

SHIKADO

CARNET DE SYLVOTHÉRAPIE

*5 Protocoles pour entrer dans la forêt
et retrouver le silence intérieur*

...

Un guide de pratique autonome
librement inspiré du shinrin-yoku et de l'écothérapie

shikado.fr

La forêt comme médecin

Introduction au carnet de pratiques

La sylvothérapie n'est pas une discipline ésotérique. C'est une pratique fondée sur une évidence simple : le corps humain se régule différemment sous la canopée. La recherche scientifique — notamment japonaise et coréenne — a documenté les effets du bain de forêt sur le cortisol, la fréquence cardiaque, la tension artérielle et l'activité du système nerveux parasympathique.

Ce carnet rassemble cinq protocoles autonomes, issus de la pratique de terrain SHIKADO. Chacun répond à un état intérieur particulier — la dispersion, l'épuisement, le manque d'ancrage, l'hypervigilance, la déconnexion du corps. Ils sont conçus pour être pratiqués seul·e, sans matériel, à n'importe quelle saison, dans n'importe quelle forêt.

Une seule règle commune à tous les protocoles : le téléphone en mode avion avant d'entrer. La forêt ne peut rien pour vous si vous restez à moitié dans l'autre monde.

Comment utiliser ce carnet

Chaque protocole indique une durée totale et un état d'entrée recommandé. Vous n'avez pas besoin de les pratiquer dans l'ordre. Laissez votre état du moment choisir pour vous. À la fin de chaque séance, une invitation d'écriture vous est proposée — une phrase, pas un bilan. Le carnet SHIKADO est conçu pour recevoir ces traces.

« Entrer en forêt, c'est consentir à être reçu. »

01

Le bain de pluie intérieure

Pour les jours de dispersion mentale

Quand les pensées s'enchaînent sans s'arrêter et que le mental tourne à vide, la forêt offre quelque chose que l'effort de concentration ne peut pas donner : une attention involontaire. Ce protocole utilise le mouvement et le son pour interrompre la boucle mentale sans lutter contre elle.

01 Traversée sonore

15 MINUTES

Marche sans destination. Focalise toute ton attention sur les sons — uniquement les sons. Nomme-les intérieurement sans les qualifier : oiseau, vent, branche, pas. Si une pensée revient, prononce mentalement le mot « son » et reviens. Pas de jugement, juste le retour.

02 Arrêt sous la pluie du feuillage

10 À 15 MINUTES

Trouve un arbre à feuillage dense. Tiens-toi dessous, immobile. Si le vent fait bouger les feuilles, observe le mouvement comme si c'était de la pluie. Laisse les yeux se détendre — vision périphérique plutôt que focale. La dispersion du regard désamorce la dispersion du mental.

03 Marche lente avec ancrage au sol

20 MINUTES

Ralentis jusqu'à sentir chaque appui de pied. Talon, voûte, orteils. Répète intérieurement à chaque pas : « ici ». Pas de but, pas de chemin précis. La lenteur est l'outil, pas la destination.

04 Note d'après-séance

5 MINUTES

Avant de repartir : écris une phrase qui commence par « Ce matin, la forêt m'a montré... ». Une seule phrase. Ce n'est pas un compte rendu.

Durée totale : 50 à 55 minutes · État d'entrée : mental agité, pensées circulaires

02

L'enracinement du chêne

Pour les moments de perte de sens ou d'identité

Les périodes de transition — rupture, deuil, changement de cap — créent une instabilité profonde du sentiment d'être soi. Ce protocole utilise le contact physique avec les arbres et l'immobilité prolongée pour réactiver le sens du corps et de l'appartenance.

01 Choix de l'arbre

10 MINUTES

Parcours le bois lentement jusqu'à ce qu'un arbre t'arrête — pas parce qu'il est beau, mais parce que quelque chose en toi marque une pause devant lui. Fais confiance à ce signal corporel sans chercher à l'expliquer.

02 Contact dos et mains

20 MINUTES

Adosse-toi à l'arbre, pieds à plat sur le sol. Pose les deux paumes à plat sur l'écorce. Ferme les yeux. Sens la pression dans le dos, la texture sous tes mains, la stabilité sous tes pieds. Quand l'esprit part, reviens à l'une de ces trois sensations.

03 Marche en étoile

20 À 25 MINUTES

À partir de ton arbre, marche dans une direction pendant cinq minutes, puis reviens. Recommence dans une autre direction. L'arbre est ton centre. Ce mouvement ancre la notion de retour — fondamentale dans les périodes de perte de repères.

04 Offrande symbolique

5 MINUTES

Pose quelque chose au pied de l'arbre — une feuille ramassée, un caillou, rien de matériel si tu préfères. L'intention suffit : déposer ce que tu ne peux plus porter seul·e.

05 Note d'après-séance

5 MINUTES

Une phrase : « Ce que j'ai laissé au pied de l'arbre... ».

Durée totale : 60 à 65 minutes · État d'entrée : perte de sens, déracinement, flottement identitaire

03

La rivière sous les feuilles

Pour les états d'épuisement profond

L'épuisement chronique n'est pas un manque d'énergie — c'est un système nerveux qui a oublié comment s'éteindre. Ce protocole très doux privilégie l'horizontalité, la lenteur et l'écoute passive. Il ne demande aucun effort, seulement du consentement.

01 Entrée lente sans destination

10 MINUTES

Entre dans le bois sans direction choisie. Marche à la vitesse à laquelle ton corps se laisse aller naturellement — probablement plus lentement que tu ne le crois. Aucune performance. Aucun but.

02 Allongement au sol

25 À 30 MINUTES

Trouve un endroit plat, de préférence sur de la mousse ou de l'herbe sèche. Allonge-toi sur le dos, bras légèrement écartés du corps. Ferme les yeux. Laisse le sol te porter sans lui résister. Observe les sons au-dessus de toi. Si tu t'endors, c'est une information, pas un échec.

03 Observation du ciel et de la canopée

15 MINUTES

Ouvre les yeux en restant allongé·e. Regarde la canopée sans chercher à nommer ou analyser. Laisse le regard flotter entre les feuilles et le ciel. Ce type d'attention passive active le réseau du mode par défaut — c'est là que se fait la consolidation mémorielle et la régulation émotionnelle.

04 Retour très lent

15 MINUTES

Relève-toi sans précipitation. Marche vers la sortie en gardant le rythme du protocole. Résiste à l'envie de regarder ton téléphone immédiatement.

05 Note d'après-séance

5 MINUTES

Une phrase : « Ce que le sol a reçu de moi... ».

Durée totale : 70 à 75 minutes · État d'entrée : épuisement profond, surcharge chronique

04

Le passage du vent

Pour les états d'hypervigilance et d'anxiété

L'hypervigilance est un mode de survie — le système nerveux qui scrute l'horizon pour anticiper la menace. La forêt ne supprime pas cette vigilance, mais elle lui propose un autre objet : le vivant en mouvement. Ce protocole travaille sur la régulation du souffle et l'attention mobile.

01 Activation par le souffle debout

5 MINUTES

Avant même de commencer à marcher, tiens-toi à l'entrée du chemin. Inspire par le nez en 4 temps, retiens en 4, expire par la bouche en 6. Répète 8 fois. Ce n'est pas de la relaxation — c'est une bascule volontaire vers le parasympathique.

02 Marche avec attention au vent

25 À 30 MINUTES

Marche en portant toute ton attention sur l'air : sa température, sa direction, ses variations. Quand le vent bouge les branches, suis ce mouvement du regard. L'attention au vent est une attention mobile — elle occupe le cerveau anxieux sans le saturer.

03 Exposition aux hauteurs et aux espaces ouverts

15 MINUTES

Si le terrain le permet, monte vers une clairière ou un point légèrement élevé. L'anxiété aime les espaces fermés et les angles morts. Offrir au corps une vue large déclenche un signal de sécurité dans le système nerveux.

04 Marche de retour avec souffle conscient

15 MINUTES

Reprends le protocole de souffle en marchant. Inspire 4 temps, expire 6 temps. Laisse le rythme s'installer naturellement dans ta foulée.

05 Note d'après-séance

5 MINUTES

Une phrase : « Aujourd'hui, le vent m'a appris que... ».

Durée totale : 65 à 70 minutes · État d'entrée : anxiété, hypervigilance, tension corps-mental

05

Le retour au corps vivant

Pour les états de dissociation et de déconnexion corporelle

La dissociation — ce sentiment d'être à côté de soi, de ne plus sentir son corps, d'observer sa propre vie de loin — touche beaucoup de personnes en période de stress prolongé. Ce protocole utilise la texture, le froid, la chaleur et la résistance physique pour rouvrir la connexion sensori-motrice.

01 Contact avec les surfaces naturelles

15 MINUTES

Marche en touchant tout ce que tu croises : l'écorce rugueuse d'un pin, la mousse froide d'une pierre, la terre meuble sous les feuilles mortes. Nomme intérieurement la sensation tactile — pas la chose, la sensation. Froid. Rugueux. Humide. Doux.

02 Travail de résistance douce

10 MINUTES

Trouve une branche basse ou un tronc incliné. Appuie contre avec les deux bras, les deux mains, ou les deux pieds. Exerce une pression sans forcer. La résistance physique active les propriocepteurs et ramène l'attention dans le corps.

03 Immersion sensorielle complète

20 MINUTES

Assieds-toi sur le sol, les mains dans la terre ou sur les racines. Ferme les yeux. Fais le tour de tes cinq sens lentement : ce que tu entends, ce que tu sens (olfactif), ce que tu touches, ce que tu goûtes dans l'air, ce que tu vois quand tu rouvres les yeux. Recommence trois fois.

04 Marche à pieds nus si possible

10 MINUTES

Si le terrain le permet — sol propre, température supportable — retire les chaussures. Marche lentement en sentant chaque variation du sol sous la plante des pieds. Le contact pieds nus avec le sol active la chaîne proprioceptive complète.

05 Note d'après-séance

5 MINUTES

Une phrase : « Dans ce corps, ce soir, il y a... ».

Durée totale : 60 à 65 minutes · État d'entrée : dissociation, déconnexion corporelle, engourdissement

Pour aller plus loin

Ce carnet est une porte d'entrée. La pratique régulière — une séance par semaine pendant un mois — produit des effets mesurables sur la variabilité de la fréquence cardiaque, la qualité du sommeil et la réactivité émotionnelle.

L'accompagnement SHIKADO propose des retraites immersives en nature, des programmes individuels pour celles et ceux qui souhaitent approfondir cette pratique ou la transmettre.

shikado.fr

« La forêt ne guérit pas. Elle rappelle au corps ce qu'il savait déjà. »
