

sommaire

1

La nature sacrée des choses..... 6

2

Un lien entre ciel et terre 12

3

Célébrer les arbres..... 20

4

L'hymne à la vie 26

5

Fécondité, bourgeonnement 34

6

Mille et un bienfaits..... 42

7

Aux source de la sagesse..... 48

8

Réapprendre la modestie 54

9

Transmettre 62

10

Renouer avec votre enfant intérieur..... 68

11

Pour une sobriété heureuse 72

12

Éloge de la lenteur 80

13

Solidarité, diversité..... 88

14

La foi en l'avenir..... 94

15

La poétique de l'arbre 102

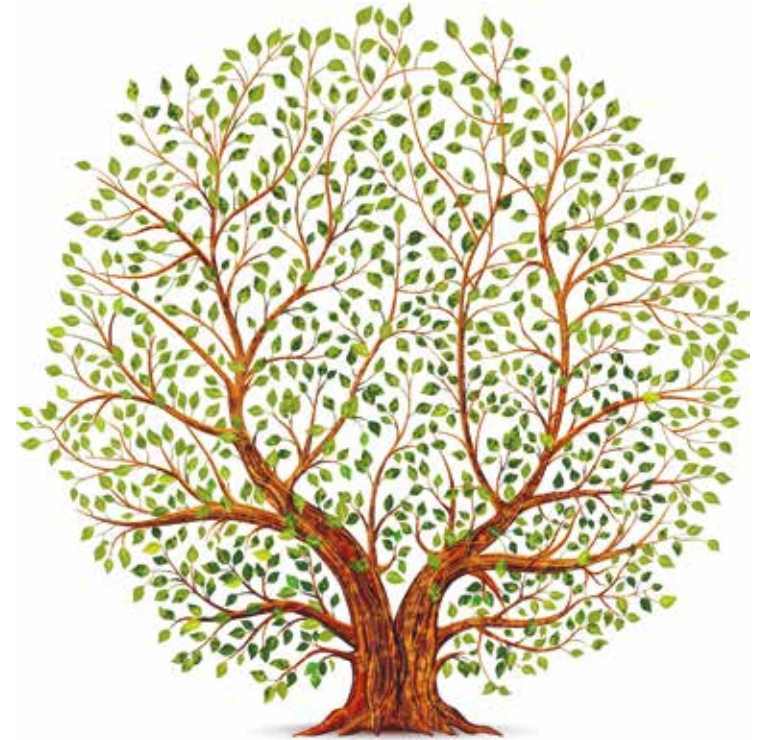
6

MILLE ET UN bienfaits

Les arbres sont conscients de notre présence.

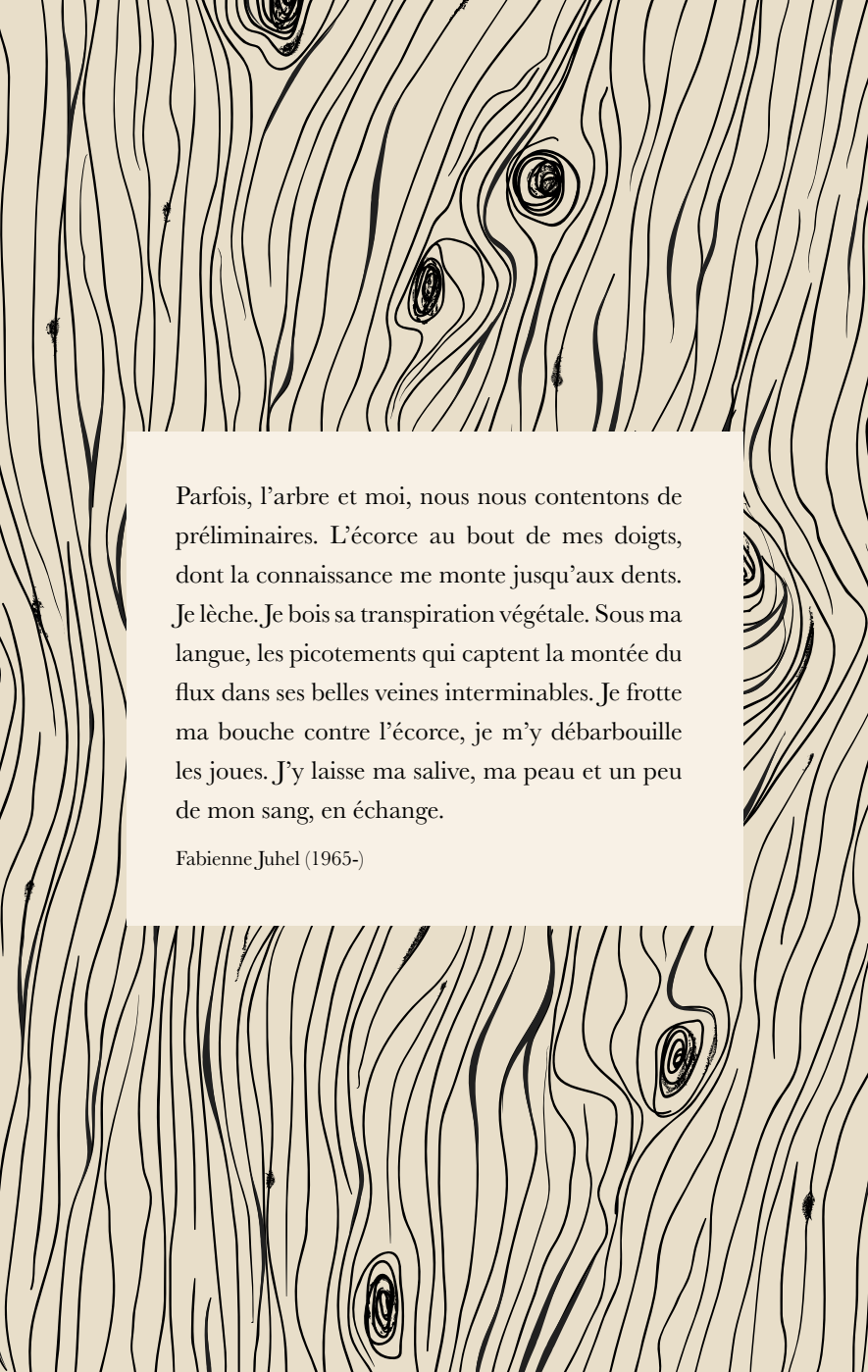
La chimie de leurs racines et les parfums que dégagent leurs feuilles change à notre approche... Quand on se sent bien après une promenade en forêt, c'est peut-être que certaines espèces essaient de nous draguer, ou de nous soudoyer. Tant de remèdes miracles proviennent des arbres, et nous avons à peine gratté la surface de ce qu'ils ont à offrir. Les arbres essaient depuis longtemps d'entrer en contact avec nous. Mais ils parlent à des fréquences trop basses pour que les humains les entendent.

Richard Powers (1957-)



**LIRE UN LIVRE SOUS UN ARBRE
EN DOUBLE LE PLAISIR.
ON NE SAIT PLUS SI
ON TOURNE LES PAGES OU
SI ON FEUILLETTE L'ARBRE.**

Jean Chalon (1935-)



Parfois, l'arbre et moi, nous nous contentons de préliminaires. L'écorce au bout de mes doigts, dont la connaissance me monte jusqu'aux dents. Je lèche. Je bois sa transpiration végétale. Sous ma langue, les picotements qui captent la montée du flux dans ses belles veines interminables. Je frotte ma bouche contre l'écorce, je m'y débarbouille les joues. J'y laisse ma salive, ma peau et un peu de mon sang, en échange.

Fabienne Juhel (1965-)

Du Japon jusqu'en France, la philosophie des bains de forêt, empreinte de respect, de douceur et de bon sens, touche tout le monde. La sylvothérapie nous fait voir la vie en vert, pour notre plus grand plaisir.

Éric Brisbare (1982-)

IL FAUT DU TEMPS POUR REVENIR EN FORÊT.

Il ne s'agit pas simplement de poser ses valises. Toute personne qui veut ressentir la puissance des bois profonds, et son effet bénéfique sur l'âme et le corps, doit prendre patience. Et marcher, sans autre but que celui d'attraper les idées au vol et de les laisser s'évaporer avec la transpiration des sous-bois.

Jérôme Chantreau (1970-)

13

SOLIDARITÉ, diversité

Les arbres, les arbrisseaux [...] transportés dans nos bois, dans nos champs, dans nos jardins, annoncent la variété et la richesse du règne végétal [...]. Qui ne connaît aujourd'hui le laurier couronné de roses appelé magnolia, le marronnier qui porte une véritable hyacinthe, le catalpa qui reproduit la fleur de l'oranger, le tulipier qui prend le nom de sa fleur, l'érable à sucre, le hêtre pourpre, le sassafras, et parmi les arbres verts et résineux, le pin du lord Weymouth, le cèdre de la Virginie, le baumier de Gilead, et ce cyprès de la Louisiane, aux racines noueuses, au tronc énorme, dont la feuille ressemble à une dentelle de mousse ? Les lilas, les azaléas, les pompadouras ont enrichi nos printemps.

François René Chateaubriand (1768-1848)

Mais pourquoi les arbres ont-ils un comportement social, pourquoi partagent-ils leur nourriture avec des congénères et entretiennent-ils ainsi leurs concurrents ? Pour les mêmes raisons que dans les sociétés humaines : à plusieurs, la vie est plus facile. Un arbre n'est pas une forêt, il ne peut à lui seul créer des conditions climatiques équilibrées, il est livré sans défense au vent et à la pluie. À plusieurs, en revanche, les arbres forment un écosystème qui modère les températures extrêmes, emmagasine de grandes quantités d'eau et augmente l'humidité atmosphérique... Pour maintenir cet idéal, la communauté doit à tout prix perdurer. [...] Les arbres se synchroniseraient de façon que tous aient les mêmes chances de développement. [...] les arbres compensent mutuellement leurs faiblesses et leurs forces. Le rééquilibrage s'effectue dans le sol, par les racines. Et les échanges vont bon train.

Qui est bien nanti donne généreusement et qui peine à se nourrir reçoit de quoi améliorer son ordinaire. [...]

En somme, le système fonctionne un peu comme nos services d'aide sociale.

Peter Wohlleben (1964-)

L'arbre ne parle qu'aux êtres qui ont le même pas que lui.

André Verdet (1913-2004)



La graine sait attendre son heure. Elle patiente le plus souvent une année entière avant d'entamer sa germination, le noyau de cerise peut même attendre un siècle sans problème. Qu'attend-elle, au juste ? Elle seule le sait. Ce n'est qu'une fois les conditions spécifiques de température, d'humidité, de lumière et tant d'autres choses réunies qu'elle se décidera à faire le grand saut pour saisir sa seule et unique chance de pousser.

Hope Jehren (1969-)

Avez-vous jamais contemplé quelque arbre pour lui-même, pour son incrustation dans le ciel, pour son âge, pour la qualité de son bois ? Avez-vous jamais imaginé la lenteur démesurée de sa vie ? Ou éprouvé tout ce qu'il faut de volonté sourde, réfléchie, obstinée, pour se cercler d'écorce et, sans nerfs et sans cerveau, diriger pendant trois cents ans le jaillissement de sa sève ?

Victor Segalen (1878-1919)

