

# ENTRER DANS LE SACRÉ DE LA FORÊT

**SARAH-MARIA LEBLANC**

Herboriste-Thérapeute Accréditée (HTA)

[www.sarahmarialeblanc.com/www.cliniquealtermed.com](http://www.sarahmarialeblanc.com/www.cliniquealtermed.com)

Entrer dans la forêt comme on entre dans un temple. Marcher à pas lents, posés. Sentir sous ses pieds nus les racines, les feuilles à moitié décomposées, la terre humide, la mousse. Sentir les odeurs des essences, de l'humus, de la pluie. Entendre le bruit de papier des feuilles du hêtre, le bruissement des feuilles de l'érable agitées par le vent. Ou le craquement des troncs qui se balancent. Quelque part, un pic-bois cherche sa nourriture sous l'écorce. Un écureuil avertit la forêt de notre présence. Des araignées ont tissé des toiles entre deux arbres, elles sont couvertes d'eau. Le soleil s'amuse à créer des couleurs dans le mala (chapelet bouddhique ou hindoue) de gouttelettes. Le soleil perce à travers la canopée. L'air est bon. Voir du coin de l'œil une bulle de sapin baumier attirante. S'approcher... et avec le bout de l'ongle, la percer et goûter à la sève guérisseuse. Entrer dans la forêt comme on entre dans un temple, avec révérence. Parce que chacun de nos pas, chacun de nos gestes aura un impact sur une vie bien mystérieuse, si riche, une vie qui a commencé avant nous et qui se terminera après nous.

Les arbres sentent. Comme les humains, comme les animaux et comme les minéraux, chacun d'une façon différente, chacun dans une temporalité différente. Nombreuses expériences ont été faites, au cours du temps, qui démontrent ce fait. Les recherches et conclusions sont accessibles pour qui sait chercher un peu. Les premiers peuples le savaient. Les herboristes aussi le savent, intuitivement. Le règne végétal sent et parle, à sa façon. On dit même qu'il chante. Notre corps est doté d'outils de perception nous permettant d'entendre le langage des plantes, des arbres et de se relier à eux. De dialoguer avec eux. Nous le faisons quand nous entrons dans la forêt dans la gratitude et la conscience du sacré. Notre taux vibratoire s'élève, nous nous sentons dans un état de conscience légèrement altéré. Nous nous sentons bien, libres, en lien avec le vivant. Nous avons des intuitions, des réflexions, nous éprouvons de la clarté, de la paix. Quelque chose s'est passé, hors du profane, un rituel dont nous avons à peine eu connaissance...

Quand j'étais toute petite, dès l'âge de deux ans, je me promenais dans les champs de fleurs aux Iles-de-la-Madeleine. Je me couchais dans les herbes ou je restais simplement là, dans la présence. J'ai été touchée par la grâce des végétaux et la vie m'a amenée à garder, nourrir, entretenir et enseigner ce lien précieux au règne végétal. Pour moi, être herboriste n'est pas simplement être dans un bureau, comprendre une pathologie et aller fabriquer des teintures correspondantes dans mon dispensaire. Si le sacré n'avait pas sa place dans ma pratique en clinique, il y a longtemps que j'aurais changé de métier! Pour moi, être herboriste, c'est unir l'humain à la Terre, de traduire la Terre pour l'humain. Ce que je donne à mes clientes comme soutien à leur guérison, ce sont des petites graines qui se sont nourries de soleil, de pluie, de vent et d'amour. Qui, avec beaucoup de courage, ont déployé toute leur énergie pour sortir au grand jour et s'enraciner. Quelque part, une plante est venue apporter son message, sa vibration et, de ce message, elle apporte les clefs qui manquaient à une personne pour retrouver la vie.

Avec le temps, j'ai été surprise de découvrir que cette facilité j'entrais en résonance, en dialogue avec le règne végétal, était un don et qu'elle n'était pas nécessairement partagée par tous les amoureux et amoureuses de la nature. J'ai quand même reçu des enseignements très proches de ce que je sentais et j'en suis encore reconnaissante et quotidiennement inspirée. J'ai donc créé la formation Plante en Soi et commencé à enseigner il y a huit ans, pour aider les gens à réaliser qu'il peuvent aisément communiquer avec le règne végétal et leur donner des outils pour entrer en contact. Inspirée par le thème de la forêt, j'ai pensé vous proposer aujourd'hui des façons d'établir le contact avec les arbres.

## UN « SIT SPOT »

Dans tous les enseignements des anciens peuples avec lesquels j'ai été en contact, on parle d'un « sit spot », c'est-à-dire d'un endroit où 'on peut s'asseoir, rester en lien et revenir, au fil des heures, des jours, des saisons,



**Jardins d'Églantine**

*Stage pratique avancé en fabrication*

Ce stage est un perfectionnement en fabrication de produits cosmétiques et thérapeutiques, vous devez donc connaître les méthodes de fabrication des produits suivants : savons, crèmes, concentrés liquides et extraits oléiques.

**Date :** Fin juillet (à confirmer)  
**Durée :** 5 jours      **Places :** 5  
**Lieu :** Lingwick (Cantons de l'Est, à 2h30 de route de Montréal), dans le magnifique jardin de plantes médicinales de Ô Jardins d'Églantine.

*Aux thérapeutes et fabricant/les*

La saison estivale approche!!  
Faites votre commande de  
~ plantes séchées  
~ huiles florales  
~ concentrés liquides  
dès maintenant!!

*Pour plus d'informations : [www.ojardinsdeglantine.com](http://www.ojardinsdeglantine.com) et courriel : [ojardinsdeglantine@gmail.com](mailto:ojardinsdeglantine@gmail.com)*



des années. La forêt regorge de fauteuils naturels où l'on peut méditer, été comme hiver. L'idée est de trouver un endroit qui vous convienne, d'y rester un minimum de quinze, vingt minutes et d'y revenir souvent. Au début, il est intéressant d'y aller tous les jours pour vraiment prendre contact, en utilisant certains des outils nommés ci-dessous. Puis, on y retourne une fois par semaine et on observe. On voit la neige qui a fondu, les bourgeons qui éclosent, les plantes printanières qui apparaissent et disparaissent, les feuilles qui ont grandi, les plantes estivales, les feuilles mortes qui se sont fondues dans l'humus, etc... Par la suite, on peut aussi utiliser le souvenir de cet espace comme temple intérieur dans nos méditations.

### RESPIRER CE QUE L'ON VOIT

Mon outil préféré d'entrée en contact. J'ouvre mon champ de vision périphérique en essayant de voir jusqu'au coin de chacun de mes yeux. Puis, je me concentre sur le paysage en face de moi et j'inspire ce que je vois, j'expire ce que je vois. C'est difficile à expliquer sur papier, il faut le faire. Je fais au moins 5 à 10 respirations profondes, sans aucune pensée, je me concentre sur ce que je vois en respirant. Puis, je peux jouer, concentrer mon regard sur un arbre, une feuille, un rayon de soleil sur l'arbre, etc. toujours en respirant ce que je vois. Je me détends, j'observe mon état, j'écoute. Je deviens plus sensible à la subtilité du vivant. Je peux marcher de cette façon, jusqu'à l'arbre ou la plante qui m'appelle.

### COHÉRENCE CARDIAQUE

Elle est très bien expliquée dans mon livre préféré de Stephen Buhner, *The Secret Teachings of plants*,

qui s'inspirait lui-même des recherches de l'institut Heartmath (à découvrir!). Le cœur est un organe de perception et d'émission extraordinaire. Quand on sait que le champ magnétique du cœur est 10 000 fois plus puissant que celui du cerveau, on comprend pourquoi les plantes peuvent, elles aussi, nous lire et nous décoder à leur manière. Nos champs électromagnétiques vont entrer en résonance et il y aura échange rapide d'information, sans que nous en ayons conscience.

Il existe plusieurs techniques de pranayama pour créer la cohérence cardiaque. Personnellement, j'aime cette méthode tibétaine : inspirer en comptant mes battements cardiaques (ex. : 6), retenir la moitié de ce compte (ex. : 3), expirer le même nombre de battements qu'à l'inspiration (ex. : 6), retenir la moitié (ex. : 3), recommencer. Puis, le cœur ralentit et j'augmente le nombre de battements en inspirant, jusqu'à ce que je sente une détente, un contact facilité entre mon cœur et mon souffle.

### OFFRANDES

Les anciens offraient toujours quelque chose en échange d'une cueillette. Juste pour le plaisir de donner, pour la gratitude, pour remercier les arbres d'être là et de nous faire du bien. On peut leur donner du tabac, des plantes, du compost, de l'eau, un cheveu (si on n'a rien sur nous) ou même un cristal, une roche, etc. La vie nous réserve elle aussi bien des surprises...

### LES CINQ SENS

Comme dans mon introduction, j'utilise souvent mes cinq sens pour entrer en contact avec la nature. J'aime travailler à éveiller mes sens avec une certaine rigueur. Dans cet exercice, j'expérimente chaque sens séparément, toujours la vue en dernier. J'essaie de me couper de tous les autres sens, d'en n'éveiller qu'un seul.

Par exemple l'ouïe : j'essaie d'entendre le son le plus loin possible ; le goût, de goûter le plus subtil, etc. Puis j'associe deux sens ensemble, puis trois, puis tous... Et je joue comme ça. De cette façon, je raffine mes perceptions.

### MOUVEMENT

Bouger l'arbre, le danser, essayer de recréer son mouvement, la façon dont il pousse, dont il se tient, dont il danse avec le vent... Faire de la nature-danse ! C'est tellement agréable et nourrissant !

• Boutique d'herboristerie  
 • Artisanat local  
 • Ateliers variés offerts

Herbositerie  
**Fleuravie**

Sylvie Rémillard  
 242 Racine, Bromont, Québec  
 Tél. : (450) 534-5129  
[www.fleuravie.net](http://www.fleuravie.net)

## OBSERVATIONS

Une façon plus rationnelle mais tout aussi importante: observer. On peut comprendre beaucoup d'un arbre et d'une plante en l'observant, par exemple pour une plante: examiner où elle pousse, qui semblent être ses amis, quels sont les insectes qui la visitent, comment est sa vitalité, si elle a des sœurs et frères de même famille autour, où elle est dans son cycle de croissance, comment elle grandit, arrive à maturité, se reproduit, de quelle lumière elle bénéficie, puis sa géométrie, ses éléments mathématiques: son nombre de feuilles, de ramures, de fleurs, de pétales, la forme de son cœur, de ses graines. Si elle porte des symboles, des formes universelles: l'étoile, le cœur, le cercle, le triangle, etc. Ce qui me semble le plus important dans une observation-relation, c'est de mettre de côté, chaque fois, ce qu'on sait, ce qu'on a appris. Tout noter, puis après coup, faire les liens et trier l'information. De cette façon, on a accès à notre intuition plus facilement, même en observant de façon analytique.

## TROUVER UN AMI ET CONVERSER

Dans la même logique que le «sit spot», il est plus facile de dialoguer avec un seul arbre qu'avec tous en même temps. Comme avec les humains! Donc, une fois que l'on a atteint un état de perception aiguisé, on se laisse guider vers un ami ou on entre en relation avec un arbre ou une plante qu'on veut connaître. Et là on peut utiliser les cinq sens, la méditation, la cohérence cardiaque, l'observation, etc. pour entrer en dialogue. Mon cœur, mon cerveau, mon corps vont me traduire, de différentes façons, les vibrations émises par la plante. Les messages peuvent donc venir en images, en mots, en sensations, en émotions, en chansons, etc. Il importe d'être vigilant et de se faire confiance, d'écrire ce qu'on entend-ressent. Pour bâtir la confiance au sein de son mental sceptique, on peut revenir souvent voir l'allié végétal, reconfirmer. Il n'est simplement question que d'user de discernement, mais ça va avec la pratique. Si on ferme tout de suite la porte en se disant que c'est son imagination, on se coupe de beaucoup de possibles.

## MÉDITER

C'est, bien sûr, la façon dont j'aime être en contact avec les végétaux. Je me mets en état de réceptivité, puis j'accueille ce qui vient, et un dialogue s'installe. Puis, si je me perds dans mes pensées, j'utilise mes techniques de méditation ou d'entrée en lien avec la nature. Et je recommence, simplement. Comme dans la vie...

## CHANT

Selon les enseignements que j'ai reçus, chaque arbre, chaque plante a son chant. Si on prend le temps de s'asseoir, de revenir souvent visiter un allié végétal, il nous chantera un jour sa chanson. Ce sera toujours la même qu'on entendra, elle sera personnelle. Si on l'a entendue une fois, on peut se la répéter et revenir demander à la plante de la chanter, et la chanter avec elle. On peut aussi chanter ses propres chants auprès des arbres et des plantes: je suis certaine que la forêt écoute...

Voilà! J'espère sincèrement que ces propositions de relation à la nature vous inspireront des rencontres formidables. Pour ma part, ils font maintenant partie de moi et permettent à la petite fille des champs de rester bien vivante et de continuer à écouter la voix de ses meilleurs amis, les végétaux. Bonne forêt!



## RESSOURCES QUI M'ONT INSPIRÉE AU FIL DES ANNÉES

BUHNER, Stephen, *The Secret Teachings of Plants, Sacred Plant Medicine, The Lost Language of Plants.*

TOMPKINS et BIRD, *The Secret Life of Plants.*

COWAN, Eliot, *Plant Spirit Medicine.*

MONTGOMERY, Pam, *Plant Spirit Healing.*

LABERGE, Danièle, cours HerbArt: *La pensée vivante et les élixirs floraux.*

PELIKAN, Wilhelm, *L'homme et les plantes médicinales*, vol. 1 et 2.

GOETHE, *La métamorphose des plantes.*

**ET JE LAISSE LA VIE VOUS EN RÉVÉLER D'AUTRES!**

# Geneviève Sirois



- Herboriste thérapeute accréditée h.t.a
- Accréditée CREEA
- Praticienne Approche Trager<sup>md</sup>
- Formatrice en soins énergétiques
- Biodanza, facilitatrice stagiaire E.B.M



Tél.: 514-995-0797

genevieveherboriste@gmail.com • www.genevievesirois.com