

VINCENT KARCHE

# À L'OMBRE DU CHÊNE

20 histoires et activités de sylvothérapie  
à partager en famille



DES  
HISTOIRES  
POUR LES  
3-12 ANS

LE D U C . S  
E D I T I O N S



# « En forêt, les enfants ! »

Et si cela devenait votre phrase maîtresse,  
votre déclamation au quotidien,  
votre inspiration récurrente ?

Parents, enseignants, éducateurs  
ou animateurs, découvrez

## **20 HISTOIRES AUTOUR DES ARBRES**

à lire aux enfants à l'ombre d'un chêne.



Forestier, ténor d'opéra et professeur de chant, **Vincent Karche** a été profondément marqué dans sa jeunesse par un long séjour au Burundi. Plus tard, à la suite d'un burn-out, il a éprouvé le besoin de se ressourcer au contact de la nature et a entamé une série de voyages au Canada et dans l'Himalaya. Aujourd'hui ténor des forêts, il dirige les RandOlyrics alliant chant et nature.

ISBN : 979-10-285-1718-2



9 791028 517182

**17 euros**  
Prix TTC France

**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**

Rayon : Développement  
personnel, bien-être







Du même auteur aux éditions Leduc.s :  
*Les 12 sages de l'arbre*, 2019.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
**[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Clémentine Sanchez

Maquette : Anne Krawczyk

Illustrations maquette : Anne Krawczyk / AdobeStock (herbier)

Design couverture : Antartik

Illustration de couvertures : Marie Bretin

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1718-2



VINCENT KARCHE

# À L'OMBRE DU CHÊNE

20 histoires et activités de sylvothérapie  
à partager en famille

L E D U C . S  
E D I T I O N S





# Sommaire

Introduction	9
<b>CHAPITRE I</b>	<b>17</b>
Mon arbre hurluberlu	17
<b>1. L'arbre parlant de Chloé</b>	17
<i>Jeu - Respire avec ton arbre</i>	21
<i>Quiz - Sais-tu reconnaître les différents chênes ?</i>	21
<b>2. Les pins des écureuils</b>	22
<i>Jeu - Les personnages en pommes de pin</i>	26
<i>Quiz - Connais-tu les pins ?</i>	27
<b>CHAPITRE II</b>	<b>29</b>
Hisse et ho, à chacun son tempo	29
<b>3. Marjolaine traîne</b>	29
<i>Jeu - L'odeur magique des résineux</i>	34
<i>Quiz - Connais-tu les résineux ?</i>	35
<b>4. L'école de la forêt</b>	36
<i>Jeu - Le musicien de la forêt</i>	42
<i>Quiz - Hêtre ou pas hêtre ?</i>	43
<b>CHAPITRE III</b>	<b>45</b>
Je lui dis tout	45
<b>5. Les séquoias géants</b>	45
<i>Jeu - As-tu rencontré ton arbre jumeau ?</i>	51
<i>Quiz amérindien</i>	51
<b>6. Le tam-tam des Ferrières</b>	52
<i>Jeu - Le tam-tam de la forêt</i>	57
<i>Quiz des arbres creux</i>	58

<b>CHAPITRE IV</b>	<b>61</b>
Les copains, on s'entraide ?	61
<b>7. Bhupal, le petit moine de Katmandou</b>	<b>61</b>
<i>Jeu - Chanter comme les moines</i>	67
<i>Quiz - Les arbres qui vibrent ensemble</i>	69
<b>8. Les Wolfis de la forêt de Dabo</b>	<b>71</b>
<i>Jeu - Les sources sous les arbres</i>	77
<i>Quiz - La forêt est une source d'inspiration</i>	78
<b>CHAPITRE V</b>	<b>81</b>
Tu me protèges, mon arbre	81
<b>9. La grotte aux fossiles de Moyeuve</b>	<b>81</b>
<i>Jeu - Ton espèce protectrice</i>	88
<i>Quiz - Les arbustes du sous-étage</i>	89
<b>10. Les pins remparts de l'océan</b>	<b>90</b>
<i>Jeu - Les forêts littorales</i>	96
<i>Quiz - Le houppier des arbres</i>	97
<b>CHAPITRE VI</b>	<b>99</b>
Le ventre qui gargouille	99
<b>11. Les érables à sucre du parc de Bois-de-Coulonge</b>	<b>99</b>
<i>Jeu - La graine d'hélicoptère</i>	105
<i>Quiz - Connais-tu les érables ?</i>	106
<b>12. Comme les sangliers</b>	<b>107</b>
<i>Jeu - Respire avec les arbres</i>	112
<i>Quiz - L'abondante nourriture des forêts</i>	114
<b>CHAPITRE VII</b>	<b>117</b>
Les arbres d'ailleurs	117
<b>13. Onesphore à Manga</b>	<b>117</b>
<i>Jeu - Respire les arbres</i>	125
<i>Quiz - Les eucalyptus dans le monde</i>	126



<b>14. Doug, ce mal-aimé</b>	127
<i>Jeu - Le puissant ancrage du douglas</i>	136
<b>Quiz - Peux-tu mémoriser facilement l'exercice ANCRE ?</b>	139
<b>CHAPITRE VIII</b>	<b>141</b>
Au secours, j'ai mal au cœur	141
<b>15. La petite princesse du Pilier</b>	141
<i>Jeu - En forêt, j'ouvre mes cinq sens</i>	150
<b>Quiz - Les lieux magiques en forêt</b>	152
<b>16. Paul et le châtaignier</b>	154
<i>Jeu - Le sentier pieds nus impermanent</i>	159
<b>Quiz - Les autochtones ? Les implantés ?</b>	160
<b>CHAPITRE XI</b>	<b>163</b>
Trop vieux, mon enfant ?	163
<b>17. Comme un gros éléphant</b>	163
<i>Jeu - La pyramide des âges</i>	170
<b>Quiz - Les âges des anciens de France</b>	171
<b>18. Anariskwa, du courant dans les cellules</b>	172
<i>Jeu - La pleine présence</i>	178
<b>Quiz - Les peuples amérindiens</b>	180
<b>CHAPITRE X</b>	<b>183</b>
La joie de l'être	183
<b>19. Vous sentez ? Les filles, les gars ?</b>	183
Épilogue	191
<b>20. Assemblée annuelle des arbres du monde</b>	191
<b>Merci</b>	195
Herbier	196



*À mes ancêtres Rémi, Nicolas et Émile  
Tout est en paix  
Je vous aime  
Pour l'enfance libérée*

## Introduction



### **« En forêt, les enfants ! »**

« En forêt, les enfants ! » Et si cela devenait votre phrase maîtresse, votre déclamation au quotidien, votre inspiration récurrente, à vous, parent, éducateur, animateur ou enseignant ? Pour quelle raison ? Parce que c'est une urgence absolue. Le bien-être des enfants en dépend. La planète le réclame. Plus vous le ferez tôt et souvent, plus les enfants se gorgeront de cette joie innée, de cette joie cachée là, au tréfonds des cellules, qui les fait respirer à pleins poumons, vivre à pleine énergie, un bonheur qui ne relève d'aucune acquisition extérieure.

**Le vivant en leur corps.**



## Les arbres et la science

Tout d'abord, c'est très concret, et ça commence à être prouvé par de nombreux scientifiques japonais, américains et britanniques : une cure de plusieurs jours en forêt atténue le taux d'hormones du stress et active le renforcement des défenses immunitaires. De plus, les humeurs négatives, dues aux états de colère, de tristesse, de fatigue et de peur, diminuent de façon sensible, laissant place à davantage de joie et de vitalité.

Par ailleurs, la forêt est un milieu équilibrant qui favorise la détente, le ralentissement du rythme cardiaque et l'expansion des poumons. Il suffit de quelques effluves de phytoncides et de terpènes, ces substances volatiles odorantes émises par les arbres, pour ressentir instantanément ce bien-être respiratoire. Car, en effet, l'arbre est un être doublement respirant : il nous offre de l'oxygène en fixant le  $\text{CO}_2$  sous l'effet de la photosynthèse et il respire aussi comme nous, mais sans poumons, au niveau cellulaire. Regardez un chêne ou un hêtre : son houppier ne ressemble-t-il pas étrangement aux bronches d'un poumon ?

***Poumon vert, couleur apaisante, couleur aimante, douceur tamisée.***

Enfin, vous l'avez sans doute déjà ressenti, la forêt est un abri pour tous les animaux, humains compris. Rempart contre le vent, la pluie et les intempéries, filtre contre les rayons du soleil, climatiseur naturel, régulateur de températures et d'humidité.

Les arbres offrent exactement ce dont chacun a besoin, de la tonicité en cas de baisse d'énergie, du calme en cas d'agitation aiguë. Une forme d'amour, en somme.

## **Tant de bienfaits pour les enfants.**



## **Le temps des premiers âges**

L'enfance. Ce joyau. Ce temps où certaines aptitudes se forgent tandis que d'autres se perdent momentanément. Avant quatre ans, pas ou peu de souvenirs. Rien ne s'emmagasine, la vie, c'est dans l'instant, par l'expérience, par l'exploration des sens. On tète, joue, tombe, crie, se relève, puis on recommence. Exempts de tout jugement, les pleurs, les colères et les rires s'écoulent telles des rivières dont aucune pierre ou tronc d'arbre ne vient entraver le cours. Fluidité. Au cœur de ces heures si précieuses, on aime spontanément le vivant, les animaux, les arbres, le vent, la Lune et les étoiles. On s'émerveille du tout. On s'émerveille du rien.

Puis vient le temps des premiers bourdonnements du mental : les adultes nous apprennent à parler, compter, lire, classer, cataloguer, juger, c'est bien, c'est mal.



L'emplacement mémoire de notre cerveau commence à s'encombrer, tel un disque dur que l'on croit extensible à souhait. On aime ça, on a soif de connaissance et, plus que tout au monde, on veut être comme les adultes, nos référents. Pas d'autre choix, on dépend d'eux.

En parallèle, on continue à jouer, mais la journée se strie de périodes d'apprentissage de plus en plus compactes, là, assis sur une chaise, muni d'un stylo, d'une souris ou d'un clavier. En premier lieu, c'est passionnant. On découvre la grande diversité des savoirs humains ; la vassalisation des sciences remplace l'épanouissement des sens. De ces derniers, il subsiste néanmoins quelques bribes résiduelles, tantôt mises en valeur par la société, le sport, le jeu, ou parfois un peu moins, par les activités manuelles ou terriennes.

Six ans, huit ans, dix ans, l'activité cérébrale prend peu à peu le dessus au détriment de la joie de l'instant, laissant place, déjà, aux souvenirs, aux regrets et aux projets. « Qu'est-ce que tu veux faire lorsque tu seras grand ? » « Tu seras un chercheur ou un enseignant, comme ton père. » « Tu seras infirmière, vétérinaire, agricultrice, ouvrière, comme ta mère. » « Pour gagner de l'argent, fais donc des études de commerce et monte ton entreprise. – Mais pour vendre quoi ? – Des Smartphone, des voitures, des télévisions, des jeux vidéo, peu importe, tu verras bien l'état du marché lorsque tu auras terminé tes études. » Impossible d'échapper aux projections parentales. Tant de pression sur eux.

Onze ans, douze ans, on joue, sur sa console, sur son écran, on a un compte Facebook, Twitter, Instagram, où l'on compte ses amis, ses soi-disant amis, on passe plus de temps à regarder les matchs de foot à la télé ou sur



le web qu'à pratiquer réellement le foot sur un carré de gazon frais. Les yeux quasi immobiles ne regardent plus les arbres, ni l'horizon qu'ils pointent, mais scrutent des écrans où gisent des arbres électroniques, des hommes, des zombies dans des univers virtuels où l'on devient des cracks. On s'y perd, on fuit, on s'oublie, on ne sent plus son corps. À force d'y déambuler, on nourrit l'illusion que l'on existe, mais en réalité, on ne se sent plus exister. Cela a des conséquences : les yeux se fatiguent vite, l'attention se disperse, l'ennui gagne ceux qui ne sont plus stimulés par l'incessant défilé des images et le tintamarre des sons numériques. Le temps excessif consacré au « non-vivant » est une fuite d'énergie qui déconnecte les enfants de leur plein potentiel et de leur équilibre.

Pas étonnant qu'aujourd'hui, de nombreux humains manquent du moindre respect au vivant, maltraitent des animaux, exploitent les forêts, créent des montagnes de déchets et des continents de plastique flottant tels des vaisseaux fantômes sur les océans. Ceux qui ont créé cela, à la barre des pouvoirs financiers et politiques actuels, sont eux-mêmes d'anciens enfants tellement déconnectés des rythmes du vivant en eux qu'ils en sont venus à commettre ces graves erreurs aux conséquences désastreuses.

Seuls des êtres équilibrés, ancrés, aimant profondément la terre et ses forêts, d'un amour non pas idéal et mental, mais forgé par la fréquentation et la pratique régulière, peuvent la protéger.

Il ne s'agit pas de nier la somme de connaissances offerte par les sociétés occidentales. C'est une grande chance, un luxe même, au regard des nombreux enfants dans le monde qui n'ont aucun accès au seul savoir de lire. Pourtant, celles-ci n'offriront qu'un bien-être partiel

à vos enfants. Croyez-vous sincèrement que la puissance intellectuelle soit la source du bien-être ? Que la force mentale fabriquant le désir, le pouvoir, la compétition ou la possession, apporte la joie ? Que les outils technologiques vous offrent du bonheur ? Tout juste peuvent-ils offrir quelques instants de satisfactions éphémères, de plaisirs furtifs ou de pics de jouissance, qui, répétés, mènent tout droit aux geôles des addictions, mais tout cela prend place au cœur d'un puits sans fond que l'on remplit vainement et inlassablement. Joie non durable et très conditionnelle.



## **La joie d'être**

Tandis que... la joie d'être, c'est autre chose. Un état, pas une acquisition ni une possession. Un état à retrouver en laissant fondre les glaciers créés au fil du temps par le mental et ses conditionnements. Un réchauffement climatique positif à l'intérieur de soi, issu du cœur.

Le chemin ? La pratique du vivant, le ressenti du vivant hors et à l'intérieur de soi, cette intelligence que chacun de nous vivait spontanément dans ses premières années, l'émerveillement absolu du bébé. Mais avec la conscience et la responsabilisation en plus. Là réside la liberté.

Et les arbres sont les meilleurs guides pour cela, des maîtres de la présence dans l'instant.

## Les arbres, ces maîtres de la présence

Accompagnez les enfants au milieu des arbres et, s'ils sont en âge de s'y promener en autonomie, laissez-les allègrement chevaucher les étendues forestières ou les grands parcs urbains, seuls ou avec leurs amis. Laissez-les s'amuser au contact des écorces, des branchages à cabanes, des aiguilles odorantes, des érables aux graines d'hélicoptère, des bâtons magiques et des souffles qui font onduler les houppiers ; laissez-les devenir créatifs avec des pommes de pin, de l'humus où se gravent des dessins néorupestres, des pierres moussues amoncelées en montagnes, des lianes accrochées aux troncs lisses ; laissez-les grimper d'abord aux premières branches accessibles puis monter hardiment vers les cimes ; laissez-les humer, écouter, murmurer, siffler, hurler, souffler, tempêter, pleurer, chanter, vibrer.

Au cœur des forêts, laissez-les ressentir toute la densité de leur silence intérieur. Intensément vivants.







## CHAPITRE I

# Mon arbre hurluberlu

L'ARBRE QUI RASSURE



## 1. L'arbre parlant de Chloé

(à partir de 3 ans)

TOC, TOC, TOC

« Toc, toc, toc, coucou, t'es là ? » demande Chloé en tapotant doucement sur le tronc.

L'arbre ne répond pas. Seule la bise siffle dans les branchages.

« Viens, Chloé, on s'en va, il fait froid maintenant...

– Mais maman, j'en suis sûre, ce matin, il m'a parlé.

– Peut-être que tu as cru l'entendre et que c'était le vent ou les oiseaux, dit la maman pressée de rentrer au chaud.

– Mais non, mais non, j'ai vraiment entendu l'arbre. »

La maman de Chloé soupire, puis elle pose un genou à terre pour mettre son visage à hauteur de celui de sa petite fille de cinq ans. D'une voix qui s'écoule de son cœur, elle poursuit :

« Ma chérie, d'accord, cet arbre t'a parlé. Mais peut-être que ce soir, il n'en a pas envie ? Peut-être qu'il a froid, lui