

1. **Nathalie, peux-tu te présenter ?**

Je m'appelle Nathalie. J'ai la double nationalité franco-suisse.

J'habite à Lausanne depuis plus de 40 ans. Je ne me lasserai jamais de la nature toute proche, que ce soit le lac, les forêts, la montagne. C'est une grande chance d'avoir cette proximité.

En plongeant dans mes souvenirs, je remarque que j'ai toujours habité dans des villages ou des petites villes, proches de la nature.

Cette nature était un formidable terrain de jeux et de découvertes. J'imagine que cela a contribué, inconsciemment, à éveiller ma sensibilité au monde vivant.

Pourtant, jeune femme, je n'ai pas choisi une voie professionnelle en lien avec la nature. Pendant de longues années, la vie citadine m'attirait plus que la nature.

Changement de cap à la suite d'une histoire personnelle, qui m'a conduit à créer ma solo-entreprise, sous le nom de Homo Ecologicus.

2. **Tu es guide de bains de forêt et sylvothérapeute. Peux-tu nous en dire plus ?**

Tout a commencé par un burn-out en 2020.

En Suisse, malgré quelques restrictions liées à la pandémie, nous avons la chance de pouvoir sortir librement.

J'aurais pu choisir le lac ou la montagne pour tenir à distance les tourments du burn-out. C'est pourtant à l'appel de la forêt que j'ai répondu.

Plus je déambulais dans ce magnifique système vivant, mieux je me sentais : les émotions difficiles et les inconforts physiques s'atténuaient.

Interpellée par la capacité régénérante de la forêt, je me suis renseignée sur le lien nature-santé, à travers des livres, des émissions, des conférences, des études universitaires et scientifiques.

En 2021, j'ai proposé les premiers bains de forêt, dans les Bois du Jorat à 20 minutes de Lausanne.

Puis en 2022, j'ai eu envie d'enrichir ma pratique, en me formant auprès de l'organisme Forest Therapy Hub, dont la méthode se base sur la littérature scientifique internationale. Je suis à présent certifiée guide de bains de forêt et sylvothérapeute.

Mon métier consiste à accompagner les femmes et les hommes sur les chemins de la nature parce qu'elle leur fait du bien au corps, à l'esprit, au cœur.

Je mets tout en œuvre pour faciliter leur rencontre directe avec la forêt. Cette rencontre est personnelle et unique. Elle dépend de leur histoire et de leurs expériences passées.

Pour cela, je propose des marches nocturnes sensorielles et des bains de forêt à thème (par exemple, land art, arbre généalogique, etc.)

Je propose également 3 types d'accompagnement individuel mixte en forêt et en ligne :

- pour les personnes en burn-out
- pour les personnes en transition de vie (par exemple crise de la quarantaine, séparation)
- pour les personnes qui veulent intégrer la nature dans leur hygiène de vie avec l'accompagnement qui se nomme « plan de santé verte »

3. Quelles sont les personnes que tu accompagnes ? Quels bénéfices elles retirent de tes accompagnements en forêt ?

Il s'agit de personnes venant de tous horizons, de tous âges, avec une histoire personnelle et l'envie, à un moment de leur vie, d'entrer en relation avec la nature autrement que par des balades, des randonnées, des activités de loisirs.

Intuitivement, elles sentent que cette connexion à la nature va être bénéfique à leur santé globale.

Dans les activités et accompagnements que je propose, elles vivent une expérience multisensorielle. Elles se sentent en harmonie avec le monde du vivant. Un réalignement intérieur se fait avec leurs valeurs et désirs, ce qui entraîne des effets positifs sur leur santé mentale, physique et émotionnelle.

4. Parlons de la nature : qu'est-ce qu'elle t'apporte ?

Ce qui me vient spontanément à l'esprit est le silence.

Un silence apaisant, composé de sons naturels, évoquant la vie en mouvement : chants d'oiseaux, bruissement des feuilles, craquement des branches, gouttes de pluie rebondissant sur les herbes, crépitement de mes pas sur la terre.

J'ai profondément besoin de ce silence bienfaisant pour contrebalancer la pollution sonore de la vie quotidienne urbaine.

La nature m'a aussi appris à entretenir un autre rapport avec le temps. Quand j'entre en forêt, le temps se suspend de manière symbolique.

Pendant quelques heures, il n'a plus d'importance. Je flâne, je m'arrête, je contemple, sans aucun but, si ce n'est celui d'être dans l'ici et maintenant.

Il me faut toujours un petit moment de réadaptation quand je sors de la forêt et que je reviens dans la vie quotidienne.

5. Pour conclure, as-tu un conseil à donner aux personnes qui ont envie de mettre plus de nature dans leur vie ?

J'aimerais leur dire de ne pas attendre les jours de congé ou les vacances pour se mettre en contact avec la nature. Elle est partout, y compris en ville.

Prendre le temps de vivre des micro-moments de connexion sensorielle : par exemple la couleur du ciel, les variations chromatiques des saisons, les chants d'oiseau au petit matin, s'asseoir auprès d'un arbre dans un parc ou en forêt.

Mis bout à bout, ces moments, qui peuvent durer seulement quelques secondes, les relient à la nature par un fil invisible et bienfaisant. Ces connexions sensorielles s'ancrent en elles, elles peuvent y faire appel n'importe quand et n'importe où, quand l'envie se fait sentir de s'extraire de la vie quotidienne.

POUR DECOUVRIR L'UNIVERS DE NATHALIE GUIFFAULT

Site internet

[les bienfaits de la nature sur votre santé \(homoecologicus.ch\)](http://homoecologicus.ch)

Instagram

<https://www.instagram.com/homoecologicus/>

Facebook

<https://www.facebook.com/omoecologicus/>

LinkedIn

<https://www.linkedin.com/in/nathalie-guiffault/>