

Vincent Karche
La nouvelle voix de la nature

LES 12 SAGESSES DES ARBRES

Avec
12 exercices
inédits pour
se reconnecter
au pouvoir
des arbres

CE QUE LES ARBRES NOUS
APPRENNENT POUR VIVRE MIEUX !

POCHE
L E D U C . S
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La plus grande leçon que la forêt nous enseigne est la présence : au contact des arbres et en observant les stratégies qu'ils déploient pour se maintenir en vie, nous nous reconnectons à nous-même et à l'« ici et maintenant ».

Riche de son expérience de forestier, des enseignements transmis par des Amérindiens du Québec et d'heures d'observation passées dans la nature, Vincent Karche nous livre 12 leçons essentielles à appliquer au quotidien.

Pour vous sentir libre et confiant, devenez l'ami des arbres !

Découvrez dans ce livre :

- **12 exercices inédits** pour trouver une nouvelle qualité de présence.
- **12 moments de créativité** pour exprimer vos ressentis.
- **Des techniques de respiration** ressourçantes et des pratiques comme le Shinrin-Yoku (bain de forêt japonais). Respirer, s'ancrer dans le présent, respecter son rythme, se sentir relié aux autres, vivre avec les saisons...

Vincent Karche est auteur, forestier, ténor d'opéra, professeur de chant, mais aussi conférencier Tedx. Durant sa jeunesse, il a été profondément marqué 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. Retrouvez-le sur www.randolyric.com

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

6 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN: 979-10-285-1560-7



9 791028 515607

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

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



Maquette : Nord Compo

Design de couverture : Antartik

Photo de couverture : ZenShui/Eric Audra/Getty images

Illustrations : Claire Nicolet

Conseil éditorial : Pascale Senk

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1560-7

Vincent Karche

**LES
12 SAGESSES
DES
ARBRES**

POCHE

L E D U C . S

Sommaire

Préambule.....	9
Prologue. Mes grands frères les arbres	13
Printemps : le temps des ouvertures	19
Première sagesse. Respirer	21
<i>Exercice 1 : respirez avec un arbre</i>	30
Deuxième sagesse. Respecter son tempo.....	33
<i>Exercice 2 : respirez avec votre arbre « jumeau »...</i>	46
Troisième sagesse. Se sentir relié aux autres.....	49
<i>Exercice 3 : connectez-vous à l'autre</i>	60
Été : le temps du foisonnement.....	63
Quatrième sagesse. Goûter la présence	65
<i>Exercice 4 : soyez présent à vous-même</i>	74
Cinquième sagesse. Accompagner le mouvement	77
<i>Exercice 5 : apprivoisez un autre tempo respiratoire.....</i>	89
Sixième sagesse. Avancer avec confiance.....	91
<i>Exercice 6 : trouvez vos appuis</i>	99

Automne : le temps des guérisons.....	101
Septième sagesse. Apprendre de ses erreurs.....	103
<i>Exercice 7 : aimez-vous tel que vous êtes</i>	<i>113</i>
Huitième sagesse. Faire d'une blessure une découverte	115
<i>Exercice 8 : réparez-vous</i>	<i>124</i>
Neuvième sagesse. Faire d'une rupture une renaissance	127
<i>Exercice 9 : laissez vivre vos possibles</i>	<i>135</i>
Hiver : le temps de l'apaisement	139
Dixième sagesse. Transformer	141
<i>Exercice 10 : expulsez tranquillement ce qui vous entrave</i>	<i>148</i>
Onzième sagesse. Aimer vieillir.....	151
<i>Exercice 11 : laissez-vous envahir par la lumière.....</i>	<i>160</i>
Douzième sagesse. Se reposer	163
<i>Exercice 12 : remerciez les forêts du monde.....</i>	<i>174</i>
Épilogue. Être	177
Remerciements.....	181
Des pages pour créer.....	186

À ma sœur Isabelle

*Tout finit, tout commence,
dans l'Amour...*

Préambule

Les arbres sont comme vous. Ils naissent, respirent, grandissent, recherchent l'harmonie et l'équilibre, s'épanouissent. Meurent.

Tels des frères ou des sœurs disponibles à toute heure, ils vous tendent généreusement la main. Si vous osez la prendre, un horizon limpide et infini s'ouvre à vous : venez à leur contact ressentir l'entraide, la fraternité, la simple joie de vivre et de respirer, la paix en vous dans toute situation. Ils vivent tout cela si naturellement.

Osez poser vos mains, votre nez et votre cœur sur eux, embrassez-les et ils vous le rendent au centuple. Ils sont un jaillissement de vie qui vient vous accueillir tel que vous êtes.

Dans les instants difficiles, ils peuvent vous inspirer, vous apaiser, accompagner la guérison de vos blessures. Dans le creux chaleureux de leurs branches, ils vous aident à renaître. Ils reviennent parfois eux-mêmes de si loin.

Comme eux, vous aimerez vieillir, partager, transmettre, et vous respecterez vos temps d'action et de repos.

Ce livre n'est pas un livre de croyances. Il est le fruit d'observations, de transmissions, d'un vécu. Il est important que vous vérifiiez chacune des phrases

énoncées ici : vivez votre propre expérience, parcourez vos forêts, observez, ressentez, appropriiez-vous chaque sagesse en notant vos perceptions, au retour de balade, dans les pages laissées vierges spécialement pour vous.

Si l'arbre solitaire et l'arbre vivant dans un parc urbain ont beaucoup à transmettre, l'organisation de la vie dans une forêt sera particulièrement inspirante pour approcher l'essence de ce livre : mieux vivre en relation avec soi et les autres.

Le comportement des arbres en contrées tempérées est rythmé par les quatre saisons. Il m'a donc semblé juste de faire coïncider les 12 sagesse des arbres avec les 12 mois de l'année, saison après saison. Les quatre saisons abordent ainsi quatre temps essentiels de nos vies : l'ouverture, le foisonnement, la transformation et l'apaisement

Pour mieux vous inviter à vivre ces sagesse, je vous propose des exercices. Faciles à pratiquer, ils sont inspirés de plus de vingt-cinq ans d'explorations : respirations apprises auprès de grands maîtres de chant, séminaires en fasciathérapie, retraites méditatives au temple bouddhiste Kopan de Katmandou (Népal), silences intenses au monastère bénédictin de Saint-Benoît-du-Lac (Québec), apprentissage de la présence au Site culturel amérindien Tsonontwan (Québec)... Et aussi des années de psychothérapie, sous des formes très diverses. Toutes ces expériences ont nourri ce qui est proposé ici.

Enfin, pour chaque sagesse, je vous présente un court texte poétique et vous invite à écrire le vôtre : laissez

Préambule

surgir l'instant, un poème, du slam, un haïku, une chanson, un seul mot, votre forme à vous... Vous trouverez à la fin du livre quelques pages pour noter vos textes.

Soyez en sûr, ce livre est autant le vôtre que le mien. Habitez-le de tous vos sens.

Oui. Les arbres vous aiment. Venez rencontrer qui vous *êtes* avec eux.

Bienvenue dans ce voyage au milieu des grands maîtres.

Prologue

Mes grands frères les arbres

Arbre, quand je te rencontre ou que j'entends parler de toi, je me sens envahi d'une profonde gratitude. Parce qu'à force de te fréquenter et de croiser tes destins, j'ai pris conscience de ton immense contribution au monde. Je le ressens maintenant : tu donnes la vie, tu aimes la vie, tu es la vie. Avec toi, c'est gratuit, je me sens accueilli comme un fils parfois trop égaré qui viendrait trouver là un peu de réconfort. Arbre, mon grand frère, toujours présent pour moi, pour mes joies, mes peines, mes colères, pour mes « rien » au milieu de tout ça, mes moments de silence et de vide, tu m'inspires.

Forestier a été mon premier métier, suite logique d'une enfance lorraine imprégnée de forêts, celle de Moyeuvre près de laquelle j'ai grandi, ou celle des étés en famille dans les Vosges. C'était aussi pour me sentir plus proche de mon père, cet amoureux de la nature. Rare et précieux point commun.

Un tantinet ignorant et idéaliste, j'ai parcouru le monde et constaté qu'on te coupait parfois en masse, qu'on te déracinait pour tester ton comportement hors de ta terre d'origine, qu'on favorisait les sujets les plus forts, les plus droits, les plus beaux, qu'on

les gavait de produits chimiques, qu'on les dopait par des éclaircies* excessives. Tant pis pour les autres, ceux qu'on nomme les faibles, les moches, jugés sans intérêt pour la sylviculture, tout juste bons à devenir papier ou copeaux compressés, voire laissés sur place. J'ai vu des coupes rases gigantesques, des terres rendues stériles, des déserts installés pour longtemps. Combien de forestiers businessmen qui ne voyaient en toi que des lingots de bois ?

Je me suis senti mal au milieu de ces lois mercantiles, j'en ai pleuré. Dès lors, plus qu'une envie : rejoindre cette sensation inscrite depuis longtemps au fond de moi, que ta présence au monde n'a rien à voir avec ces pratiques brutales. J'ai décidé de vivre mon métier autrement : de protéger, de préserver, de respecter qui tu es. J'ai croisé de nouvelles personnes : des directeurs de réserves, des responsables de parcs naturels, des forestiers orfèvres qui géraient la forêt presque comme l'aurait fait la nature. Ou qui t'observaient, tout simplement, pour la seule joie de découvrir comment tu fonctionnes.

Puis ma vie a basculé en 1991. J'avais 23 ans et je faisais de la recherche forestière au Burundi dans le cadre de mon Service national de la coopération française. Une expérience passionnante, qui répondait aux

* En sylviculture, l'éclaircie est une coupe visant à favoriser les arbres d'avenir en éliminant ceux jugés les plus faibles ou de moindre qualité. En fin de parcours, les dernières éclaircies ouvrent le peuplement à la lumière pour aider les jeunes arbres de régénération à prendre toute leur place.

nombreux besoins en bois des habitants de ce petit pays aux mille collines si attachant. Il s'agissait de sélectionner, parmi certaines variétés de pins d'Amérique centrale et d'eucalyptus d'Australie, celles qui pousseraient le mieux au Burundi. J'ai ainsi fait la connaissance des *Pinus patula*, *Eucalyptus globulus* ou *Pinus maximinoi*, entre autres.

Des tests à l'échelle de décennies étaient réalisés aux quatre coins du pays et je venais glaner les résultats dans les peuplements plantés par mes prédécesseurs. Le but était, certes, de développer la production sylvicole, mais avec le souci de faire croître la surface forestière et d'améliorer les conditions de vie des habitants du Burundi, l'un des pays les plus pauvres au monde. Le modèle n'était pas parfait, mais cette activité avait du sens.

En parallèle, mon séjour au Burundi m'a offert autre chose : de la musique classique et du chant. Deux passions d'enfance qui se confirmaient. Tout naturellement, je me suis retrouvé à la chorale de Bujumbura pour mes soirées de loisir. Rien de très extraordinaire à cela. Jusqu'à cette révélation du chef de chœur quand il m'a entendu : « Tu as le potentiel d'un ténor d'opéra de premier plan. » À cette époque, je n'avais aucune conscience de ce que ce que cela signifiait ni de jusqu'où cela me conduirait.

Deux ans plus tard, j'étais de retour en France. J'avais été engagé comme technicien forestier à Carcassonne pour m'occuper des forêts du département de l'Aude. En même temps, j'avais commencé à prendre mes premiers cours de chant lyrique près

de Toulouse. En plus de la prévention des feux de forêt sur les communes proches de la Méditerranée, je devais encore produire ou vendre du bois, sur des domaines privés, là où les attentes de rentabilité sont les plus tenaces.

Une année à ce régime-là suffit à me convaincre de tenter l'impossible : quitter mon métier de forestier pour devenir chanteur professionnel. Après m'être formé quelques années à Montpellier, Nice puis Strasbourg, j'ai entamé une carrière de ténor international, avec les nombreux soubresauts liés à cette vie qui alterne pics électrisants et vides sidéraux.

Cependant, chaque fois que je devais chanter mes rôles de Werther (*Werther*, Massenet), de Tamino (*La Flûte enchantée*, Mozart), de Fenton (*Falstaff*, Verdi) ou d'Orphée (*Orphée aux Enfers*, Offenbach), j'allais toujours trouver un arbre, dans une forêt ou dans un parc au milieu des immeubles, pour qu'il me tienne la main avant d'entrer en scène.

Cela n'a pas suffi. En 2003, sous la pression grandissante et parce que je me sentais de moins en moins adapté au feu des projecteurs et à l'atmosphère confinée de ces salles où tout est artifice, j'ai perdu ma voix et ma joie de vivre. Ce qui s'apparentait à une catastrophe – la fin de ma carrière au plus haut niveau – aura finalement permis que je me retrouve en te retrouvant. Cela s'est concrétisé ainsi : à bout de forces physiques, psychologiques et financières, je suis parti visiter le site naturel d'un chef amérindien au Québec, ultime recours pour moi à cette

époque*. Ce séjour devait durer quelques jours, il s'est transformé en quatre mois de pure initiation. Le chef de la Première Nation** des Wendat-Hurons m'a aidé à revenir à l'essentiel. L'essentiel, c'est-à-dire l'essence des choses. Les premiers mots que cet homme m'a dits à mon arrivée, par moins 15°C, furent : « Observe la nature, les arbres ; tous les enseignements sont là. » Grâce à lui, grâce à une chienne à moitié louve et grâce aux arbres du Québec, aux couleurs chatoyantes, j'ai appris à redevenir vivant. Hors des pensées, hors des regrets, hors des projections dans le futur. Juste vivant.

Tu comprends, arbre, à quel point je te suis reconnaissant.

Au Québec, j'ai recommencé à te voir, à te toucher, à te sentir et ressentir. J'ai appris tes stratégies de vie, j'ai découvert tes dons infinis et inconditionnels, j'ai respiré au creux de tes silences, adossé à ton tronc. J'ai entrevu la mémoire du monde que tu incarnes. Cinq cents, deux mille, voire dix mille ans pour certains – un âge inimaginable à l'échelle de l'être humain. Comment ne pas s'incliner devant toi ? Plus tard, lorsque ma confiance est revenue et que mes forces de créativité se sont à nouveau réveillées, l'évidence m'a frappé : quand je chante, ta présence

* Je retrace ce moment dans mon livre *Un loup dans la gorge. L'homme qui avait perdu sa voix puis retrouvé son âme*, Favre, 2015.

** Au Québec, l'appellation « Premières Nations » désigne les Amérindiens.

me manque. Et quand je suis en forêt, j'ai envie de chanter. Alors, en 2011, je me suis fabriqué un métier : guide ténor en pleine nature, sous la forme des RandOlyrics*. Un métier qui allait me permettre de vivre mes deux passions, mes deux amours, et de les partager avec d'autres, hommes, femmes ou enfants. Pour nous sentir vivants, chantants, tous ensemble. Avec toi.

Arbre, j'ai compris : quand je te rencontre, je me rencontre.

Ce que tu m'as susurré d'un bruissement de feuillage durant toutes ces années de foresterie puis de RandOlyrics, dans ces moments où je me suis réparé dans les bois du Québec, au cœur de ces heures innombrables méditées à tes pieds, ce que tu m'as donné est livré là, sous la forme des 12 transmissions que je partage avec d'autres par ce livre.

Arbre, merci. Je t'aime.

* Ces balades sensorielles invitent à explorer sa voix dans un milieu naturel puissant. Au contact des arbres, on chante tous ensemble de l'opéra ou des sons improvisés.

Printemps

Le temps des ouvertures

C'est le printemps. La douceur est revenue. Avec une énergie qui provient de leur cœur, les bourgeons s'entrouvrent. D'abord timidement, puis, dès qu'ils ont vérifié que le froid de l'hiver est définitivement vaincu, explosent et déploient leurs membranes de toute leur puissance. Dans leur prolongement, les fleurs, feuilles et branchent s'étirent au maximum pour n'exprimer plus qu'un courant chaleureux de joie pure.

En forêt, ça chante de partout, l'orchestre symphonique des oiseaux offre ses plus belles mélodies aux arbres qui s'amuse à faire rebondir les sons sur leurs écorces rugueuses ou planes. Les feuilles se parent de vert tendre, bruissent au moindre souffle d'air, se touchent, se frôlent, caressent le ciel dans un chœur de cascades.

Une source intarissable jaillit des tréfonds, plus rien n'est retenu, c'est l'abondance qui vient de soi et qui se vit avec les autres.

Ouvertures, partages, foisonnements, voici ce que les arbres annoncent en cette aube du printemps.



PREMIÈRE SAGESSE

Respirer

Respирer est l'action la plus naturelle au monde. La plus partagée également. L'ensemble des êtres vivant sur terre ont cela en commun, mais pas toujours de la même manière. Dans tous les cas, elle tisse un pont entre intérieur et extérieur. La **qualité de présence respiratoire** conditionne donc la richesse de relation d'un être avec lui-même et avec les autres êtres.

L'arbre est un exemple pour cela. En plus de produire inlassablement de l'oxygène, il offre des **clés de ressourcement et de perception de soi** qui nous aident à nous sentir plus fort. En paix.

Les arbres respirent

Cela ne se voit pas, cela ne s'entend pas, mais pourtant la science l'a prouvé : les arbres respirent. Comme celle des hommes, **la vie des arbres dépend donc de leur respiration**. Mais si, chez l'homme, ce léger va-et-vient du souffle qui se fait sans y penser vacille, s'il s'arrête seulement quelques instants, nous mourons. Pour l'arbre, c'est un peu différent :

coupez-lui toutes ses feuilles et branches en pleine saison de végétation, sa vitalité sera atteinte, mais il trouvera en lui des ressources pour faire renaître la vie (voir la huitième sagesse).

Les arbres sont de grands **transmutateurs de déchets**. Encore faut-il que les pollutions ne s'amoncellent pas en quantité trop importante dans l'air pour que ce système ne sature pas. En coupant toujours plus d'arbres et en rejetant toujours plus de déchets gazeux, industriels ou urbains, avons-nous conscience des dégâts qui en découlent ?

COMMENT LES ARBRES RESPIRENT

L'arbre possède deux modes de respirations. La première ressemble exactement à la nôtre : prendre de l'oxygène et rejeter du CO_2 . Elle se produit au niveau de chacune des cellules de l'arbre, été comme hiver, de jour comme de nuit.

Cette combustion des sucres par l'oxygène fournit l'énergie nécessaire à la multiplication et à la croissance des cellules.

L'autre respiration est plus connue sous le nom de « photosynthèse ». À la fin du printemps et en été, le feuillage et les aiguilles agissent en symbiose avec la lumière pour absorber du CO_2 et fabriquer de l'oxygène.

Les arbres à feuillage persistant (sapins, douglas, chêne kermès, etc.) peuvent prolonger – mais de façon limitée – cette photosynthèse en hiver, à condition qu'il ne gèle pas ou peu. La photosynthèse

provoque une réaction chimique au sein de chaque feuille, qui permet la production de matières organiques nécessaires à la croissance de l'arbre.

La forêt de Moyeuvre

Ma première respiration s'est faite dans la maternité d'une petite ville sidérurgique de Lorraine, Moyeuvre-Grande. À l'époque, si l'on passait par là distraitemment, on ne voyait que les hauts fourneaux aux entrailles de magma, les montagnes de crasse répandues sur les collines calcaires, les kilomètres de tuyaux, les wagons en forme de cigare dont les couvercles entrouverts tempéraient mal les éruptions qui se produisaient à l'intérieur. Surtout, **on respire l'irrespirable**. Un nuage de soufre s'accrochait aux peaux et aux cotons.

Pourtant, si l'on prenait le temps d'élargir l'horizon, on distinguait, derrière l'agitation liée au fer, une vaste forêt faisant corps avec les collines. C'était une hêtraie. Une des plus belles de France, disait mon père. Ce qui m'a été confirmé plus tard par un des gardes forestiers de cette forêt de Moyeuvre. Des hêtres à la croissance rapide, aux fûts droits et aux cernes réguliers, qui donnaient un bois d'une qualité exceptionnelle. On en faisait des meubles, des parquets, parfois même de la tranche pour fabriquer des plaquages. **Toujours cette manie, chez l'homme, de penser valeur marchande.**

Moi, je les trouvais tous beaux, même ceux qui étaient tordus ou coupés en deux. Je trouvais beaux les charmes, arbres de sous-bois sans intérêt, selon les gardes forestiers, tout juste bons à fabriquer du bois de chauffage. Enfin, pas tout à fait. Car ils ont pour vertu d'enserrer les troncs élancés des grands hêtres, donc d'empêcher, en occultant la lumière, leurs branches basses de pousser. Cela favorise l'élagage naturel, critère de choix pour les bois de valeur. J'aime bien les charmes, que l'on surnomme « arbres des aveugles ». Leur écorce possède en effet cette caractéristique unique d'être creusée de douces cannelures longitudinales, immédiatement reconnaissables au toucher. **Le charme est donc un arbre d'ombre qui se laisse reconnaître par ceux qui ne voient pas.** Quelle belle contribution !

Mes parents habitaient à la lisière de la forêt de Moyeuve et c'est là que je venais respirer. J'y trouvais, dans la distance avec mon quotidien, un baume qui rendait plus supportables mes soucis de petit garçon. Des respirations au milieu de l'enfance. J'y passais des heures à jouer, j'y fabriquais des cabanes, j'y habitais une grotte de fossiles que je partageais parfois avec des copains ou avec ma chienne teckel. Mais la plupart du temps, je m'y retrouvais seul.

J'aimais la solitude au milieu des arbres. J'avais alors l'impression que l'odeur de soufre s'évanouissait, que je pouvais respirer des bouffées d'air frais, régénéré, disponible à souhait. Je me sentais connecté aux arbres, mais aussi à l'ensemble des êtres. C'était une

évidence : **on respire tous le même air**. Extraordinaire, non ? Se sentir à la fois seul et relié au monde.

Les arbres donnent

Outre cet air régénéré qu'ils nous apportent, les arbres donnent sans relâche. **Ils rassurent, protègent, permettent le jeu, l'évasion, la solitude consciente qui favorise le lien à soi et aux autres.**

Avez-vous déjà éprouvé ce sentiment d'enveloppement bienfaisant, l'impression d'être entouré de frères et de sœurs aux bras-branches accueillants ? Vous êtes-vous déjà abrité sous de larges houppiers* par temps de pluie ou de vent, et ressenti une douce sécurité ? Ou goûté la fraîcheur des sous-bois en été, quand le soleil est écrasant ? Avez-vous déjà gravi l'escalier naturel des branches qui vous conduit droit vers le ciel ? Et rencontré tous ces êtres que les arbres protègent : tant d'espèces dans leurs bras, de lichens sur leur peau, de nids d'oiseaux lovés dans leurs aisselles, d'araignées, de chouettes ou de fourmis cachées dans leurs nombrils ?

Leur générosité ne s'arrête pas là. Ceux qui baissent les yeux au sol, les cueilleurs de champignons ou de myrtilles, peuvent constater à quel point **la terre se régénère grâce à la matière organique des arbres**, de

* Le mot « houppier » désigne l'ensemble des branches, rameaux et feuilles au-dessus de la première grande couronne de branches d'un arbre.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les 12 sagesse des arbres

Vincent Karche



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E