

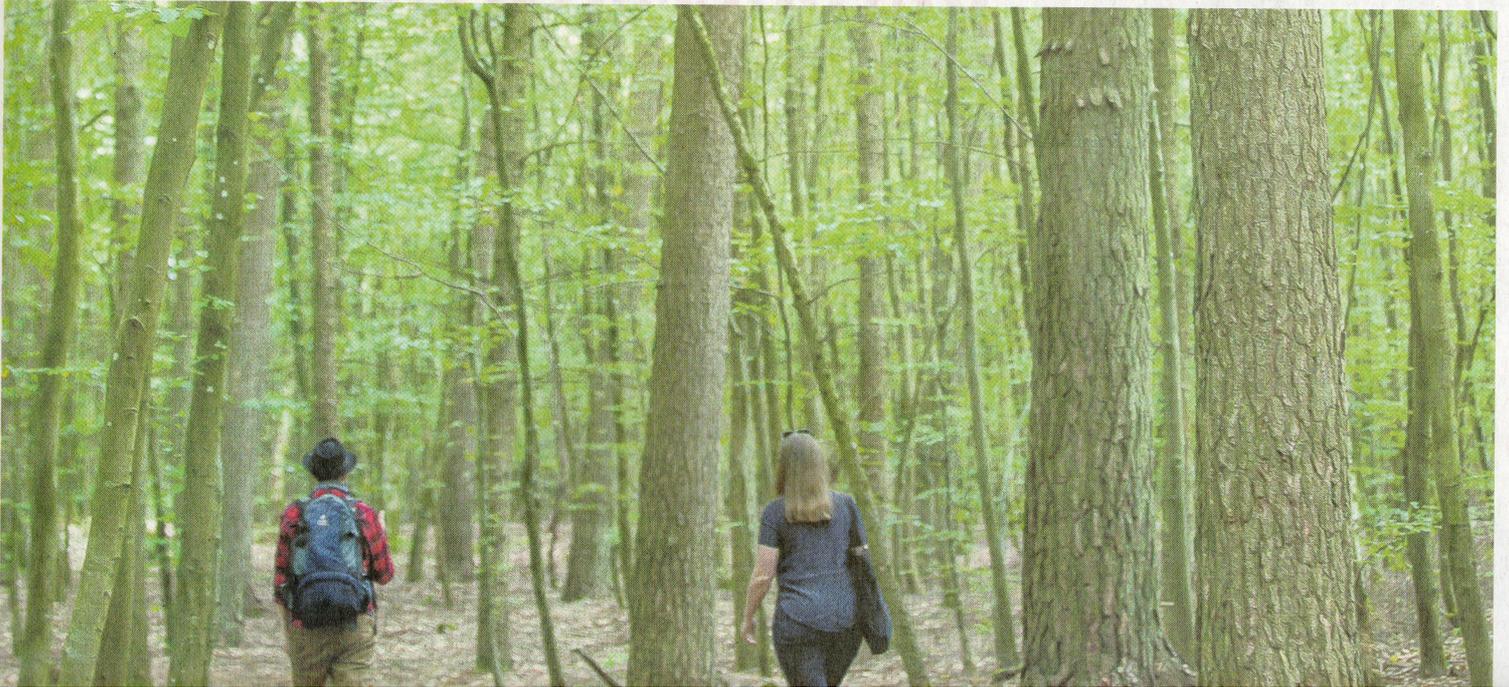
06

REPORTAGE

Samschdeg,
31. August 2019
Journal

Une bouffée d'oxygène

Karen Decker est «coach en forêt» - explications



Karen Decker propose un bain de forêt à ceux qui veulent se reconnecter avec leur corps et la nature

Photos: Editpress/Tania Feller

LUXEMBOURG

AUDREY SOMNARD

Une grande inspiration. C'est le réflexe quand on entame une balade en forêt. Le sentiment de calme et de plénitude n'est pas qu'une impression. Des études ont montré les bénéfices de s'entourer de nature. Les Japonais appellent cela le «Shinrin Yoku», littéralement le bain de forêt. Pour une reconnexion avec son corps à travers la nature. Karen Decker

l'a bien compris. Il y a trois ans, elle succombe à un burn-out professionnel. Elle mettra des mois à s'en sortir, et surtout elle se sentira seule, très seule à lutter contre un mal invisible: «Les médecins ne savaient pas ce que j'avais, les collègues ne comprenaient pas, et surtout moi je n'avais aucune idée de ce qui m'arrivait. C'est seulement en consultant une kinésithérapeute qui avait vécu la même chose que moi que j'ai réussi à comprendre», explique la jeune femme.

Cette férue de médecine chinoise, Tai Chi, Qi Gong, Yoga et méditation profite de son expérience pour vouloir aider aujourd'hui d'autres personnes en souffrance. Le terme n'est pas déposé, mais c'est depuis mars 2019 que Karen Decker est officiellement «coach en forêt». Cela n'a rien à voir avec de la psychologie, elle insiste sur ce point. D'ailleurs elle travaille en partenariat avec deux psychologues qui lui envoient des patients. Anxiété, dépression, cancer, burn-out, la coach veut accompagner ces personnes, mais son but ultime est de faire de la prévention: «Je suis en ce moment une maman de deux enfants qui va bientôt reprendre le travail. Elle sait que cela va être difficile et elle préfère anticiper ce changement de vie avant d'être sous l'eau».

Rien n'est écrit d'avance

Son approche est originale. Karen Decker nous donne rendez-vous au «Bambesch». Les voitures ne sont pas loin, mais la forêt est paisible. Dès que nous avons fait quelques pas sur le sentier, la coach nous fait signe de ralentir: «Nous

ne sommes pas là dans la performance, le but est de se recentrer sur soi-même, faire une pause dans notre vie stimulée en permanence, apprécier son environnement». Elle se met également à parler doucement, calmement, la forêt prend alors des airs de bulle protectrice. «Avec nos vies modernes, nous sommes complètement déconnectés de la nature. Or, les arbres sont très bénéfiques. Les voir, les sentir, ils donnent un sentiment de bien-être», explique la coach. Avec les clients qui sont encore en forme physiquement, elle propose un parcours avec des exercices, mais rien n'est écrit d'avance: «Je n'ai pas de programme préétabli, chaque cas est différent et il faut s'adapter. Certaines personnes que j'accompagne sont trop faibles pour marcher. Parfois j'installe un hamac, toujours dans la forêt, et je mets en place les exercices dans ce cadre», poursuit-elle.



Prendre le temps, respirer, toucher font partie des exercices de la coach

Prendre le temps, respirer, toucher font partie des exercices de la coach

Karen Decker n'est donc pas psychologue, lors de la promenade en forêt la coach met l'accent sur l'environnement qui nous entoure. Le craquement des feuilles, le sol du sentier, tout est bon à se reconnecter avec ce que l'on voit. Elle pousse à ne plus regarder ses pieds, mais en avant, pour remarquer la nature qui nous entoure. «Il y a plein de choses à voir, plein de sensations que l'on peut découvrir si on y fait attention. Avec notre société qui nous impose un stress permanent, accentué par l'immédiateté des réseaux sociaux, on n'a plus le temps de penser et de prendre le temps. Rien que de regarder au loin, en prenant une bonne posture pour respirer pleinement, c'est prendre conscience de son corps et de son environnement. On voit les choses différemment que lorsqu'on regarde nos pieds en marchant», estime-t-elle.

La coach propose alors un exercice, pour expliquer sa démarche. Il s'agit de poser ses mains à plat sur un tronc d'arbre, de fermer ses yeux et de sentir l'écorce sous ses doigts. Le calme de la forêt apporte un sentiment de plénitude. Pour les personnes qui sont au plus mal, il s'agit sans doute d'un exercice qui permet de se recentrer sur l'essentiel, son corps.

www.beschcoaching.lu