

Le Shinrin-yoku, ou bain de forêt : comment écouter comme un arbre

n° 30

PSYCHOLOGIE
SECONDAIRE



RÉSUMÉ DU COURS

Les élèves découvriront les bases théoriques et pratiques du bain de forêt (ou Shinrin-yoku) en tant que pratique thérapeutique et de pleine conscience.



Survol de l'activité

Niveau scolaire : Secondaire

Durée estimée : Deux périodes de 75 minutes
(Premier jour en salle pour la théorie et les travaux pratiques, deuxième jour dehors pour la mise en pratique et la réflexion)

Matériel : Tableau noir/tableau blanc
Craie/marqueurs pour tableau blanc
Ordinateurs portables/Chromebook (facultatif)
Papier brouillon
Papillons adhésifs
Crayons ou stylos
Support rigide pour écrire (classeur, manuel scolaire)

Cadre : Intérieur (salle de classe) et extérieur (accès à un vaste espace boisé)

Vocabulaire clé : Bain de forêt (Shinrin-yoku), sylvothérapie, pleine conscience, santé mentale, perception sensorielle, théorie de la restauration de l'attention, théorie de la réduction du stress, phytoncides

Objectifs d'apprentissage :

1. Suivre et participer de manière réfléchie à des séquences guidées de bain de forêt.
2. Montrer comment utiliser ses sens pour prendre conscience de l'environnement naturel et s'y connecter.
3. Identifier et comprendre les services que les environnements naturels fournissent pour favoriser la santé mentale et le bien-être.

Objectifs de Développement Durable :

1. Permettre à tous de vivre en bonne santé et promouvoir le bien-être de tous à tout âge.
2. Éducation de qualité : Assurer l'accès de tous à une éducation de qualité, sur un pied d'égalité, et promouvoir les possibilités d'apprentissage tout au long de la vie.



Contexte

Le **bain de forêt** (Shinrin-yoku) est une pratique japonaise de gestion du stress qui consiste à utiliser ses sens pour s'immerger profondément dans l'atmosphère de la forêt (Furuyashiki et coll., 2019, p. 2). Cette pratique de bien-être implique souvent des promenades guidées en forêt, mais peut également être pratiquée à travers le yoga en plein air, la méditation et la respiration profonde (Kotera et coll., 2022, p. 337). Il s'agit d'un outil souvent utilisé dans le cadre de la **sylovthérapie**, une approche fondée sur la nature pour intervenir sur les plans psychologique, sociologique et physique, menée par des professionnels de santé qualifiés.

Des études ont établi un lien entre la sylovthérapie et l'accès à des espaces verts et la gestion de problèmes de **santé mentale** tels que l'anxiété, les troubles de l'humeur, la fatigue, le stress, les tendances dépressives (Oh et coll., 2017) et les pensées négatives répétitives et compulsives (Kotera et coll., 2022, p. 338). La sylovthérapie aurait un impact positif sur la santé physique en améliorant la gestion de la douleur, la cognition et le fonctionnement du système immunitaire (Oh et coll., 2017, p. 1).

Selon plusieurs études, le bain de forêt procure un soulagement physique et psychologique aux personnes en bonne santé comme à celles dont la santé est fragile (Furuyashiki et coll., 2019, p. 2). La nature gratifiante des bains de forêt et leur valeur sur le plan psychologique s'expliquent mieux en décrivant les concepts psychologiques convergents qu'ils incarnent. En effet, le bain de forêt combine les principes fondamentaux et les bienfaits suivants :

La **pleine conscience** – L'orientation intentionnelle de l'attention vers le moment présent (Dunning et coll., 2019, p. 244).

La **perception sensorielle** – La capacité à percevoir, expérimenter et interpréter le monde physique à travers les sens.

La **théorie de la réduction du stress** – L'idée que passer du temps dans des environnements naturels non menaçants permet de réduire le stress et améliore les fonctions physiologiques centrales telles que la pression artérielle et le rythme cardiaque (Kotera et coll., 2022, p. 338).

La **théorie de la restauration de l'attention** – L'idée selon laquelle passer du temps de manière significative dans des environnements naturels permet de restaurer la concentration et la conscience humaines grâce à la pratique de « l'attention sans effort » (Kotera et coll., 2022, p. 338).

Le bain de forêt est un remède composé qui rassemble divers facteurs naturels qui contribuent à améliorer le bien-être humain et à prévenir les maladies (Oh et coll., 2017, p. 1). Les bienfaits du bain de forêt pour la santé sont confirmés par divers éléments qui structurent les écosystèmes forestiers, tels que des niveaux d'oxygène plus élevés et plus purs, la lumière du soleil, l'eau propre, les sols riches, les odeurs et les sons naturels plutôt qu'artificiels, et les huiles aromatiques naturelles du bois comme les phytoncides (Oh et coll., 2017, p. 9).

Les **phytoncides** sont des composés volatils, antimicrobiens et antifongiques émis par les arbres et les plantes (Li et coll., 2009, p. 951). Or, le bain de forêt permet une exposition continue aux phytoncides, qui ont été associés à une augmentation significative et durable de l'activité des cellules tueuses naturelles (NK) humaines, du nombre de cellules NK et des protéines anticancéreuses (Li et coll., 2009, p. 956). Malgré son appellation intimidante, les cellules tueuses naturelles (NK) protègent les humains contre les infections et les maladies en détruisant les cellules jeunes infectées et les cellules cancéreuses



avant qu'elles ne puissent se propager (Li et coll., 2009, p. 956). Les adeptes du bain de forêt respirent régulièrement l'air forestier contenant des phytoncides qui augmentent le taux de cellules NK dans leur sang, renforçant ainsi leurs fonctions immunitaires (Li et coll., 2009, p. 952).

Le saviez-vous?

Parmi les arbres qui produisent des niveaux particulièrement élevés de phytoncides, on trouve les conifères tels que le cèdre, l'épicéa et le pin, ainsi que le chêne.

Préparation

JOUR 1 (en salle):

Activité 1 – Bain en classe

Commencez par vous familiariser avec les informations fournies dans la section « Contexte »; soyez prêt à expliquer le contexte aux élèves tout en créant la carte mentale des termes clés dans l'activité no. 2. Selon vos préférences, vous pouvez choisir de présenter les informations par voie orale ou visuelle.

Préparez-vous à l'activité de réflexion initiale en passant en revue les consignes adaptées pour le bain de forêt afin de guider les élèves dans un exercice de bain en classe. L'objectif de cette activité est d'inciter les élèves à utiliser leurs perceptions sensorielles pour apaiser leur esprit, comme ils le feraient s'ils prenaient un bain de forêt.

Activité 2 – Groupes d'experts

Pour cette activité, les élèves seront répartis en huit groupes d'experts. Chaque groupe devra définir un terme clé et le relier à l'activité de réflexion.

Avant le cours, présélectionnez des groupes de huit élèves. Vous pouvez constituer ces groupes en fonction des points forts et des préférences d'apprentissage des élèves, ou simplement en regroupant les élèves qui sont assis à côté les uns des autres.

Si le nombre d'élèves n'est pas suffisant pour former des groupes complets de huit, numérotez les groupes complets, puis, une fois les groupes d'experts constitués, associez chaque élève restant à un membre d'un groupe d'experts et demandez-leur de travailler en binôme pour enseigner ensemble à leur groupe.

Préparez huit notes autocollantes en écrivant un terme clé sur chacune d'elles. Les termes clés sont les suivants : Bain de forêt (Shinrin-yoku), sylvothérapie, pleine conscience, santé mentale, perception sensorielle, théorie de la restauration de l'attention, théorie de la réduction du stress, phytoncides.

Activité 3 – Une analyse approfondie

Dans le cadre de cette activité, les élèves sont invités à s'appuyer sur leurs connaissances préalables en matière de méthodes de recherche psychologique, de biais, d'études expérimentales en laboratoire, d'enquêtes et d'observation pour examiner le bain de forêt en tant que théorie et pratique.



Les élèves travailleront en binôme avec leur voisin ou un camarade de leur choix pour discuter de chaque question. Après la discussion, invitez les élèves à partager leurs idées avec la classe. Pour vous préparer, écrivez les questions au tableau ou tapez-les sur des diapositives PowerPoint afin de donner à tous les élèves la possibilité de traiter les questions posées de manière auditive ou visuelle.

JOUR 2 (à l'extérieur): **Activité 1 : Bain de forêt guidé**

Dans le cadre de cette activité, les élèves seront emmenés dans une zone boisée locale accessible (ex. parc ou cour d'école) et guidés à travers une série d'exercices de bain de forêt. Si certains élèves ont besoin d'aides à la mobilité, ils devront être en mesure de se rendre dans cette zone et de s'y déplacer. Trouvez donc une zone boisée accessible à proximité de votre école.

Déterminez et notez le parcours, la distance, la durée, les points d'arrêt et l'itinéraire de retour qui sera emprunté après la fin de l'exercice. Notez en particulier tout danger pour la sécurité ou la santé qui pourrait se trouver le long du parcours que vous comptez emprunter.

Parmi les dangers courants, on peut citer les plantes toxiques (par exemple, le sumac vénéneux) et les parasites (par exemple, les tiques), selon votre région et la saison. Familiarisez-vous avec les dangers propres au sentier choisi et prenez les précautions appropriées pour gérer ces risques, par exemple en demandant aux participants de porter des manches longues, des pantalons et des chaussettes, de rentrer leur pantalon dans leurs chaussettes, de porter des chaussures fermées, d'appliquer un produit anti-insectes spécifique contre les tiques et de rester sur le sentier.

Activité 2 : Réflexion personnelle

Assurez-vous d'apporter suffisamment de papier pour que les élèves puissent rédiger leurs réflexions personnelles. Ayez chaque question de réflexion personnelle à portée de main afin de pouvoir les lire aux élèves qui prennent des notes. Assurez-vous que les élèves disposent de stylos et de papier.

Par souci d'accessibilité, certains élèves pourraient trouver utile d'avoir un document imprimé contenant les questions et des lignes indiquant où et combien ils doivent écrire en réponse. Certains élèves pourraient avoir besoin d'un ordinateur portable Chromebook, d'un logiciel de synthèse vocale ou d'autres outils numériques pour enregistrer leurs réflexions. Bref, assurez-vous que chaque élève dispose des outils adaptés à ses besoins.



Activité

JOUR 1 (en salle)

Activité 1

Bain de forêt en classe

Commencez cette leçon par une activité de réflexion initiale en classe afin de préparer les élèves à la pratique du bain de forêt. Sans présenter le bain de forêt comme un concept ou une pratique, guidez la classe dans une courte activité de pleine conscience imitant le bain de forêt. Les amorces sont légèrement adaptées au contexte de la salle de classe plutôt qu'à celui des espaces extérieurs.

Étape 1 : Demandez aux élèves de fermer leur ordinateur portable, de poser tous leurs appareils et de débarrasser leur bureau de tout objet susceptible de les distraire.

Étape 2 : Invitez les élèves à se concentrer sur leur respiration. Demandez-leur de fermer les yeux et de prendre une profonde inspiration par le nez, puis d'expirer par la bouche. Demandez-leur de remarquer la pause silencieuse entre l'inspiration et l'expiration. Répétez le cycle respiratoire quatre fois, en écoutant à chaque fois la pause silencieuse entre les respirations.

Étape 3 : Demandez-leur de garder les yeux fermés et de compter silencieusement tous les sons qu'ils entendent.

Étape 4 : Demandez-leur d'ouvrir les yeux et de chercher la source de chaque son qu'ils entendent. Demandez-leur de prêter attention aux sons dont la source n'est pas visible.

Étape 5 : Demandez-leur de décrire l'ambiance qui règne dans la classe depuis leur place.

Étape 6 : Demandez-leur de choisir une chose qu'ils peuvent percevoir (sentir, voir, entendre) et qui les aide à se sentir calmes. Invitez des volontaires à partager leur perception avec la classe, puis demandez à la classe de faire une pause pour la percevoir à son tour.

Étape 7 : Une fois l'exercice terminé, demandez à la classe de réfléchir ensemble à l'utilité d'une telle activité. Ne mentionnez ni ne définissez encore le terme « bain de forêt »; laissez la réflexion ouverte. Voici quelques suggestions de questions : Comment vous êtes-vous senti(e)? Quel effet le fait de vous concentrer sur vos sens a-t-il eu sur votre monologue intérieur? Avez-vous déjà pratiqué une activité similaire?



Activité 2

Groupes d'experts

Pour cette activité, les élèves seront répartis en huit groupes d'experts et devront définir et établir des liens entre l'activité de réflexion et les termes clés.

Étape 1 : Demandez aux élèves de s'asseoir dans leurs groupes de huit prédéfinis. Attribuez à chaque élève de chaque groupe un numéro d'un à huit.

Étape 2 : Une fois chaque élève attribué un numéro, demandez à tous les élèves ayant le même numéro de s'asseoir ensemble dans leurs groupes d'experts. Chaque élève doit apporter son ordinateur portable/Chromebook, du papier et des stylos, car ils devront tous noter et présenter leurs conclusions à leur groupe d'origine.

Étape 3 : Chaque groupe d'experts recevra un papillon adhésif sur lequel sera inscrit un terme clé lié au bain de forêt. Chaque groupe d'experts travaillera ensemble pour rechercher et noter une définition de son terme et établir un lien entre ce terme et l'activité de réflexion initiale.

Étape 4 : Demandez aux élèves de regagner leur groupe d'origine pour partager leurs conclusions et les liens qu'ils ont établis. Chaque membre du groupe d'origine doit noter le terme, la définition et les liens proposés par chaque expert.

Étape 5 : Reprenez les conclusions des groupes d'origine en créant une carte mentale à partir des informations fournies par les groupes au tableau. Commencez la carte en écrivant « bain de forêt » au centre, accompagné de la définition. Invitez tous les groupes à ajouter ou à modifier les définitions et les liens jusqu'à ce que la classe ait dégagé le bain de forêt comme traitement psychologique et pratique de pleine conscience à l'aide de leurs déductions, observations et recherches.

Étape 6 : Complétez les espaces vides du schéma conceptuel en expliquant chaque terme clé, son contexte et sa pertinence à l'aide des informations fournies dans la section « Contexte ». Notez les informations contextuelles ajoutées au schéma conceptuel. Demandez aux élèves d'ajouter également ces nouvelles informations à leurs notes.



.....

Étape 7 : Une fois le schéma conceptuel terminé, prenez-le en photo et téléchargez-le sur le site web de votre cours afin que tous les élèves puissent y accéder.

.....

Activité 3

Une analyse approfondie

Au cours de cette activité, les élèves sont invités à approfondir leur compréhension du bain de forêt à l'aide d'une série de questions. Tout d'abord, demandez aux élèves de réfléchir à chaque amorce et d'en discuter avec leur voisin pendant une minute. Ensuite, invitez-les à partager leurs idées avec la classe.

Étape 1 : Demandez aux élèves de discuter des avantages et des limites du bain de forêt en tant que pratique. Pourquoi ce type de thérapie ou de pratique de pleine conscience est-il facile à mettre en œuvre par rapport à d'autres formes de traitement? En quoi ce traitement présente-t-il des difficultés?

.....

Étape 2 : Demandez aux élèves de repenser à l'activité de réflexion initiale et de discuter de ce qu'ils ont trouvé difficile ou facile dans cette activité. Comment auraient-ils apprécié cette activité s'ils l'avaient pratiquée dans la forêt plutôt qu'en classe? Expliquez-leur qu'ils pourront tester le bain de forêt, comprendre ses bienfaits potentiels et réfléchir à leur expérience lors de la prochaine session.

JOUR 2 (à l'extérieur) :

Activité 1

Bain de forêt guidé

Étape 1 : Une fois le groupe arrivé à la lisière de la forêt, assurez-vous que tous les téléphones et autres appareils (superflus) sont rangés et hors de vue. Expliquez aux élèves que la majeure partie du bain de forêt se fera en silence et qu'on leur indiquera à quel moment ils devront partager leurs pensées à voix haute.

.....

Étape 2 : Pour commencer, guidez lentement les élèves à travers la forêt, en leur rappelant de rester attentifs et d'observer l'environnement qui les entoure. Marchez pendant 10 minutes dans la forêt en silence.



Étape 3 : Demandez à la classe de s'arrêter là où elle se trouve et invitez les élèves à s'asseoir ou à rester debout tout en concentrant leur attention sur leur respiration. Demandez-leur de fermer les yeux et de prendre une profonde inspiration par le nez, puis d'expirer par la bouche. Demandez-leur de remarquer la pause silencieuse entre l'inspiration et l'expiration. Répétez l'exercice de respiration cycle respiratoire huit fois, en écoutant à chaque fois la pause silencieuse entre les respirations. Le fait de remarquer le silence a pour but de les aider à faire le vide dans leur esprit et à prendre conscience de ce qu'ils ressentent à cet instant précis.

Étape 4 : Continuez à suivre le sentier très lentement. Demandez aux élèves d'observer les éléments vivants et non vivants qui bougent autour d'eux. Faites cet exercice pendant cinq minutes.

Étape 5 : Demandez aux élèves de s'éparpiller. Ils peuvent s'asseoir ou rester debout, mais ils doivent essayer de rester immobiles. Expliquez-leur ensuite qu'ils doivent répondre à toutes les questions suivantes mentalement. Effectuez cet exercice pendant 10 minutes.

Demandez-leur de faire ce qui suit :

- Fermer les yeux. Quelle est l'odeur de la forêt? Quelle est l'odeur de l'air?
- Écouter les bruissements de la forêt et compter les différents sons qu'ils entendent.
- Observer les curiosités de la forêt et compter les différentes choses qu'ils aperçoivent depuis l'endroit où ils se trouvent. Peut-on voir tout ce que l'on entend?
- Toucher tout ce qu'ils peuvent atteindre. Quelle sensation leur procure la forêt depuis l'endroit où ils se trouvent, debout ou assis? Quelle sensation leur procure l'air sur leur visage? Peuvent-ils percevoir la lumière à travers les arbres? Peuvent-ils détecter l'ombre?

Étape 6 : Demandez aux élèves de regagner silencieusement leur groupe, debout ou assis en cercle. Invitez chaque élève à partager une chose qu'il peut percevoir (sentir, voir, entendre) et qui l'apaise. Après chaque réponse, faites une pause suffisamment longue pour permettre au cercle de le ressentir. Découvrir les perceptions de chaque élève permet d'exercer la concentration et la conscience contrôlées. Effectuez cet exercice pendant cinq minutes.



.....
Étape 7 : Une fois que tout le monde a pris la parole, revenez au silence et répétez le cycle respiratoire huit fois supplémentaires, en écoutant à chaque fois la pause silencieuse entre les respirations.

Activité 2

Réflexion personnelle

Étape 1 : Demandez à chaque élève de s'installer à sa place et distribuez-leur le papier sur lequel ils devront noter leurs réflexions personnelles. Expliquez-leur qu'ils doivent noter leurs réflexions et remettre leur feuille à la fin du cours. Demandez à la classe de noter leurs réponses pendant que vous lisez les questions. Prévoyez 20 minutes pour qu'ils puissent terminer leurs réflexions.

Étape 2 : Lisez lentement les énoncés :

- Décrivez ce que vous ressentez dans votre corps.
- Décrivez ce que vous ressentez dans votre esprit.
- À quel moment, le cas échéant, vous êtes-vous senti le plus calme dans la forêt? Pourquoi?
- Quel était l'énoncé ou l'instruction le plus déroutant? Pourquoi?
- Quels étaient vos sons, odeurs, images et sensations préférés?

.....

Étape 3 : Recueillez toutes les réflexions avant de repartir.

Activités

complémentaires :

Poursuivez la pratique de la pleine conscience en prévoyant dans l'emploi du temps hebdomadaire un court exercice guidé de bain de forêt.

Permettez aux élèves de se porter volontaires pour être les guides hebdomadaires, en leur demandant de développer leur propre séquence courte pour diriger la classe chaque semaine.

Lectures

complémentaires :

[Sylvothérapie et interventions par la nature du Canada](https://natureforesttherapycanada.org/fr/)
<https://natureforesttherapycanada.org/fr/>

[The ANFT Way of Forest Therapy](https://anft.earth/information/the-anft-way-of-forest-therapy/) <https://anft.earth/information/the-anft-way-of-forest-therapy/> (ressource en anglais seulement)

[The Standard Sequence in Guided Forest Bathing](https://silvotherapy.co.uk/articles/standard-sequence-in-forest-bathing) <https://silvotherapy.co.uk/articles/standard-sequence-in-forest-bathing> (ressource en anglais seulement)

**Références :**

- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry* 60(3), 244-258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>.
- Furuyashiki, A., Tabuchi, K., Norikoshi, K., Kobayashi, T., & Oriyama, S. (2019). A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies. *Environmental Health and Preventative Medicine*, 24(46), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0800-1>.
- Kim, W., Lim, S. K., Chung, E. J., & Woo, J. M. (2009). The Effect of Cognitive Behavior Therapy-Based Psychotherapy Applied in a Forest Environment on Physiological Changes and Remission of Major Depressive Disorder. *Official Journal of Korean Neuropsychiatric Association* 6(4), 245-254. <https://doi.org/10.4306/pi.2009.6.4.245>.
- Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. (2022). Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: a Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction* 20, 337-361. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00363-4>.
- Li, Q., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Hirata, K., Shimizu, T., Kawada, T., Park, B. J., Ohira, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2009). Effect of Phytoncide from Trees on Human Natural Killer Cell Function. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, 22(4), 951-959. <https://doi.org/10.1177/039463200902200410>.
- Oh, B., Lee, K.J., Zaslowski, C., Yeung, A., Rosenthal, D., Larkey, L., & Back, M. (2017). Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review. *Environmental Health and Preventative Medicine*, 22(71), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0677-9>.