01459037
- Corvol A., 2004.- *Éloge des arbres*, Robert Laffont.
- De Gaulejac, 2009.- *La société malade de la gestion*, Points, Éd. du Seuil.
- Descola P., 2005.- *Par-delà nature et culture*, nrf, Éd. Gallimard.
- Durkheim, E., 1968.- *Les Formes élémentaires de la vie religieuse* (3e éd.), Paris, PUF.
- Fourier C., 1847.- « Égarement de la raison » (1806) Une édition électronique réalisée à partir du texte de Texte publié dans *La Phalange*, mars-avril-mai. [http://www.uqac.quebec.ca/zone30/Classiques\\_des\\_sciences\\_sociales/index.html](http://www.uqac.quebec.ca/zone30/Classiques_des_sciences_sociales/index.html)
- Granger M., 1994.- « Le détour par le non-humain », in Michel Granger (dir.), *Henry David Thoreau*, N°65, Cahier de l'Herne.



Guyon F., 2013.- « Comment peut-on être chasseur ? La question de l'ancrage contemporain corps et âme dans une activité de prédation », *Loisir et Société / Society and Leisure*

Guyon, F., 2004.- *Analyse des rapports pluriels à l'espace « naturel », chasseurs, pêcheurs, cueilleurs*, thèse de doctorat (sciences et techniques des activités physiques et sportives), Université Marc Bloch – Strasbourg II.

Hanneton S. 2017.- « Du corps biologique au corps capacitaire », in *Le corps capacitaire*, Éditeurs Jacqueline Decarpentries et Bernard Andrieu, Recherche et Éducation, hors-série, pp 181-193.

Hélard A, 2005.- *John Ruskin et les cathédrales de la Terre*, Éd. Guérin.

Kalaora B., 2001.- « À la conquête de la pleine nature », in *Ethnologie française*, vol. 31, n°4, pp. 591-597.

Lahire B., 1998.- *L'homme pluriel, les ressorts de l'action*, Nathan, Paris,

Le Breton D., 2012.- *Marcher, Éloge des chemins et de la lenteur*, Métailié.

Malaurie J., *Terre Mère*, CNRS Éditions.

Mauss, M., 1950.- « Les techniques du corps », in *Sociologie et anthropologie*, Paris, PUF, pp. 365-386.

Mechin C., 1989.- *Du bon usage de la Forêt chez les Vosgiens de la vallée de la Plaine, Du rural à l'environnement : la question de la nature aujourd'hui*, (dir.) Nicole Mathieu, Marcel Jollivet, ARF, éd. L'Harmattan.

Miyazaki Y., 2018.- *Shinrin Yoku, Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des japonais*, Guy Trédaniel Éd.

Monce L., 2018.- *Ces arbres qui nous veulent du bien : à la découverte des bienfaits de la sylvothérapie*, Dunod.

Nietzsche, 1977.- *La Naissance de la tragédie enfantée par l'esprit de la musique* (Michel Haar, Lacoue-Labarthe P. ; Nancy J.L. (trad.), in F. Nietzsche, *Œuvres philosophiques complètes* (Vol. I-1). Paris, Gallimard.

Merleau-Ponty, M., 1945.- *Phénoménologie de la perception*. Paris, Gallimard.

Padoux, A. 2003.- « Corps et Cosmos, L'image du corps du yogin tantrique », in Bouillier V. ; Tarabout, G. (dir.), *Images du corps dans le monde hindou*. Nouvelle édition [en ligne]. Paris : CNRS Éditions.

Papillon P., Dodier R., 2011.- Les forêts périurbaines : des usages récréatifs à l'espace prophylactique, 99-3, *Revue de géographie alpine*.

Picq P., 2013.- *Au commencement était l'homme*, Odile Jacob.

Plaisance G., 1985.- *Forêt et santé, Guide pratique de sylvothérapie*, Éditions Dangles.

Prado P., 2012.- « Boemerezh ou de l'égarement », *Ethnologie française*, 4 (Vol. 42), p. 787-795. DOI : 10.3917/ethn.124.0787. URL : <https://www.cairn.info/revue-ethnologie-francaise-2012-4-page-787.htm>

Prochiantz A., 2012.- *Qu'est-ce que le vivant ?*, Seuil.

Qing L., 2018.- *Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt, Comment la forêt nous soigne*, First Développement personnel.

Ricard M., 2008.- *L'art de la méditation*, Pocket.

Sayeux A.-S., 2008.- *Surfeurs, l'être au monde*, PUR.

Schmitt J.-C., 1998.- « Le corps en Chrétienté », in M. Godelier et M. Panoff, éd., *La Production du corps. Approches anthropologiques et historiques*, Amsterdam, Éditions des Archives contemporaines, p. 339-355.

Senancour de, E. P., 1984.- *Oberman*, Folio classique.

Urbain J.-D., 2002.- *Paradis verts désirs de campagne et passions résidentielles*, Paris, Payot.

Weber M., 1971.- *Économie et société*, Paris, Plon.

## NOTES

1. <https://www.touraineloirevalley.com/balades-en-foret-sylvotherapie>, <https://www.sancy.com/equipement-loisirs/sylvatorium>, etc.
2. Une trentaine de sources dont Corine Moëns <http://www.lavoixdelaforet.com> ; Camille Courbion, <https://www.bain-de-foret.fr> ; Jean-Marie Defossez, <http://www.sylvotherapie.net> ; Sylvie Triboulot <https://www.sens-a-sons-nature.com>, etc.
3. Deux séances de sylvothérapie et des entretiens *in-situ* comprenant 16 personnes au total, 2014, 10/2019 et 11/2019.
4. <https://www.alsace-destination-tourisme.com/ged/espace-presse/dp-adt-nouveautes-alsace-2019.pdf>
5. <https://fr.yougov.com> (enquête réalisée par YouGov auprès de 16 000 personnes dans 14 pays d'Europe et d'Amérique du Nord).
6. Le syndrome de manque de nature, Réseau École et Nature, version juin 2013.
7. <http://www.sylvotherapie.net>
8. <https://www.intentionne.com/stage,therapies-naturelles,3836.htm>
9. <https://www.bain-de-foret.fr/>
10. <http://sabinamillot.wixsite.com>
11. <http://www.lavoixdelaforet.com>
12. Immerse Yourself in a Forest for Better Health (Department of Environmental Conservation), <http://www.dec.ny.gov/lands/90720.html>; Qing Li, 2010, *Effect of forest bathing trips on human immune function*, *Environmental Health and Preventative Medicine*, 15(1): 9-17, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793341/>.

---

## RÉSUMÉS

Depuis 2017, en France, nous assistons à une prolifération d'articles, d'ouvrages, de sites forestiers, de professionnels qui mobilisent la thématique de la sylvothérapie ou *shinrin yoku*. Ce fait social révèle donc une préoccupation contemporaine. Cette activité consiste au travers d'un tour, d'un parcours ou d'un cheminement, à fréquenter un espace forestier, ici montagnard, pour venir à la rencontre des arbres et de leur univers sylvestre. Il s'agit d'une immersion au sein de la communauté des montagnes et des arbres. Le propos de l'analyse présentée ici consiste donc à questionner les relations à l'espace naturel, afin de saisir la façon dont les individus se

considèrent et agissent dans l'environnement fréquenté. Le récit mythique, en structurant l'espace et le temps en un univers ordonné, donne du sens à cette pratique itinérante.

Nous explorons ces faits sociaux à partir de l'anthropologie de l'égarement, approche qui mêle des dimensions spatiale, culturelle, corporelle, émotionnelle et spirituelle. Les formes d'itinérances sylvestres développeraient le corps capacitaire.

## INDEX

**Mots-clés** : montagne, forêt, itinérances, égarement, corps capacitaire, sylvothérapie

## AUTEUR

**FRÉDÉRIK GUYON**

Université de Franche-Comté – Laboratoire C3S, fredguyon@gmail.com