

## L'INVITÉ

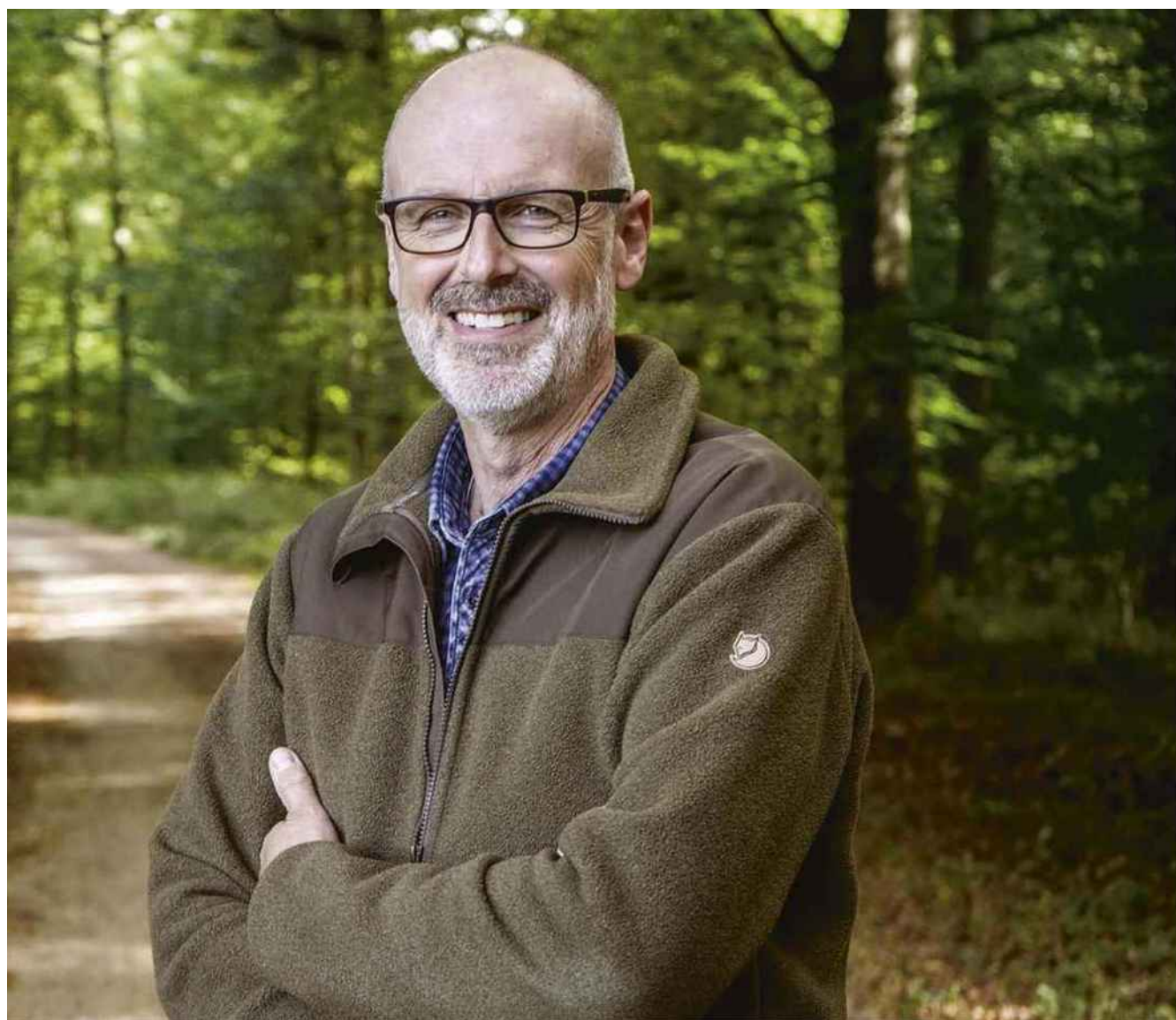
PROPOS RECUEILLIS PAR  
CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Le forestier le plus célèbre d'Europe  
(plus d'un million d'exemplaires vendus  
pour *La Vie secrète des arbres*)  
le démontre dans son dernier essai :  
notre besoin de nature fait partie  
intégrante de notre humanité ! Il nous  
propose des chemins pour y répondre.



# Peter Wohlleben

“Le lien qui nous unit à la  
nature n'a jamais été rompu”



**Psychologies : Après le grand succès de votre livre *La Vie secrète des arbres*, qu'est-ce qui vous a donné envie d'écrire un nouvel essai ?**

**P.W. :** La plupart des gens pensent que nous sommes des êtres à part, déconnectés des autres êtres vivants. Les animaux seraient dotés d'un meilleur odorat, d'une meilleure vue, d'une meilleure ouïe, plus rapides, plus agiles... C'est vrai que nous avons perdu l'habitude d'utiliser ces capacités, mais nous les avons toujours ! C'est pourquoi j'ai voulu écrire ce livre, pour montrer aux lecteurs que nous sommes toujours des *sapiens* : notre

cerveau n'a pas beaucoup changé et nombre de nos capacités sont toujours préhistoriques. Nous pouvons sentir quantité d'odeurs et nous sommes bien meilleurs pour distinguer les couleurs que les animaux, par exemple.

**Aurions-nous perdu la certitude que nous sommes capables de vivre dans la nature ?**

**P.W. :** C'est cela. Nous ne nous faisons pas confiance. En forêt, nous pouvons sentir et reconnaître quantité d'odeurs : la mousse, la terre, les champignons, l'odeur des pins, des feuilles... Mais nous n'y faisons pas attention.

**Comment expliquer cette perte de conscience, selon vous ?**

**P.W. :** Au fur et à mesure que les sociétés urbaines et industrielles se sont développées, nous avons eu tendance à séparer l'homme de la nature. Nous sommes, d'une certaine manière, devenus les « maîtres », et la nature nous est alors apparue comme quelque chose qui n'avait plus rien à voir avec notre vie quotidienne. Aujourd'hui, nous sommes nombreux à vouloir la protéger, mais comme si elle était à l'extérieur de nous, alors qu'en fait il s'agit de nous protéger nous aussi.

## PETER WOHLLEBEN

Né en 1964 à Bonn, en Allemagne, il est ingénieur forestier et auteur de plusieurs best-sellers, dont *La Vie secrète des arbres* et *La Vie secrète des animaux* (Les Arènes). Il travaille dans la région de l'Eifel, au sud de Cologne.

**Cela semble difficile : de plus en plus de gens vivent dans des mégapoles, où la nature n'existe plus. Et les occasions de s'y immerger se font rares...**

**P.W. :** Les occasions sont plus proches qu'on ne le pense. J'encourage tout le monde à faire une expérience très simple et qui ne coûte rien : passer une nuit en forêt. Certains prennent l'avion pour aller à Hawaï ou ailleurs. C'est bien plus facile d'aller en forêt ! Mais nous n'y pensons pas, ou nous n'osons pas. Regardez : lorsque nous avons des invités, nous prenons du temps pour les emmener visiter tel ou tel monument – ce que nous ne faisons jamais en temps ordinaire. C'est la même chose avec la nature : il suffit de faire quelques kilomètres ou quelques pas pour trouver un bois ou une forêt.

**Pensez-vous vraiment que nous serions capables de retrouver nos instincts de chasseurs-cueilleurs et nous débrouiller dans une forêt ?**

**P.W. :** Non. Nous serions incapables de nous nourrir dans la forêt parce que nous n'avons pas appris à le faire. Et là il ne s'agit pas d'instinct. Mais nous pouvons nous y mettre !

**Comment retrouver ces capacités perdues ?**

**P.W. :** Avant tout, en marchant sans programme précis. Nous partons trop souvent en balade avec un planning en tête : deux heures de marche, puis le restaurant et retour. Avez-vous remarqué que la première question que nous posons souvent, c'est : combien de kilomètres avons-nous marché ? Mais il nous arrive de n'avoir prêté aucune attention aux arbres, aux plantes, aux odeurs, à la lumière... C'est bien mieux d'y

aller tranquillement, de prendre son temps. Regardez les enfants : ils ne cherchent pas à tout prix à faire des performances. Ils s'arrêtent, observent, ramassent un bout de bois, un caillou, regardent une fourmilière, courent... En fait, ils font spontanément un « bain de forêt », tel que le recommande le Dr Qing Li<sup>1</sup>.

**Êtes-vous certain que nous avons réellement besoin d'aller en forêt ?**

**P.W. :** Oui, vraiment. C'est meilleur pour nous et nous le savons grâce à des travaux menés au Japon, mais aussi en Allemagne, à Munich en particulier, et un peu partout dans le monde. La forêt a un effet apaisant, elle fait baisser la tension artérielle, elle améliore nos capacités respiratoires. Les arbres nous calment, physiologiquement et psychologiquement. J'aime bien les comparer à des éléphants, grands, puissants et tranquilles.

**Ils nous calment psychologiquement ?**

**P.W. :** Oui. Nous avons besoin de voir les arbres, d'être à leur contact. Dans les hôpitaux, les malades dont la chambre donne sur des arbres se remettent mieux, ont meilleur moral. En revanche, on ne sait pas exactement pourquoi ni comment cela fonctionne. Peut-être est-ce aussi la part la plus primitive de notre cerveau qui répond à la présence des arbres. Nous retrouvons notre biotope...

**Tout le monde n'est pas d'accord avec cette thèse. En Allemagne, mais également en France, certains prétendent qu'il s'agit d'« escapisme », c'est-à-dire d'une sorte de retour en arrière idéalisé et sentimental, sans aucun rapport avec la réalité...**

**P.W. :** Je ne crois vraiment pas qu'un environnement artificiel tels que nos appartements ou nos centres commerciaux soient bons pour nous. C'est confortable, bien sûr, mais ce n'est pas notre véritable environnement. Ce besoin, c'est exactement le contraire de l'« escapisme ». C'est vraiment revenir à nos racines.

**Beaucoup de médecins, de scientifiques disent que nous sommes malades de la vie moderne. Pensez-vous qu'aller dehors est un moyen de se soigner ?**

**P.W. :** Sûrement. En Allemagne et dans le nord de l'Europe se développent les « écoles de la nature » ou les « écoles de la forêt », où les enfants suivent leur enseignement dehors toute la journée. Tout se fait dans et grâce à la nature : les sciences, l'astronomie, les maths, la musique, la lecture, etc. C'est vraiment bien que les enfants éprouvent la pluie, le froid, le soleil, qu'ils puissent observer les plantes, les animaux. Sans compter que c'est vraiment excellent pour leur santé : pas de rhumes, pas d'hyperactivité, pas d'obésité, des enfants qui dorment bien, sont joyeux... Cette connexion qu'ils auront connue enfants leur restera à l'âge adulte. En Allemagne se développe la tendance de créer des miniforêts dans les villes. Cela a un bon effet sur les gens. >

# “En forêt, tout s’apaise. Notre perception du temps change, nous retrouvons un rythme qui nous est naturel”

## Ne craignez-vous pas que nous nous réveillions un peu trop tard ?

**P.W.** : Il n’est jamais trop tard. La nature est très forte. Nous ne pouvons pas la détruire, elle est résistante. Si nous laissons la nature à elle-même, elle revient. Un exemple : dans les villages abandonnés, les plantes, les arbres reprennent le dessus en peu de temps. La nature revient dès qu’on lui en laisse l’occasion. Laissons des parcelles en ville pour que la nature puisse reprendre ses droits. À Munich, il y a une forêt qui a poussé comme cela. Pas un parc, je dis bien : une forêt !

## Les enfants sont-ils encore capables de faire l’expérience de la nature, malgré le temps passé devant les écrans, qui nuisent à l’attention ?

**P.W.** : Les enfants changent, effectivement. J’en reçois beaucoup pour leur faire découvrir la forêt, et je constate qu’ils sont accrochés à leur téléphone, que leur capacité d’attention est brève, qu’ils sont agités. Dès qu’ils sont en forêt, ils nous disent au bout de vingt minutes : « Bon d’accord, qu’est-ce qu’il y a ensuite au programme ? » Parce qu’ils sont habitués à avoir des activités cadrées. Lorsque je leur réponds : « Mais il n’y a rien au programme. Le programme, c’est vous », ils sont complètement désarçonnés. Ce qui ne veut pas dire qu’on les laisse vagabonder sans aucun apport pédagogique. Une des choses que je leur fais faire, c’est goûter les

feuilles. Les manger. Éprouver leurs différentes saveurs. Ils n’ont jamais fait ça, c’est un moyen d’éveiller leur attention par les sens. On leur bande les yeux et on leur demande de deviner de quel arbre il s’agit. Ce qui est amusant, c’est que les enfants sont très bons dans cet exercice.

## C’est bénéfique pour les adultes aussi d’exercer leurs sens de cette manière...

**P.W.** : Oui. Nous avons trop l’habitude d’utiliser uniquement nos yeux. Je vous assure que l’ouïe, l’odorat, le goût, la peau sont des outils très sensibles pour nous relier à la nature. Nous ne restons pas dans une seule dimension. Nos ancêtres utilisaient tous leurs sens. C’est cela que nous pouvons retrouver. Goûter des feuilles, toucher la terre, la mousse, les troncs, marcher pieds nus, se coucher par terre... Savez-vous qu’il existe un rapport direct entre le toucher et nos yeux ? Une étude de 2014<sup>2</sup> montre que, chaque fois que nous touchons quelque chose, nos yeux arrêtent de bouger une fraction de seconde, ce qui augmente notre concentration et nous permet de traiter l’information et de lui donner un ancrage.

## Nous pouvons faire une expérience du temps différente, dites-vous...

**P.W.** : Dans nos vies urbaines, le temps est contrôlé, rythmé. Lorsque nous allons en forêt, cela ne se passe

pas comme ça. En oubliant montres et téléphones, nous renouons avec un temps plus disponible, moins contraint, plus large. Faites l’essai : partez marcher sans repères de temps. Au retour, vous réaliserez qu’il s’est écoulé un temps bien plus long que vous ne le pensiez. Le temps se ralentit parce que nous sommes moins sollicités par quantité de distractions : les images, le bruit, la lumière... En forêt, tout s’apaise et ralentit. L’environnement ne change pas toutes les dix secondes. Le vent, les feuilles qui bougent, les bruits furtifs, le rythme de nos pas... Nous prêtons attention aux couleurs, à la forme des arbres... Rien à voir avec la suractivité urbaine. Notre perception du temps change. C’est le « temps des arbres ». Dans le fond, nous retrouvons un rythme qui nous est naturel. Nous renouons avec notre part ancestrale. C’est pour cela que nous nous sentons mieux. ■

1. Qing Li, membre fondateur de la Société japonaise de sylvothérapie, auteur de *Shinrin-yoku, l’art et la science du bain de forêt* (Pocket).

2. Dans *Frontiers in Psychology*, 2014.

## À LIRE



**L’Homme et la Nature** de Peter Wohlleben. Après nous avoir fait découvrir la vie fascinante des arbres, l’auteur nous invite à

reprendre les chemins forestiers pour renouer avec ce que nous avons oublié : notre nature la plus profonde, celle des *Homo sapiens* que nous sommes toujours. La nature n’est pas extérieure à nous : nous en faisons partie intégrante. C’est la grande leçon de ce livre bienfaisant (Les Arènes, 245 p., 20,90 €, en librairies le 8 avril).