



L'appel de la forêt

Qu'est-ce qu'ils nous ont fait fantasmer, ces arbres majestueux !
Enfermés dans nos logements, on s'imaginait les étreindre.
Aujourd'hui, alors que l'on peut leur rendre visite, on les aborde avec un autre regard...

PAR PASCALE DESCLOS

La douce lumière des sous-bois, l'odeur de l'humus, la rugosité d'une écorce. Et les bruits, les brindilles qui craquent, les trilles des geais... On en a rêvé, avec l'idée sourde que l'on n'aborderait plus la forêt tout à fait comme avant mais plutôt à la manière de Florence Karras, fondatrice de Canopsia* et sylvothérapeute en Ile-de-France. Un drôle de métier qu'elle a choisi après avoir été responsable de la transformation digitale dans de grandes entreprises. Un changement de vie radical. Formée

en France et au Japon, où le *shinrin yoku* (la sylvothérapie) est une pratique reconnue, elle nous propose des chemins, qu'elle appelle des « pas de côté », pour se reconnecter à la nature qui nous a parfois tant manqué. « Entrer en forêt n'est pas un acte anodin, souligne-t-elle. Cela peut se célébrer comme un passage symbolique. » Suivons ses pas !

*Canopsia.com. Florence Karras a rejoint Espace sylvothérapie (espacesylvotherapie.com), une association regroupant une quarantaine de praticiens dans toute la France. Environ 40 € par pers. la séance collective de trois heures en forêt.



DANS L'OISE

On vit en Robinson en forêt de Compiègne

La carte de France du Covid-19 nous a interdit longtemps de nous promener dans cette forêt des Hauts-de-France qui, avec les massifs de Laigue et de Retz, forme un poumon vert de 30 000 hectares. Quel bonheur de pouvoir aller s'y perdre à nouveau ! Plantés de hêtres et de chênes au Moyen Age, ces bois ont été façonnés par les rois au fil des siècles pour le plaisir de la chasse. Autour de leur palais de Compiègne, ils ont fait tracer des routes aujourd'hui parfaites pour y pédaler. Impossible de ségarer en réalité : au XIX^e siècle, Napoléon III installa à chaque carrefour des poteaux en étoile afin de permettre à son épouse, l'impératrice Eugénie, de retrouver à cheval le chemin du palais. La forêt regorge de clairières, de plateaux entaillés de vallons, de ruisseaux et d'étangs. On part en randonnée (rens. sur oisetourisme.com) depuis des petits villages hors du temps comme Vieux-Moulin, point de départ d'une boucle de 5 km, avec escale au pavillon de chasse d'Eugénie et grimpette au mont Collet (129 m). Pour la nuit, on adore les cabanes perchées version Robinson (éclairage à la bougie et toilettes sèches) du Domaine des Reflets Bleus, en forêt de Laigue. Il faut rester au moins deux nuits pour profiter des activités gratuites (VTT, barque, badminton, observation de la faune, pyrogravure...). A partir de 149 € la nuit avec petit déjeuner pour deux, bois et charbon compris. Le grand luxe ! (domainedesrefletsbleus.com, 03 60 19 49 76). Autre option en famille : Le Bout du Monde, un gîte à Saint-Jean-aux-Bois. 490 € le week-end pour 7 pers. (lebdm.com).

LE PAS DE CÔTÉ

En entrant dans les bois, passer le téléphone en mode silencieux, prendre conscience du moment et dire à voix haute son prénom, en plaçant une intention particulière dans un élément végétal : feuille, brindille, caillou... Choisir un tapis de mousse et ôter ses chaussures. Marcher pieds nus (ou les yeux fermés) permet de se mettre à l'écoute de l'environnement. On peut aussi former un « carré magique » avec quatre bouts de bois et prendre le temps de regarder ce qu'il contient. « Se concentrer sur les détails permet de réduire le stress et de lâcher prise », assure la sylvothérapeute.

ANNE-SOPHIE FLAMENT/OT PAYS NOYONNAIS - D. R.



VERSION FEMINA

Sophie BOUCOT⁵⁹

03/08/2020 10:48:57

DANS L'ALLIER

On joue aux Indiens en forêt de Tronçais

Labellisée Forêt d'Exception en 2018, cette chênaie d'Auvergne est réputée la plus belle d'Europe. Elle doit ses arbres centenaires à la volonté de Colbert, le contrôleur général des finances de Louis XIV, qui la fit planter pour la marine royale; il fallait alors 3 000 arbres pour construire un navire... Sous la tutelle de l'ONF (Office national des forêts), le massif est devenu un modèle de gestion durable avec des futaies classées réserves biologiques et des parcelles exploitées pour la fabrication de tonneaux de grands vins. Les randonneurs ont le choix entre 25 chemins balisés, courant entre bois, lacs, forges et fontaines. Incontournable depuis le village de Saint-Bonnet-Tronçais, le circuit des chênes remarquables (8,3 km): le Stebbing, la Sentinelle, les Jumeaux, le Carré... des patriarches âgés de 300 à 400 ans (rens. sur paysdetroncais.fr). A Valigny, au cœur d'une clairière, on ira loger sous un tipi (de 2 à 6 personnes). Lits confort, cuisine au feu de camp ou au barbecue, on est aux premières loges pour observer les chevreuils, se baigner dans l'étang, pêcher à la ligne ou tirer à l'arc. Les «papooses» apprécieront! A partir de 25 € par pers. la nuit, draps et linge de toilette compris (big-forest-camp.com). Autre option: La Loeuf, une maison d'hôtes dans un grand jardin avec piscine chauffée à dix minutes à pied de la forêt. A partir de 75 € la nuit pour deux en B&B (chambre-hote-troncais.fr).

LE PAS DE CÔTÉ

«Le chêne est un symbole de puissance auprès duquel on se ressource. Se blottir contre lui, oui, mais la palette des activités sylvatiques est plus large que ce geste un peu caricatural», ironise Florence. Les vieux «sages» ont de quoi nous inspirer et, si la nature est artiste, à notre tour d'introduire un peu de poésie dans nos vies en réalisant un mandala avec feuilles, écorces, glands, mousses, lichens...



Sophie BOUCOT

03/08/2020 10:48:57



EN BRETAGNE

On est zen en forêt de Brocéliande

Vestige d'un ancien sanctuaire celte, le massif ne représente plus « que » 7 000 hectares répartis entre Ille-et-Vilaine et Morbihan. Mais, entre landes et étangs et sur des tapis de mousse, cette forêt rêveuse de chênes et de hêtres appartient à la légende. On plonge ici dans le décor du *Conte du Graal*, le roman que Chrétien de Troyes laissa inachevé au XII^e siècle. Et chaque lieu nous ramène en enfance. Le souvenir de Merlin l'Enchanteur rôde autour de l'étang de Comper; le rire de la fée Viviane résonne à la fontaine de Barenton; Morgane hante les falaises de schiste rouge. Au vieux chêne à Guillotin, plusieurs fois centenaire, on jurerait avoir croisé le chevalier errant Perceval... Pour s'immerger dans l'ambiance, on opte pour une balade contée de trois heures comme celle du Val sans retour (4 km en boucle autour de Tréhorenteuc). Ou, en deux à six jours depuis l'abbaye de Paimpont, on part à la quête du Graal sur le GR37, faire le Tour de Brocéliande (rens. sur broceliande-vacances.com). Belle surprise: la nuit sera zen au Camping d'Aleth, au bord de l'étang de Saint-Malo-de-Beignon, dans une cabane en bambou d'inspiration nipponne. A partir de 65 € la nuit pour 4 pers. avec coin-cuisine (camping-aleth.fr). Autre option: La Longère de Brocéliande, deux chambres d'hôtes et un gîte pour 6 pers. dans un vieux corps de ferme. A partir de 55 € la nuit pour deux en B&B ou 270 € la semaine (lalongeredebroceliande.com).

LE PAS DE CÔTÉ

« Le hêtre appelle à l'introspection », nous apprend Florence. Les lieux ici seront propices à cet exercice: écrire des messages sur des feuilles, puis les accrocher à une branche. On obtiendra ainsi un « arbre à vœux » improvisé... pour repartir le cœur plus léger.

