



MASTER 2 PSYCHOLOGIE CLINIQUE  
PRATIQUES PSYCHOTHÉRAPEUTIQUES

**DOSSIER UE – APPROCHE PROCESSUELLE ET CONTEXTUELLE**

Laetitia GUILLAUME  
Numéro étudiante : 11910425

Sous la direction de : Pr Céline Baeyens - Pr Jean-Louis MONESTES

Année 2019 - 2020

## 1. La Sylvothérapie

### 1.1. Modèle thérapeutique, présupposés théoriques

La *sylvothérapie* (i.e. *forest bathing* ; *Shinrin-Yoku*) promeut l'amélioration de la santé, le bien-être et la gestion du stress par le contact avec les arbres. Cette pratique est née au Japon dans les années 80. Elle consiste en une initiation à la « respiration sylvique » ou « syntonisation », pour « accorder ses fréquences » avec un arbre haut et en pleine santé, faire disparaître « des douleurs, du stress, des chagrins, des colères ». Après une balade en forêt en « éveillant les sens en pleine conscience », on termine par un câlin aux arbres, geste devant permettre d'en « absorber l'énergie positive ».

Sur le plan théorique, la pratique se dit fondée sur des effets biologiques de l'air en forêt, « démontrés scientifiquement ». Le Dr Qing Li, présenté comme le spécialiste international de la discipline, en dit ceci : « pour faire un bain de forêt, il faut se rendre en forêt dans un objectif de détente et de loisir tout en respirant des substances volatiles organiques nommées phytoncides comme l' $\alpha$ -pinène et le limonène provenant des arbres. C'est une nouvelle science interdisciplinaire qui rentre dans les catégories des médecines alternatives, environnementales et préventives et qui recouvre les effets des milieux forestiers sur la santé humaine. Pris dans leur globalité, les milieux forestiers et les bains de forêt produisent divers effets bénéfiques pour la santé humaine par le biais du réseau psycho-neuro-immuno-endocrinien, ceci montrant que les forêts ont un pouvoir curatif (voir annexe). Les bains de forêt pourraient avoir des effets préventifs sur les maladies liées au mode de vie et sur le cancer » (Li, 2019). Li (2018), avance que les personnes vivant dans des endroits avares en arbres présentent des niveaux de stress sensiblement plus élevés et que leur taux de mortalité est plus important que les habitants des zones très boisées. Il ajoute qu'« aucun médicament n'a autant d'influence directe sur votre santé qu'une marche dans une belle forêt ».

### 1.2. Auteurs, formations

Le Dr Qing Li est médecin immunologiste au *Département d'hygiène et de santé publique* à l'Université de Médecine de Tokyo. Il a publié trois livres sur le sujet traduits en plusieurs langues. En France, Jean-Marie Defossez, Coach respiration et Maître *calinothérapeute*, docteur en biologie animale, auteur de nombreux livres (romans en tout genre et développement personnel), est formateur français à *l'école buissonnière de*

*sylvothérapie (EBS)*. Il propose des stages de formation sur <http://www.sylvotherapie.net/> visant à devenir guide en sylvothérapie, selon l'approche *coach-respiration*®. Defossez précise : « ce label est en quelque sorte un diplôme, je n'utilise cependant pas ce mot car il implique normalement une reconnaissance par l'état, ce qui n'est actuellement le cas d'aucune formation existante en sylvothérapie ».

### 1.3. Supports empiriques, efficacité

Pour le terme « sylvothérapie », on trouve 2 résultats en français sur Google Scholar, 473 résultats en anglais pour « forest bathing ». Les études sont essentiellement réalisées au Japon.

Une revue de la littérature en français, publiée en 2019 (IF revue : 0,09), jamais citée, a été réalisée par Li. La plupart des études mentionnées sont les siennes. Elles présentent les résultats d'un « séjour scientifique » réalisé avec 12 volontaires pour évaluer l'effet des bains de forêt sur leur système immunitaire. Des prises de sang avant et après la balade auraient permis de mettre en évidence une augmentation du nombre de cellules NK (i.e. Natural Killer). Selon Li (2019), l'activité de ces cellules est un bon indicateur de l'état du système immunitaire. « Les personnes dont les cellules NK sont très actives contractent moins de maladies telles que le cancer ».

Une autre revue de la littérature en anglais sur le *forest bathing* et *nature therapy* a été réalisée (Hansen & Tocchini, 2017 ; IF revue : 1,46). Cette revue répertorie 127 papiers entre 2007 et 2017, dont seulement 64 respectant les critères définis par les auteurs comme respectant les pratiques basées sur les preuves, avec données qualitatives ou quantitatives robustes et cadres théoriques basés sur des questions de recherches actuelles. La plupart des études concernent de simples expositions plus ou moins prolongées à un environnement naturel. Cette exposition permettrait de réduire le rythme cardiaque et la pression sanguine et d'augmenter la relaxation (Ibid.). Cependant, l'utilisation de vidéos de forêt ou d'océan provoquerait les mêmes effets physiologiques (Selhub & Logan, cités dans Hansen & Tocchini, 2017).

### 1.4. Évaluation de la thérapie

Sur les plans théoriques et thérapeutiques, la sylvothérapie peut être présentée comme une pseudoscience et être classée en catégorie VII du tableau de David et Montgomery (2011). Malgré l'emploi d'un champ lexical en référence à la pensée magique, cette pratique est présentée comme étant fondée sur des processus biologiques étayés scientifiquement, alors que

les données sont plus qu'équivoques. Les faibles effectifs des études ne permettant pas de réaliser des statistiques valables. De plus, rien ne prouve que les changements constatés en termes d'activité cardiaque, sanguine, cellulaire, soient dus aux processus invoqués, à savoir les effets des substances volatiles organiques phytoncides. L'activité des cellules NK ne permet en aucun cas de conclure à un effet préventif contre les maladies cancéreuses. Les corrélations illusoires entre le niveau de mortalité et la concentration en arbres d'une zone géographique témoignent du peu de rigueur des données. Aucune étude ne démontre donc l'effet de ces processus.

Concernant son efficacité thérapeutique, si certaines études concluent à un effet suite à une exposition à la nature, le nombre d'études et leurs limites méthodologiques ne permettent pas de conclure à une réelle efficacité. Outre son manque de preuves, cette pratique peut aussi s'avérer dangereuse, au regard des nombreuses substances allergènes pouvant provoquer des réactions chez l'homme au contact des arbres « câlinés » (Crépy, 2014). Elle suggère également de cesser tout traitement conventionnel pour lui substituer sa seule technique, ce qui en fait une dérive sectaire (Miviludes, 2010).