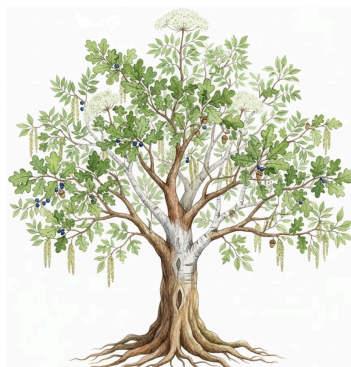


# Contes de la Forêt Vivante

*Un voyage au cœur de la sagesse des arbres*



Pour Sandrine Pouant

L'Hêtre au Cœur

## Introduction

---

Bienvenue dans ce recueil de contes forestiers.

Depuis des millénaires, les arbres nous parlent. Pas avec des mots, mais avec leur présence, leur souffle, leur patience. Ils nous enseignent la lenteur, l'enracinement, la force tranquille. Ils nous montrent comment traverser les tempêtes, comment lâcher ce qui doit partir, comment rester debout même dans les jours sombres.

La sylvothérapie - le bain de forêt, la connexion à la nature - nous invite à ralentir, à écouter, à sentir. À retrouver ce lien ancien entre nous et le monde vivant. Car nous sommes, nous aussi, de la terre, de la sève, du souffle.

Ces contes sont nés de cette écoute. Ils racontent les rencontres entre des humains et des arbres, entre des cœurs perdus et des racines profondes. Chaque arbre porte une sagesse, chaque espèce a son message. Du hêtre à l'écorce de lait au sorbier qui flamboie dans la grisaille, de l'aubépine aux épines protectrices au saule qui ploie sans rompre.

Ces histoires sont des invitations. À marcher en forêt différemment. À toucher l'écorce, à sentir le vent dans les feuilles, à poser des questions aux arbres et à écouter leurs réponses silencieuses. Car la forêt parle à qui sait l'entendre.

Que ces contes vous accompagnent sur vos chemins forestiers. Qu'ils vous rappellent que vous n'êtes jamais seuls : les arbres sont là, patients, sages, enracinés. Et vous aussi, vous portez en vous cette force-là.

*Bonne balade*

## Table des Matières

---

### 1. Le Hêtre au Cœur

*L'enracinement et la mémoire intérieure*

### 2. Le Chêne Roi

*La force tranquille qui se construit dans le temps*

### 3. Le Bouleau Blanc

*L'invitation au renouveau et à la légèreté*

### 4. Le Frêne Monde

*Le pont entre ciel et terre*

### 5. Le Sureau Noir

*La gardienne des seuils et des passages*

### 6. Le Noisetier Sage

*La sagesse cachée au creux des choses*

### 7. Le Saule Pleureur

*Les larmes qui guérissent*

### 8. L'Aubépine Blanche

*La protection du cœur*

### 9. Le Sorbier des Oiseleurs

*La lumière intérieure*

## 1. Le Hêtre au Cœur

---

### *Le Gardien aux Racines Profondes*



Il était une fois, au cœur d'une forêt ancienne, un hêtre centenaire dont l'écorce argentée brillait sous la lune comme une peau de lait. Les villageois l'appelaient *Fagos le Sage*, et disaient que ses racines plongeaient si profond qu'elles touchaient le cœur même de la Terre.

Un jour d'automne, une jeune femme nommée Léonie vint s'asseoir contre son tronc lisse. Son cœur était lourd, empli de chagrins qu'elle ne parvenait pas à nommer. Elle posa sa paume contre l'écorce fraîche et ferma les yeux.

— *Pourquoi ai-je tant de peine, vieil arbre ? murmura-t-elle.*

Le vent se leva doucement, faisant bruisser les feuilles cuivrées au-dessus d'elle. Et dans ce bruissement, elle crut entendre une voix ancienne :

— *Ma feuille tombe à l'automne, mais ma racine demeure. Mon écorce se ride, mais mon cœur reste jeune. La tristesse, petite sœur, n'est que la feuille qui tombe. Ton cœur, lui, reste profond et vivant, enraciné dans la terre qui te porte.*

Léonie ouvrit les yeux. Autour d'elle, des milliers de feuilles de hêtre dansaient en descendant, chacune dorée par le soleil couchant. Elle comprit alors que la peine fait partie du cycle, comme l'automne fait partie de l'année. Que sous la tristesse, son cœur continuait de battre, enraciné, patient, vivant.

Elle resta là jusqu'à la nuit tombée, la main sur l'écorce, sentant sous ses doigts le pouls lent de l'arbre. Et quand elle repartit, son cœur était toujours lourd, mais d'une autre façon : lourd de la terre qui la portait, lourd de racines qui la reliaient au monde.

## La Sagesse du Hêtre

Dans la tradition celtique, le hêtre est l'arbre de la mémoire ancienne et de la connaissance intérieure. Son écorce lisse a porté les premiers grimoires, gravés à la pointe du couteau. Comme Fagos le rappelle à Léonie, le hêtre nous enseigne que la force ne vient pas de l'absence de douleur, mais de l'enracinement profond qui nous permet de traverser toutes les saisons.

Lorsque vous croisez un hêtre en forêt, posez votre main sur son tronc. Respirez lentement. Sentez sous vos doigts la sagesse de celui qui reste debout depuis des décennies, qui a vu mille automnes et mille printemps. Et rappelez-vous : vous aussi, vous avez des racines profondes.

**Arbre :** Hêtre commun (*Fagus sylvatica*)

**Symbolique :** Mémoire, patience, enracinement, sagesse intérieure

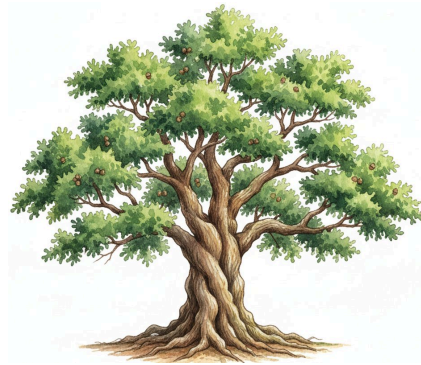
**Saison :** Automne

**Élément :** Terre

## 2. Le Chêne Roi

---

### *La Force Tranquille*



Dans la clairière de Saint-Hippolyte, un vieux chêne se dressait, massif et silencieux. Ses branches s'étendaient si largement qu'elles abritaient la moitié du pré. On l'appelait *Derwen l'Ancien*, le roi de la forêt.

Un matin de printemps, un jeune homme du nom de Mathieu vint s'asseoir sous son ombre. Il se sentait fragile, malmené par la vie comme un roseau dans la tempête. Tout le bousculait : les attentes, les regards, les urgences.

— *Comment fais-tu pour rester debout, vieil arbre ? demanda-t-il en posant sa main sur l'écorce rugueuse. Le monde me plie, et toi tu ne bouges pas.*

Le chêne ne répondit pas tout de suite. Mais dans le creux du vent, entre deux bruissements de feuilles, Mathieu entendit :

— *Je plie, petit frère. Tu ne le vois pas, mais je plie. Mes branches dansent dans la tempête, mes racines se tordent sous la terre. Mais je ne romps pas, car ma force n'est pas dans la rigidité. Ma force, c'est le temps. C'est d'avoir grandi lentement, année après année, cerne après cerne. Tu veux la solidité d'un chêne en vivant à la vitesse du vent.*

Mathieu regarda le tronc immense, ses crevasses profondes, ses branches noueuses. Il comprit que la force n'était pas de ne jamais plier, mais de revenir toujours à soi, lentement, patiemment.

Il resta là toute la matinée, adossé à l'arbre, sentant contre son dos la solidité de cent années de croissance. Et quand il repartit, il marchait différemment : plus lentement, plus ancré, comme s'il avait emprunté un peu de racines au vieux roi.

## La Sagesse du Chêne

Le chêne est l'arbre sacré des druides, symbole de force, de longévité et de sagesse. Mais sa vraie puissance ne vient pas de son refus de plier : elle vient de sa croissance lente et profonde. Le chêne nous rappelle que la solidité se construit dans la durée, pas dans la précipitation.

Devant un chêne, prenez le temps d'observer ses crevasses, ses nœuds, ses cicatrices. Chacun raconte une tempête traversée. Et souvenez-vous : votre force aussi se construit lentement, cerne après cerne, jour après jour.

**Arbre :** Chêne pédonculé (*Quercus robur*)

**Symbolique :** Force, stabilité, longévité, sagesse du temps

**Saison :** Été

**Élément :** Feu

### 3. Le Bouleau Blanc

---

#### *L'Invitation au Renouveau*



Au bord du chemin forestier, un jeune bouleau se balançait dans le vent de mars. Son écorce blanche pelait comme du papier, révélant dessous une peau rose et neuve. Les anciens l'appelaient *Betula la Lumineuse*, car même en hiver, son tronc pâle attirait l'œil comme une bougie dans la nuit.

Une femme nommée Claire s'arrêta devant lui un matin glacé. Elle sortait d'une longue période sombre, et ne savait pas comment recommencer. Comment redevenir elle-même après avoir tout perdu ?

— *Je suis fatiguée de tout recommencer, murmura-t-elle en touchant l'écorce qui se détachait sous ses doigts. Pourquoi faut-il toujours repartir de zéro ?*

Le bouleau frémit doucement dans la brise. Ses chatons pendaient au bout des branches, déjà gonflés de pollen. Et dans le bruissement de ses feuilles naissantes, Claire crut entendre :

— *Regarde mon écorce, petite sœur. Elle se détache, elle tombe, elle part en lambeaux. Mais dessous, vois comme je suis neuve ! Recommencer n'est pas perdre. C'est se débarrasser de ce qui est mort pour laisser place à ce qui veut naître. Tu crois repartir de zéro ? Non. Tu repars de toute ta sève, de toutes tes racines, de tout ce que tu as déjà vécu.*

Claire arracha doucement un morceau d'écorce. Il était léger, presque transparent, comme du papier de soie. Elle le glissa dans sa poche, et en repartant, elle se sentit plus légère elle aussi. Comme si elle avait laissé derrière elle une vieille peau trop étroite.



## La Sagesse du Bouleau

Le bouleau est l'arbre des commencements, le premier à coloniser les terres nues. Dans la tradition celtique, il marque le début de l'année et symbolise la purification, le renouveau. Son écorce qui pèle constamment nous rappelle que la vie est une succession de mues, et qu'il est naturel de laisser tomber ce qui ne nous sert plus.

Face à un bouleau, observez son écorce qui se détache. Elle ne s'accroche pas. Elle tombe d'elle-même quand c'est le moment. Laissez-vous inspirer par sa légèreté : vous aussi, vous avez le droit de vous renouveler.

**Arbre :** Bouleau verruqueux (*Betula pendula*)

**Symbolique :** Renouveau, purification, légèreté, nouveaux départs

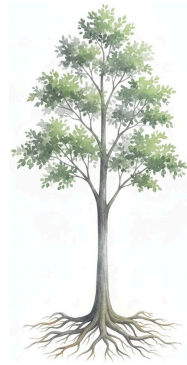
**Saison :** Printemps

**Élément :** Air

## 4. Le Frêne Monde

---

### *Le Pont entre les Mondes*



Au plus profond de la forêt, là où la lumière devient verte et le silence épais, poussait un frêne gigantesque. Ses racines s'enfonçaient dans le sol humide, ses branches touchaient le ciel, et son tronc élancé reliait les deux comme une échelle. On le nommait *Onnen le Connecteur*, car dit-on, il faisait le lien entre la terre et le ciel, entre les mondes visibles et invisibles.

Un soir d'équinoxe, un homme nommé Antoine vint s'asseoir à ses pieds. Il se sentait coupé de tout : de lui-même, des autres, du monde. Comme s'il flottait sans attaches, sans racines.

— *Je me sens seul, arbre, dit-il en posant son front contre le tronc gris. Je ne me sens relié à rien.*

Le frêne laissa passer le vent entre ses feuilles composées. Et dans ce souffle, Antoine entendit :

— *Regarde-moi, petit frère. Mes racines boivent l'eau de la terre. Mes feuilles respirent l'air du ciel. Et entre les deux, je suis. Je ne suis ni d'en haut, ni d'en bas. Je suis le lien. Toi aussi, tu es un pont. Entre ta chair et ton esprit. Entre toi et les autres. Entre ce que tu es et ce que tu deviens. Tu n'es pas coupé du monde : tu ES ce qui relie.*

Antoine leva les yeux. Les branches du frêne montaient, montaient, se perdaient dans le feuillage dense. Et il comprit que se sentir relié n'était pas trouver un ancrage fixe, mais accepter d'être ce mouvement constant entre ciel et terre, entre soi et le monde.

Il resta là jusqu'à ce que la nuit tombe et que les étoiles apparaissent entre les branches. Et quand il repartit, il ne se sentait plus seul. Il était devenu lui-même un lien, un pont, un frêne qui relie.

## La Sagesse du Frêne

Dans la mythologie nordique, Yggdrasil, l'arbre-monde qui soutient l'univers, est un frêne. Cet arbre symbolise la connexion, le lien entre les plans d'existence. Le frêne nous enseigne que nous ne sommes jamais isolés : nous sommes toujours en relation, toujours entre, toujours connectés.

Devant un frêne, levez les yeux vers ses branches puis baissez-les vers ses racines. Sentez comment il fait le pont. Respirez profondément, et rappelez-vous : vous aussi, vous êtes ce qui relie votre intérieur à l'extérieur, votre passé à votre futur, la terre au ciel.

**Arbre :** Frêne commun (*Fraxinus excelsior*)

**Symbolique :** Connexion, liens, passage entre les mondes, équilibre

**Saison :** Équinoxe (printemps/automne)

**Élément :** Eau et Air

## 5. Le Sureau Noir

---

### *La Gardienne du Seuil*



À la lisière de la forêt, là où commence le jardin et finit la nature sauvage, poussait un sureau touffu. Ses fleurs blanches embaumaient en juin, ses baies noires nourrissaient les oiseaux en septembre. Les anciens l'appelaient *Ruis la Frontalière*, car elle gardait le seuil entre le domestique et le sauvage, entre le connu et l'inconnu.

Un après-midi d'été, une femme nommée Margot s'arrêta devant le sureau. Elle hésitait à entrer dans la forêt. Elle avait peur de l'inconnu, peur de ce qui pourrait arriver si elle s'aventurait au-delà de ce qu'elle connaissait.

— *Et si je me perds ? murmura-t-elle en touchant les feuilles dentelées. Et si je ne retrouve pas mon chemin ?*

Le sureau bruissa doucement. Ses ombelles de fleurs tremblotèrent, et dans leur parfum sucré, Margot entendit :

— *Je suis la gardienne du seuil, petite sœur. Je ne t'empêche pas de passer, je te protège pendant que tu franchis. Chaque seuil est sacré : quitter le connu pour l'inconnu, c'est mourir un peu à ce que tu étais pour renaître à ce que tu deviens. Mais regarde : je reste là, entre les deux mondes. Si tu te perds, tu me retrouveras. Je marque la frontière. Je suis le repère.*

Margot inspira profondément le parfum des fleurs. Elle cueillit une petite ombelle, la glissa derrière son oreille, et entra dans la forêt. Et chaque fois qu'elle passerait devant le sureau en revenant, elle saurait qu'elle avait franchi le seuil et qu'elle était revenue changée.

## La Sagesse du Sureau

Le sureau est l'arbre des seuils, des transitions, des passages. Dans les traditions européennes, on le plante aux portes des maisons pour protéger les habitants. Il nous enseigne que chaque changement est un seuil sacré, et qu'il est normal d'hésiter avant de franchir. Mais il nous rappelle aussi que les seuils ont des gardiens, et que nous ne sommes jamais seuls dans nos passages.

Devant un sureau, cueillez une fleur ou regardez ses baies. Sentez son parfum ou sa douceur. Et demandez-vous : quel seuil suis-je en train de franchir ? Le sureau vous protège pendant que vous passez.

**Arbre :** Sureau noir (*Sambucus nigra*)

**Symbolique :** Transitions, protection, seuils, passages, transformation

**Saison :** Été (fleurs) et Automne (baies)

**Élément :** Eau

## 6. Le Noisetier Sage

---

### *La Sagesse Cachée*



Au creux d'un vallon ombragé, poussait un noisetier noueux. Ses branches tordues se courbaient vers le sol, et ses feuilles en cœur cachaient des grappes de noisettes vertes. Les druides l'appelaient *Coll le Gardien*, car ils disaient que dans chaque noisette dormait une sagesse millénaire.

Un jour d'automne, un jeune homme nommé Simon vint s'asseoir sous ses branches. Il cherchait des réponses, une vérité claire et simple. Mais la vie lui semblait compliquée, obscure, pleine de mystères qu'il ne comprenait pas.

— *Où est la sagesse ? demanda-t-il en ramassant une noisette tombée à terre. Pourquoi tout est-il si difficile à comprendre ?*

Le noisetier laissa tomber une autre noisette, qui roula jusqu'aux pieds de Simon. Et dans le bruit du vent entre les feuilles, il entendit :

— *Regarde cette noisette, petit frère. La sagesse est dedans, cachée sous la coque. Mais pour l'atteindre, il faut casser. Il faut l'effort, la patience, le travail. La vérité n'est jamais donnée toute nue. Elle se mérite, se découvre, se craque comme une coque. Et même alors, elle est petite, concentrée, précieuse. Une seule noisette peut nourrir, mais il faut la chercher, la trouver, l'ouvrir.*

Simon regarda la noisette dans sa main. Elle était dure, close, mystérieuse. Il la glissa dans sa poche et décida de la casser plus tard, quand il serait prêt. Car il comprenait maintenant que la sagesse n'était pas un grand discours : c'était une petite graine cachée, qu'il fallait aller chercher soi-même, au creux des choses.

## La Sagesse du Noisetier

Dans la tradition celtique, le noisetier est l'arbre de la connaissance et de l'inspiration. On dit que neuf noisetiers poussaient au bord du puits de la sagesse, et que celui qui mangeait leurs fruits obtenait la science et l'inspiration poétique. Le noisetier nous enseigne que la sagesse n'est pas évidente : elle est cachée, concentrée, précieuse. Il faut faire l'effort de la chercher.

Devant un noisetier, ramassez une noisette. Sentez son poids dans votre main. Elle est petite, mais dense. Toute la vie de l'arbre est concentrée là. Votre propre sagesse est comme cette noisette : cachée en vous, petite mais précieuse, attendant d'être découverte.

**Arbre :** Noisetier commun (*Corylus avellana*)

**Symbolique :** Sagesse, connaissance, intuition, patience

**Saison :** Automne

**Élément :** Air

## 7. Le Saule Pleureur

---

### *Les Larmes qui Guérissent*



Au bord de l'étang, là où l'eau reflète le ciel, poussait un vieux saule. Ses branches retombaient jusqu'à toucher la surface, créant un rideau vert et bruissant. Les anciens l'appelaient *Saille la Pleureuse*, non par tristesse, mais parce qu'elle connaissait le secret des larmes.

Un soir d'été, une jeune femme nommée Élise vint s'asseoir sous son ombre. Elle avait le visage sec, le cœur dur. Elle n'avait pas pleuré depuis des années, gardant tout enfermé en elle comme un barrage retenant un lac.

— *Je ne peux plus pleurer, murmura-t-elle en touchant les longues branches souples. Je me sens morte à l'intérieur.*

Le saule laissa ses branches tremper dans l'eau. Les rides à la surface se multiplièrent, comme des larmes liquides. Et dans le clapotis doux, Élise entendit :

— *Regarde mes branches, petite sœur. Elles tombent, elles ploient, elles touchent l'eau. Les gens disent que je pleure, mais ce n'est pas de la tristesse. C'est de la souplesse. Je me courbe vers ce qui doit couler. L'eau, les larmes, les émotions : elles ne sont pas faites pour être retenues. Elles sont faites pour passer, pour s'écouler, pour retourner à la source. Retenir, c'est durcir. Laisser couler, c'est rester vivant.*

Élise resta longtemps sous le saule. Elle regarda les branches danser dans le vent, toucher l'eau sans résistance, remonter légères. Et soudain, sans prévenir, les larmes vinrent. Elles coulèrent doucement, comme l'eau sous les branches du saule. Et elle comprit qu'elle n'était pas en train de se briser : elle était en train de redevenir souple.



## La Sagesse du Saule

Le saule est l'arbre des émotions, de la lune, de l'eau intérieure. Dans les traditions anciennes, on le lie à la guérison et à la flexibilité (d'ailleurs, l'aspirine vient de son écorce !). Le saule nous enseigne que les émotions doivent couler, pas être contenues. Pleurer n'est pas faiblesse, c'est fluidité.

Devant un saule, laissez vos doigts glisser sur ses branches souples. Sentez comme elles plient sans rompre. Rappelez-vous : votre cœur aussi a besoin de cette souplesse. Les larmes ne vous noient pas, elles vous lavent.

**Arbre :** Saule blanc (*Salix alba*)

**Symbolique :** Émotions, flexibilité, lâcher-prise, fluidité intérieure

**Saison :** Été (près de l'eau)

**Élément :** Eau

## 8. L'Aubépine Blanche

---

### *La Gardienne du Cœur*



À la croisée des chemins, protégée par une haie sauvage, fleurissait une aubépine centenaire. Ses fleurs blanches embaumaient en mai, ses épines défendaient en toute saison. Les villageois l'appelaient *Huath la Protectrice*, car elle gardait les cœurs comme une forteresse garde un trésor.

Un matin de printemps, un homme nommé Julien s'arrêta devant elle. Son cœur était blessé, fermé, couvert de cicatrices. Il avait tant souffert qu'il s'était entouré de murailles pour ne plus jamais être touché.

— *J'ai trop mal, dit-il en touchant les épines acérées. Je ne veux plus aimer, je ne veux plus sentir.*

L'aubépine frémit sous ses doigts. Ses branches épineuses bruissèrent, mais entre les épines, les fleurs blanches exhalaient leur parfum. Et dans ce contraste, Julien entendit :

— *Regarde-moi, petit frère. J'ai des épines, oui. Elles défendent. Elles protègent. Elles disent "attention, je suis vivant, ne me blesse pas". Mais elles ne sont pas là pour tout fermer. Entre mes épines, vois mes fleurs. Elles s'ouvrent chaque printemps, vulnérables et parfumées. Protéger son cœur ne veut pas dire le fermer. Cela veut dire choisir qui peut approcher, et garder intact ce qui est précieux : ta capacité à aimer, à sentir, à fleurir.*

Julien regarda les fleurs blanches nichées entre les épines. Elles étaient fragiles, et pourtant elles s'ouvraient, confiantes, protégées mais vivantes. Il comprit qu'il pouvait garder ses défenses tout en laissant son cœur fleurir. Que les épines n'étaient pas l'ennemi de la douceur, mais sa gardienne.

## La Sagesse de l'Aubépine

L'aubépine est l'arbre du cœur dans tous les sens du terme : elle protège le cœur physique (en phytothérapie) et le cœur émotionnel (en symbolique). Dans les traditions celtiques, c'est un arbre sacré qu'on ne coupe jamais. Elle nous enseigne que protéger son cœur n'est pas le fermer, mais poser des limites saines qui permettent à l'amour de fleurir en sécurité.

Devant une aubépine, observez ses épines et ses fleurs. Les deux coexistent. Respirez son parfum tout en respectant ses défenses. Et rappelez-vous : votre cœur aussi a le droit d'avoir des limites. Cela ne vous empêche pas de fleurir.

**Arbre :** Aubépine monogyne (*Crataegus monogyna*)

**Symbolique :** Protection du cœur, limites saines, amour protégé

**Saison :** Printemps (floraison en mai)

**Élément :** Feu

## 9. Le Sorbier des Oiseleurs

---

### *La Lumière dans l'Obscurité*



Sur la colline venteuse, exposé aux tempêtes, se dressait un sorbier solitaire. Ses baies rouge orangé brillaient en automne comme des braises dans la grisaille. Les oiseaux venaient s'y nourrir par centaines. On l'appelait *Luis le Flamboyant*, car même dans les jours les plus sombres, il gardait sa couleur vive.

Par un jour de novembre gris et froid, une femme nommée Solène grimpa la colline. Elle traversait une période sombre, sans joie, sans couleur. Tout lui semblait terne, éteint.

— *Comment fais-tu pour rester si lumineux ? demanda-t-elle en touchant les grappes de baies écarlates. Moi, je ne sens plus rien. Plus de feu, plus de vie.*

Le sorbier laissa le vent secouer ses branches. Les baies tintèrent comme des clochettes rouges. Et dans ce carillon léger, Solène entendit :

— *Regarde autour de toi, petite sœur. Tout est gris, tout est froid. Mais moi, je brûle. Pas parce que le soleil m'éclaire : il n'y a pas de soleil. Je brûle parce que c'est MA nature. Le feu n'est pas autour de toi. Il est EN toi. Même dans les jours sombres, ta flamme existe. Elle est juste couverte de cendres. Mais les braises sont encore là, rouges sous la grisaille. Il suffit de souffler.*

Solène cueillit une petite grappe de baies. Elles étaient chaudes dans sa main, d'un rouge intense. Elle les serra contre son cœur et descendit la colline. Et dans les jours qui suivirent, chaque fois qu'elle se sentait éteinte, elle repensait au sorbier sur sa colline venteuse, flamboyant seul dans la grisaille.

## La Sagesse du Sorbier

Le sorbier est l'arbre de la protection et de la lumière intérieure. Dans les Highlands d'Écosse, on le plante près des maisons pour éloigner les mauvais sorts. Ses baies rouges symbolisent le feu de vie qui persiste même en hiver. Le sorbier nous enseigne que notre lumière intérieure ne dépend pas des circonstances extérieures.

Devant un sorbier, admirez ses baies lumineuses. Même quand tout est gris autour, il flamboie. Rappelez-vous : vous aussi, vous avez ce feu en vous. Les jours sombres ne l'éteignent pas, ils le cachent. Mais il est toujours là, prêt à briller.

**Arbre :** Sorbier des oiseleurs (*Sorbus aucuparia*)

**Symbolique :** Lumière intérieure, protection, feu de vie, espoir

**Saison :** Automne/Hiver

**Élément :** Feu

## Épilogue

---

### *Comment utiliser ces contes*

Ces contes ne sont pas faits pour être lus assis chez soi (même si vous pouvez, bien sûr !). Ils sont faits pour être **vécus en forêt**.

#### **Lors de vos balades :**

Choisissez un conte selon votre état d'esprit du jour. Lisez-le avant de partir, ou sous l'arbre lui-même. Laissez le conte résonner pendant votre marche. Observez l'arbre dont vous avez lu l'histoire : touchez son écorce, respirez près de lui, écoutez son bruissement.

#### **Avec les enfants :**

Lisez le conte ensemble devant l'arbre. Faites-leur toucher l'écorce, sentir les feuilles. Demandez-leur ce que l'arbre leur dit. Inventez ensemble d'autres histoires.

#### **En atelier ou cercle :**

Chacun tire un arbre au hasard. On lit son conte à voix haute. On partage ce qui résonne en nous. On va ensuite chercher "son" arbre en forêt.

#### **Seul, en méditation :**

Choisissez l'arbre qui vous appelle. Asseyez-vous contre lui avec le conte. Lisez lentement, en respirant. Laissez monter ce qui doit monter.

### *La Roue des Arbres (Ogham celtique)*

Les arbres de ce recueil correspondent aux principaux arbres de l'alphabet oghamique, utilisé par les druides celtes. Chaque arbre était associé à une lettre, une période de l'année, et une sagesse particulière.

Si vous souhaitez approfondir cette connexion avec les arbres et découvrir "votre" arbre selon votre date de naissance ou votre chemin de vie, l'atelier **"Roue des Arbres"** proposé par L'Hêtre au Cœur vous invite à explorer cette sagesse ancestrale en forêt.

### *Remerciements*

Merci aux arbres de la forêt de Saint-Hippolyte et du Val de l'Indre, qui m'inspirent chaque jour par leur présence silencieuse et leur sagesse patiente.

Merci à vous, lecteur ou lectrice, de prendre le temps de ralentir, d'écouter, de vous connecter. La forêt vous attendait.



*"Entre dans la forêt.  
Pose ta main sur un arbre.  
Respire. Écoute.  
Tu es chez toi."*

## À propos de L'Hêtre au Cœur

---

**Sandrine Pouant** est praticienne en sylvothérapie à Saint-Hippolyte, en Touraine. Elle accompagne petits et grands dans leur reconnexion à la nature à travers différentes activités :

- Bains de Forêt (Shinrin-yoku)
- Balades plantes sauvages
- Écoute Bamboo (musique des plantes)
- Contes en forêt
- Roue des Arbres (ogham celtique)
- Journées immersion nature

### Contact

**Adresse**

489 Route du Val de l'Indre  
La Gallicherie, 37600 Saint-Hippolyte

**Email**

[contact@lhetreaucoeur.fr](mailto:contact@lhetreaucoeur.fr)

**Site internet**

[lhetreaucoeur.fr](http://lhetreaucoeur.fr)

**Facebook**

L'Hêtre au Cœur