



©Oaza - Bord de marne, Maisons-Alfort - 2024

## LE GUIDE DE *CONTEMPLATION*

Le temps est froid et gris.  
Les mammifères hibernent, se cachent.  
Pendant ce temps, nous, humains, continuons d'avancer en accéléré.

Ces dernières semaines, j'ai entendu ces phrases :

*"Je suis exténuée, ni mon corps ni ma tête veulent travailler"*  
*"Je n'arrive pas avancer, je doute, je me pose mille questions"*  
*"Je ne comprend pas pourquoi je me sens si bas alors que je reviens de vacances"*

Si tu te reconnaiss dans ces mots,  
ou si tu ressens simplement le besoin de souffler quelques minutes,  
peut-être que ton corps et ton esprit ont besoin d'une pause.

Pas forcément un voyage lointain,  
ni un grand changement.  
Juste un temps pour toi.  
Pour respirer, te recentrer, te reconnecter.

### J'ai imaginé ce guide comme un refuge.

Une parenthèse apaisante quand tu te sens surmenée, fatiguée,  
ou quand tu as envie de ralentir, simplement.

**Il se compose d'une expérience sensorielle en quatre temps,**  
à parcourir à ton rythme,  
pour inviter plus de calme et de sérénité.

### Ce guide n'est que propositions.

Il n'y a rien à réussir, rien à accomplir.  
Il y a juste toi,  
et l'espace pour accueillir tes pensées les plus douces et les plus indulgentes.

## PRÉPARER LE CORPS

Pour commencer, je te propose une respiration.

Parce que l'odorat prépare le système nerveux, voici plusieurs synergies d'huiles essentielles.

Si tu n'as pas la possibilité de réaliser ces synergies, tu peux :

- ouvrir ta fenêtre pour profiter de l'air extérieur et de la lumière naturelle
- effectuer la respiration proche d'une plante que tu as chez toi
- aller au contact de la nature la plus proche : un parc, un arbre au coin de la rue.

### LA RESPIRATION :

Commence par inspirer en comptant jusqu'à 4, expire en comptant jusqu'à 8. Tu peux le faire 5 fois pour débuter, 8 fois pour un apaisement plus profond. Idéalement en fermant les yeux, ou non.

Répète la respiration autant de fois que tu ressens le besoin.



### LES SYNERGIES :

#### A inhale :

##### Réconfort/fatigue

- 1 goutte de mandarine
- 1 goutte de pin sylvestre

##### Recentrage/respiration

- 1 goutte de bigarade
- 1 goutte de pin sylvestre

##### Que faire avec ce mélange ?

- sur un coton lavable, un petit tissu, un mouchoir,
- ou à l'intérieur des poignets mais diluée avec une noisette d'huile végétale (amande, argan)

#### Si tu as un diffuseur :

##### Recentrage/journée

- 3 gouttes de bigarade
- 2 gouttes de pin sylvestre ou 2 gouttes de ravinstara (frais et enveloppant)

##### Refuge/fin de journée

- 3 gouttes de mandarine
- 2 gouttes de pin sylvestre
- (option) 1 goutte d'ylang-ylang

### Où trouver des huiles ? Pharmacie, Parapharmie, Aroma-Zone, Puressentiel.

Attention, les huiles essentielles sont à utiliser avec précaution et déconseillées aux femmes enceintes, aux bébés et jeunes enfants.

## BAIN DE FORÊT

### VERSION MAISON, Avec une plante chez toi

**Durée indicative : 15 à 30 minutes**  
(selon le temps et l'envie)

#### 1. S'installer

- Choisis une plante.
- Installe-toi près d'elle, assis ou debout.
- Prends quelques instants pour te poser.
- Inspire lentement.
- Expire longuement.

#### 2. Observer sans analyser

- Regarde la plante sans chercher à comprendre.
- Laisse le regard se poser sur les formes, les pleins et les vides.
- Puis ferme les yeux.

#### 3. Toucher

- Touche les feuilles, la tige, la terre.
- Sens les textures : lisse, rugueuse, souple, ferme.
- Ressens la température sous les doigts.

#### 4. Sentir

- Approche doucement le visage.
- Sens l'odeur de la plante, de la terre, du pot.
- Ferme les yeux.
- Inspire.
- Expire.

#### 5. Explorer les sons

- Ferme les yeux.
- Écoute les sons autour : le silence, les bruits lointains, l'air, la maison.
- Laisse chaque son exister sans le nommer.

#### 6. Revenir au corps

- Touche la feuille.
- Puis touche le sol, le mur, le tissu autour de toi.
- Inspire lentement.
- Expire longuement.

### VERSION NATURE Dans un parc, ou en forêt

**Durée indicative : 20 à 40 minutes**  
(à adapter selon l'envie)

#### 1. Marcher et sentir le sol

- Marche lentement.
- Porte l'attention sur les pieds.
- Sens le contact avec le sol : dur, souple, irrégulier.

#### 2. Marcher et toucher en mouvement

- Continues à marcher.
- Touche les textures rencontrées : branches, feuilles, troncs, herbes.
- Sans chercher, juste ressentir.

#### 3. Rencontrer un arbre

- Choisis un arbre.
- Approche-toi.
- Ferme les yeux.
- Pose les mains sur l'écorce.
- Sens les reliefs, les nervures, les mousses, la température.

#### 4. Explorer l'odeur

- Ouvres les yeux.
- Approche ton visage de l'arbre.
- Sens son odeur.
- Ferme à nouveau les yeux.
- Recommence à différents endroits du tronc.

#### 5. Chercher les textures

- Trouve trois textures différentes, au choix : rugueuse, moelleuse, douce, piquante, sèche, humide...
- Touche-les quelques instants chacune.

#### 6. S'asseoir et écouter

- Assis-toi confortablement.
- Ferme les yeux.
- Écoute les sons autour : oiseaux, vent dans les feuilles, craquements, silences.
- Touche les textures proches.
- Inspire lentement.
- Expire longuement.



©Oaza - Forêt de Fontainebleau - 2025

## UN POÈME POUR TOI

### LA FORÊT, CE REFUGE INVISIBLE

*La forêt n'est pas un paysage.  
Elle est une présence qui s'approche doucement,  
une odeur de terre humide qui précède les pas,  
un mélange de feuilles, de résine et de bois frais  
qui entre dans le corps avant l'image.*

*On y marche en laissant le souffle trouver son rythme,  
en sentant sous les pieds la douceur inégale du sol,  
la mousse qui s'écarter, l'écorce qui accroche la paume,  
la fraîcheur qui remonte lentement le long des chevilles.*

*Les sons apparaissent puis disparaissent.  
Un craquement discret, un piailler proche,  
le vent qui circule entre les branches  
comme une respiration enveloppante  
que le corps entend et laisse pénétrer.*

*Peu à peu, quelque chose s'ouvre à l'intérieur.  
Le corps s'alourdit juste assez pour se poser,  
et l'esprit commence à voyager,  
porté par une lenteur qui rassure  
et ne demande rien.*

*La forêt devient alors un refuge invisible,  
un lieu où déposer le trop-plein,  
où le souffle, la peau et l'écoute  
se rassemblent doucement en soi.*

*Peut-être est-ce un souvenir ancien,  
peut-être un endroit que l'on n'a jamais quitté.  
Quand on repart, quelque chose reste ouvert.  
Et l'on se demande déjà,  
quand on y reviendra.*

Poème original.

Carla.

## TON MOMENT CRÉATIF

### L'ARBRE INTÉRIEUR

Créer un arbre sans le dessiner directement,  
en laissant apparaître sa forme par ce qui l'entoure.

Comme la forêt : elle existe autant par ses pleins que par ses vides.

**Matiériel** (très simple et au choix) :

- 1 feuille blanche
- crayons de couleur ou feutres ou stylos
- colle
- ciseaux
- feuilles mortes, petits morceaux de papier, végétaux secs (facultatif)

Important : aucun achat est nécessaire.



#### 1. Poser la feuille

Place la feuille devant toi, verticalement  
Ferme les yeux quelques secondes, inspire jusqu'à 4, expire jusqu'à 8.

#### 2. Imaginer un arbre, sans le tracer

Sans dessiner l'arbre, imagine sa présence :  
le tronc, les branches, l'espace qu'il occupe.

#### 3. Composer autour du vide

Colle ou dessine autour de cette forme invisible (tu peux aussi utiliser le dessin proposé) :

- des morceaux de papier
- des textures
- des traits
- des feuilles mortes

L'arbre apparaît par contraste.

#### 4. Laisser faire

Ne cherche pas à "bien faire".

Laisse les gestes suivre le souffle

#### 5. S'arrêter dès que c'est juste

Quand l'arbre est là, même à peine, arrête-toi.



*La forêt reste en toi. Tu peux y revenir quand tu le souhaites.*