

Cet article est un travail d'entraînement journalistique : un exercice de style pour pratiquer l'enquête, le reportage et l'interview dans des conditions fictives.

Shinrin-yoku : la balade en forêt qui soigne le stress

Par Monia Haddad, pigiste

Fontainebleau, en pleine matinée d'hiver, entre les pins centenaires et les rochers moussus, un petit groupe de six personnes avance en silence. Leurs pas s'enfoncent doucement dans le sol sablonneux, et seul le chant des oiseaux vient ponctuer le calme ambiant.

Aujourd'hui, ils participent à une retraite en forêt. Au cœur de cette immersion, les « bains de forêt », guidés par une praticienne spécialisée. Pendant deux heures, les participants apprennent à ralentir, respirer et s'ouvrir aux sensations. « Le simple fait de marcher au milieu des arbres permet de réduire le stress, abaisser la tension artérielle et améliorer la concentration », explique la guide, tout en invitant chacun à fermer les yeux quelques instants pour écouter le bruissement du vent dans les branches.

Le Shinrin-yoku, ou « bain de forêt », est une pratique japonaise née dans les années 1980. Initialement pensée comme une réponse au surmenage des travailleurs nippons, elle se développe aujourd'hui en France, notamment en région parisienne puis dans les Alpes. Les études scientifiques confirment ses effets apaisants : baisse du cortisol, amélioration du sommeil, regain de créativité.

Le burn-out des cadres

Parmi les participants, Marie, PDG d'une grande entreprise de communication, confie être venue « par nécessité plus que par curiosité ». Le visage marqué, elle raconte les journées à rallonge, les mails qui s'empilent la nuit et l'impossibilité de « couper ». « Ici, dit-elle en regardant autour d'elle, je sens que je peux enfin respirer. Je retrouve une forme de silence intérieur. »

En France, près d'un cadre sur deux se dit en situation de stress chronique, selon une étude publiée en 2024 par l'Observatoire de la qualité de vie au travail. La pression des objectifs, l'hyperconnexion et la difficulté à concilier vie professionnelle et personnelle fragilisent une partie de la population active. Si les entreprises commencent à intégrer des dispositifs de prévention, beaucoup de dirigeants et managers cherchent des solutions individuelles. C'est

Cet article est un travail d'entraînement journalistique : un exercice de style pour pratiquer l'enquête, le reportage et l'interview dans des conditions fictives.

dans ce contexte que les retraites en forêt apparaissent comme une alternative crédible au coaching ou aux séminaires classiques.

Un peu plus loin, Antoine, 38 ans, cadre dans la finance, ajoute : « Ce qui me frappe, c'est la simplicité. Pas de performance, pas de jugement. On marche, on respire, et pourtant on sent que quelque chose change. »

Au fil des exercices — écouter les sons lointains, toucher l'écorce d'un chêne, inspirer profondément les odeurs de résine —, les visages se détendent. Certains ferment les yeux, d'autres sourient. Le temps semble s'allonger.

Revenir à soi

La retraite ne se veut pas une parenthèse hors du monde, mais un espace pour réapprendre à s'écouter. Avant de quitter la forêt, la guide invite chacun à partager une intention pour les jours à venir. « Le bain de forêt n'est pas une solution miracle, conclut-elle, mais un chemin pour renouer avec ce qui est essentiel. » souligne-t-elle.

En reprenant le sentier vers le parking, les participants parlent doucement, comme s'ils voulaient prolonger le calme. Marie, elle, résume d'une phrase ce que beaucoup ressentent : « J'ai l'impression d'avoir appuyé sur pause. Et c'est exactement ce dont j'avais besoin. »

Quand le groupe quitte la forêt, le silence persiste encore quelques instants dans les esprits. Comme si, derrière eux, les arbres continuaient à chuchoter : ralentir, respirer, revenir à soi.