

La forêt, un cocon protecteur

Description

Le Torchis. Dans le titre du journal, il y a de la poésie populaire. Le **torchis** fut l'un des éléments de base, même essentiel, de la construction des huttes des Celtes. Nos anciens ont eu du flair en osant mélanger de la terre argileuse avec des joncs pour créer ce matériau unique.

C'est un paradoxe intéressant pour nous, les humains. On nous parle de notre enveloppe charnelle, la matière, et de notre esprit dit l'âme. Le tout... c'est nous. Bel exemple de torchis que le créateur nous a réservé pour des siècles et des siècles, qu'il en soit ainsi.

J'espère ne froisser personne par cette introduction mais ce titre, Le Torchis, m'a évoqué cette fulgurante idée. Oui, nous sommes complexes comme du torchis. Nous avons tous des sensibilités, des tailles, des couleurs, des cultures différentes, c'est notre monde. Chacun se définit selon son ressenti et ses perceptions sans oublier ses racines, d'où la complexité de l'humanité.



Le brunch de nos envies de lignum vitae (arbre en latin).

Peut-être devrions-nous regarder, comprendre, apprendre de nos amis les lignum vitae, nos amis les arbres. Ils ont la sagesse de l'immobilité. Ils sont là depuis des milliards d'années, bien avant nous sur cette terre, et il y a une forte probabilité qu'ils y restent après nous, peut-être un élément de réflexion !

Je vous proposerai ici un cocon protecteur à travers mes expériences en forêt, comme 1^{re} étape. L'immersion en forêt crée ce cocon autour de celui qui y entre. Les arbres arrêtent les vents par la densité de leur présence, comme la température se régule aussi.

Les troncs restituent la chaleur de la journée pendant la nuit, la couverture de végétaux limite le froid. La température en forêt est plus élevée la nuit qu'à découvert dans un champ ou en lisière. En plein été, les branches et les feuilles, l'humidité, protègent de la chaleur excessive et font baisser la température de quelques degrés. Par ailleurs, les feuilles dirigent la pluie comme un grand parapluie. Il y a donc moins de précipitations sous les arbres.

En été, l'humidité ambiante reste constante grâce aux arbres qui évaporent de l'eau : le bouleau évapore entre 60 à 80 litres par jour, le tilleul entre 180 à 220 litres, le hêtre entre 100 à 150 litres et je n'ose pas évoquer le chêne. Mais peut-être que pour vous plus de 500 litres par jour, puisés par les racines et évaporés par les feuilles, n'est pas stupéfiant.



Comprendre et se faire accepter

Pour échanger avec l'univers qu'est la forêt, il faut absolument la connaître, la comprendre et se faire accepter. C'est la base de l'alphabet pour échanger avec nos amis les arbres. Donc dans un premier temps, on va découvrir l'alphabet Silva (forêt en latin).

Nos rythmes de vie sont exigeants et nous avons, à mon sens, tous besoin de faire des temps de pause, de prendre du recul face à cette course effrénée. L'immersion forestière offre cette opportunité facilement accessible. Et ses bienfaits ne se limitent pas à la réduction du stress. Nos amis les arbres peuvent nous aider dans de nombreux domaines, tant physiques que psychiques. Ils sont les partenaires d'une multitude de formes de bien-être, voire un chemin d'accompagnement vers une rémission.

Si vous lisez cette rubrique, c'est que j'ai réussi mon examen pour m'exprimer dans Le Torchis. La suite au prochain numéro.

Marcello, le barde du Guirbaden

Categorie

1. Bien-être

date créée

24 janvier 2022