

# Comment j'ai pris un bain de forêt

**EXPÉRIENCE** Depuis le mois de février, la Vaudoise Carine Roth propose des bains de forêt au Marchairuz. Notre journaliste s'y est essayée et raconte ce moment rempli d'émotions.

PAR LAURA.LOSE@LACOTE.CH



A la fin du bain de forêt, Carine Roth (à droite) a offert à notre journaliste une infusion aux branches de sapin, cueillies sur place. SIGFREDO HARO



Des moments de méditation en compagnie des arbres. SIGFREDO HARO

De la nervosité, mêlée à l'excitation et à la curiosité. C'est le mélange de sentiments qui m'habite en ce vendredi après-midi alors que je m'apprête à retrouver Carine Roth, qui propose depuis le début de l'année des «bains de forêt» au col du Marchairuz. Un bain de forêt, qu'est-ce que c'est? Le concept est né au Japon. L'idée est de passer deux

ou trois heures parmi les arbres, pour retrouver ce lien à la nature que nous perdons dans le stress de nos vies ultraconnectées. «En général, cela se fait en groupe, pour pouvoir partager son expérience avec les autres, m'explique Carine. Des gens qui ne se connaissent pas deviennent un ensemble, reconnectés avec la nature mais aussi entre eux.» Mais aujourd'hui, elle me guidera

dans un bain de forêt individuel.

La chienne «Luna» se joint à nous. Nous arrivons à l'orée de la forêt. «Avant d'entrer, je te propose un moment de méditation», me sourit ma guide. Je ferme les yeux. «Des racines poussent sous tes pieds, longues. Quelles couches du temps traversent-elles?», souffle-t-elle d'une voix douce. Ces racines, je les sens. Mon corps se balance légèrement, mais je suis solide, ancrée. Je reste concentrée et calme, même si «Luna» saute sur mes pieds pour m'inviter à jouer et que le bruit de la route du col est bien présent. Carine m'incite à penser au seuil magique de la forêt, puis à le franchir.

## Invitations et discussions

Le bain de forêt sera rythmé par des alternances entre des invitations et des discussions. Pour commencer, Carine me propose d'être attentive à tout ce qui est en mouvement. «Et pour voir cela, il faut ralentir», m'indique-t-elle. Je me mets à marcher d'un pas lent, en marquant des pauses. Mais rien ne bouge, me dis-je. Soudain, des petits insectes volent sur ma droite. Une minuscule brise, presque imperceptible, fait frissonner les feuilles les plus légères. Je

“  
Des racines poussent sous tes pieds, longues. Quelles couches du temps traversent-elles?”

CARINE ROTH  
GUIDE EN THÉRAPIE PAR LA NATURE

scrute une fourmilière, mais elle reste immobile.

Je retrouve Carine dans une clairière et lui fais part de mes observations. «Maintenant, je te propose de choisir un arbre, de te présenter à lui. Et de réfléchir à quelle est ta voix, quel est ton chant dans ce monde», me dit-elle.

À peine a-t-elle fini sa phrase que les larmes me montent aux yeux. Je l'ai vu tout de suite, ce petit arbre parmi les géants. Je me dirige vers lui d'un pas ferme. Je ne sais pas bien quoi faire. Je prends ses branches entre mes mains. Puis je m'assieds à ses pieds. L'émotion m'envahit, je pleure sans vraiment savoir pourquoi.

Face au frêle sapin, l'émotion m'a envahie.

Après plusieurs minutes, Carine lance un «kouuu-i» sonore.

C'est le cri de ralliement. Je me confie à elle, lui disant que cet arbre semblait avoir besoin qu'on l'aide, si petit et fragile. Mais que j'ai ensuite compris qu'il allait puiser sa force dans ce sol et dans cet air que nous partageons tous. Ma guide a un immense sourire sur le visage. «La nature nous montre qu'il faut du temps pour se développer... et devenir aussi un géant», suggère-t-elle. Pour moi, ces paroles font sens.

## La civilisation, jamais loin

Nous nous remettons à marcher. «Si tu es d'accord, tu peux trouver un endroit blessé, et t'asseoir avec», me dit Carine. Je la quitte avec assurance. Tiens, une souche coupée. Non, ce n'est pas assez blessé. Je déambule encore un peu, et je tombe sur un véritable carnage: branches à terre, arbres déracinés. Je m'assieds dans la mousse. J'ai du mal à me concentrer sur ce qui m'entoure au sol. Mon regard part vers les cimes des arbres et les nuages qui défilent à toute vitesse. Un avion passe, vrombissant.

J'explique à Carine que la civilisation est encore trop présente à mon goût. «En Suisse, on n'est jamais vraiment seul avec la nature, reconnaît-elle. Ici, nous

sommes dans un espace de rencontre entre ces deux mondes.» Les bains de forêt sont une version de la thérapie par la nature accessible à tous. Ma guide me raconte qu'elle organise aussi des quêtes de visions, plus extrêmes: quatre jours dans la nature profonde, aux Etats-Unis ou en Italie, sans manger. Ses yeux brillent: «Les gens en ressortent grands comme des montagnes, et dans toute leur force.»

Il reste une dernière invitation, celle du thé. Carine m'invite à manger des fruits secs et un peu de chocolat. Elle me sert une infusion faite avec des branches de sapin qu'elle vient de cueillir. «La première tasse, on l'offre traditionnellement à la forêt», explique-t-elle. Après avoir versé le breuvage sur la mousse qui m'entoure, je savoure mon propre petit bol. C'est délicieux. Carine me confie que les gens n'ont plus envie de partir lorsqu'ils se retrouvent ainsi autour d'un thé en pleine forêt. Comme je les comprends.

Prochain bain de forêt:  
samedi 17 novembre à 14h,  
col du Marchairuz. 20 francs  
par personne. Inscriptions  
et informations: carine@ceuxdici.ch

## Au service des autres et de la nature

Carine Roth a découvert le chamanisme il y a une dizaine d'années, lors d'un stage aux Etats-Unis, alors qu'elle traversait une période difficile. Pour elle, c'est une évidence: c'est à ça qu'elle se consacrera. Elle diminue alors ses précédentes activités de photographe et d'iconographe pour suivre des formations.

Cercles de tambours, bains de forêt, soins en cabinet, ses activités sont multiples. «Je le ressens comme un appel. Je me mets au service de la thérapie par la nature», explique-t-elle. Si elle a engrangé des connaissances dans le monde entier, c'est en Suisse qu'elle souhaite exercer. Elle-même ne se considère pas comme soignante: elle guide la thérapie, et c'est la nature qui guérit.

Pour Carine Roth, il ne s'agit pas de trouver une solution à un problème, mais d'apprendre à «être avec». «Voir que le lien entre les hommes et la nature n'est pas rompu m'amène beaucoup d'espoir. Ça veut dire que tout est possible.»