

FABIENNE MAILLEFER

SE CONNECTER À
L'ÉNERGIE DES
ARBRES
ET RECEVOIR LEURS MESSAGES



JouVence
ésot*

SOMMAIRE

1. À LA DÉCOUVERTE DES ARBRES.....	5
Introduction	6
Pourquoi se connecter à l'énergie des arbres ?.....	8
Comment se connecter à l'énergie des arbres ?	13
Des mantras et des arbres.....	28
Le bain de forêt.....	31
2. L'ORACLE	35
Introduction	36
Liste des arbres que vous trouverez dans cet ouvrage.....	41
Mode d'emploi pour vous connecter aux cartes des arbres	42
Recette pour accueillir les énergies de l'arbre	43
L'abricotier.....	46
L'amandier.....	50
L'arolle.....	53
Le bouleau.....	56
Le cerisier	60
Le châtaignier.....	63
Le chêne	67
Le hêtre	71
Le marronnier.....	75
Le mélèze	79
Le noisetier	83
Le noyer.....	88
L'olivier	93
Le poirier.....	97
Le pommier	102
Le sapin.....	106
Le saule	110
Le sureau	114
Conclusion	119
Réponses à l'exercice	
“Quel est mon lien avec les arbres ?”	121
Bibliographie	125



1.



À LA DÉCOUVERTE DES ARBRES



*« Le plus grand arbre est né
d'une graine menue. »*

Lao-Tseu

Introduction

Qui d'entre vous n'a pas, dans sa mallette à souvenirs, l'évocation d'un arbre en particulier ou de plusieurs ?

Dès l'enfance, nous côtoyons des arbres, que ce soient ceux de la cour de notre immeuble, souvent rachitiques et crevotant tant ils ont dû supporter nos assauts, nos cœurs découpés au canif et nos initiales gravées dans l'écorce, ou ceux du parc public, de la cour de récré à l'école primaire ou du verger de notre grand-mère, sans compter les arbres majestés de nos forêts. Et puis il y a toujours CELUI que vous n'avez jamais oublié, car il est souvent lié à un moment clé de votre vie.

Je suis née en Suisse, dans un canton appelé le Valais (vous savez, là où il y a le Cervin et puis aussi Verbier et Montana). C'est un canton essentiellement agricole et à vocation touristique. C'est le côté agricole plus que le tourisme qui a bercé mon enfance, mes oncles et tantes vivant de l'arboriculture, de la viticulture et de l'élevage de vaches laitières. Je passais tout mon temps libre et mes étés auprès de Danièle et Edward qui m'ont appris à connaître et à aimer **les arbres fruitiers**, pendant que notre voisine du quatrième étage, dont j'ai oublié le nom, m'emmenait aux champignons dans les forêts alentour.

Les vacances d'été passées au chalet, un peu isolé au milieu d'une sorte de clairière, m'ont définitivement sensibilisée à l'énergie extraordinaire des arbres, quels qu'ils soient.

Et puisque nous en sommes aux confidences, **mon arbre à moi, c'est le bouleau**. Il y avait, non loin d'un ruisseau (qu'on appelle un « bisse » en Valais), un magnifique bouleau, planté là, un peu seul, mais dont les branches permettaient une escalade facile et surtout offraient un refuge loin du regard de quiconque se serait promené par là.

J'ai adoré passer du temps dans ce bouleau, lui confiant mes chagrins, mes rêves et mes espoirs. Je collectionnais le délicat parchemin que je décollais avec soin de son tronc. J'essayais, sans succès, d'y écrire mes émotions du moment et, finalement, séchais entre deux pages de mon cahier de leçons les papyrus valaisans que j'avais récoltés.

Un autre arbre qui a marqué mon enfance, c'est le cerisier de la maison des Cleusy. Je ne sais pas pour quelle raison les adultes l'appelaient ainsi, cela rajoutait du mystère à cette villa abandonnée au milieu de petits immeubles, vouée à la démolition et qui était devenue notre terrain de jeux. Le seul gardien qui veillait sur cette maison était un cerisier probablement centenaire, énorme, qui a valu de nombreuses chutes, quelques jambes et poignets cassés à mes camarades et moi.

N'étant pas un écureuil et comme il portait ses premières branches très haut (contrairement à celles de mon bouleau), je ne me suis jamais aventurée dans l'arbre, mais je mangeais en juillet les délicates cerises qu'il voulait bien nous offrir. J'écrivais (déjà) des poèmes, adossée contre son tronc, je lui demandais protection quand nous nous aventurions par la porte du garage jusque dans la maison que nous considérions hantée. Bref, il était devenu, pour mes amis et

moi, le sésame devant lequel nous devons passer pour pouvoir explorer la demeure sans risque d'être capturés par les fantômes qui l'habitaient !

Si mon bouleau me laisse un souvenir tendre et nostalgique, le cerisier quant à lui m'inspire encore une sorte de respect un peu mêlé de crainte. Je vous promets qu'il a joué son rôle de gardien à la perfection, comme en attestent toutes les dégringolades qu'il a provoquées – volontairement, j'en suis persuadée encore aujourd'hui.

Mon amour pour les arbres, le bien-être que je ressens à leur contact ont été à l'origine de la rédaction de cet ouvrage, tant j'avais à cœur de partager cette **relation extraordinaire** et enrichissante avec mes lecteurs.

Pourquoi se connecter à l'énergie des arbres ?

Vous l'aurez certainement compris en lisant le chapitre précédent : **il n'y a pas d'arbre plus important qu'un autre**, simplement des fonctionnalités, des énergies et des symboles qui lui sont propres en tant qu'arbre, mais aussi liés à certaines essences. Les arbres sont autant d'êtres silencieux qui assistent au fil des siècles à l'évolution humaine, tout en la subissant. Ils sont toujours présents, là, debout, muets.

Dans cet ouvrage, nous ne nous arrêterons pas sur les vertus médicinales des arbres, bien que leur écorce, leur sève, leur feuillage et leurs racines contiennent effectivement des substances qu'on peut retrouver dans la pharmacopée, mais qui ne sont pas l'objet de ce que je souhaiterais vous transmettre et vous faire découvrir.

Aborder les arbres d'un point de vue énergétique est à nouveau à « la mode » depuis quelques années et j'aimerais rendre hommage ici spécialement à Patrice Bouchardon¹ qui a été l'un des pionniers de **l'approche énergétique des arbres**. Il consacre sa vie, encore aujourd'hui et depuis plus de trente-cinq ans, à animer des séminaires où il est possible d'apprendre et de développer comment se connecter à l'énergie des arbres et a d'ailleurs écrit de nombreux ouvrages sur le sujet.

Les raisons qui nous amènent à vouloir un jour **découvrir l'énergie des arbres** sont assez personnelles et, après une brève enquête dans mon entourage, je découvre que ce qui « donne envie » de se connecter autrement au peuple des arbres, c'est leur beauté. Il y a dans l'arbre **une beauté pure**, quels que soient sa forme, le développement de sa couronne ou sa grandeur. Les arbres remarquables attirent les touristes aux quatre coins de la planète, des guides leur sont consacrés. En France, chaque département tient une liste des arbres remarquables présents sur son territoire. N'avez-vous jamais observé que même l'arbre le plus rabougri attire le regard, suscite l'admiration, semble posséder en lui une beauté parfaite ?

Il n'y a pas d'arbre laid, l'arbre est parfait par essence, l'aviez-vous remarqué ?

Et puis, qui ne se sent pas confortable assis au pied d'un arbre ou adossé contre lui ?

1. <https://www.bouchardon.com>

Il y a donc quelque chose d'étrange et de magique qui nous attire pour « faire corps » avec l'arbre. Les séminaires où chacun embrasse un arbre en forêt sont légion, et même si, perçue de l'extérieur, cette pratique peut sembler incongrue, je vous encourage à essayer, vous ne resterez pas indifférent à cette expérience, quoi que vous ressentiez consciemment ou inconsciemment.

Donc, l'intérêt de se relier à un arbre ou une forêt résiderait dans la possibilité, en tant qu'humain, d'atteindre :

- * la beauté et la perfection ;
- * un sentiment de confort, voire de réconfort ;
- * une sensation de faire « un » avec le monde végétal, ou tout du moins celui des arbres ;
- * une forme de « reboostage », de faire le plein lorsqu'on est raplapla ;
- * l'expérience de nouveaux ressentis physiques et psychologiques ;
- * une relation intuitive avec le vivant autre qu'humain ou animal ;
- * la perception d'une conscience de groupe.

Voici quelques exemples glanés autour de moi. Et pour vous ? Quel est votre intérêt à vouloir vous connecter à l'énergie des arbres ? Qu'est-ce qui vous plaît dans le contact avec un arbre ?

Afin de faire émerger à votre conscience ce qui vous lie au monde des arbres, voici déjà un petit exercice qui va vous faciliter la tâche.

Exercice – Quel est mon lien avec les arbres ?

Cet exercice va vous permettre de mieux comprendre **ce qui anime votre envie d'être en lien avec les arbres** ou qui fait que vous êtes déjà sensible aux arbres :

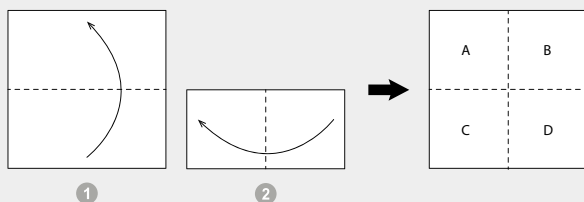
1. Sur une feuille A4, dessinez le premier arbre qui vous vient à l'esprit, sous forme de croquis ou, si vous n'êtes pas trop inspiré, reproduisez la silhouette d'un des arbres ci-dessous sur votre feuille. Il faut que vous dessiniez à main levée l'arbre de votre choix et non que vous photocopiesiez ou scanniez ceux qui servent d'exemples. Votre arbre doit être au centre de votre feuille et comporter des racines.



2. Maintenant que l'arbre est au centre de votre feuille, choisissez des mots qui parlent de votre relation aux arbres, ce peut être aussi des adjectifs qualificatifs, des mots-souvenirs, des pensées. Pour y arriver plus facilement, vous...

... pouvez vous poser la question : *Qu'est-ce que j'aime chez un arbre ?* ou encore : *Qu'est-ce qu'un arbre évoque pour moi ?* *À quoi l'arbre me fait-il penser ?* Ne vous censurez pas, inscrivez tout ce qui vient autour de l'arbre, essayez toutefois de mettre uniquement des mots plutôt que des phrases. Ne vous arrêtez pas avant d'avoir au moins une vingtaine de mots inscrits sur la feuille.

3. Pliez la feuille en deux, une fois dans le sens de la longueur et une fois dans le sens de la largeur de manière à avoir quatre parties sur votre feuille.



4. Analyser d'abord où se trouve la silhouette de votre arbre. Est-elle centrée, déborde-t-elle plus à gauche ou à droite de la ligne centrale ? Le volume de l'arbre est-il bien centré ou plutôt contre le haut ou contre le bas de la feuille ? Constatez, ne jugez pas, vous irez voir les explications plus tard en fin d'ouvrage.
5. Puis relevez les mots qui se trouvent dans les différentes cases A, B, C, D. Si vous avez un mot à cheval sur deux cases, attribuez-le à chacune des cases.
6. Allez voir les explications à votre « tableau » à la fin du livre (voir page 121), vous serez étonné de voir comment votre relation à l'arbre est influencée par votre histoire de vie.

Certainement que, à la suite de cet exercice, vous commencez à réaliser que nous sommes, nous les humains, liés indéfectiblement au monde des arbres et que l'attraction pour ces grands seigneurs est irrésistible.

Soyons conscients que nous avons besoin du monde végétal à nos côtés pour vivre dans la paix et la sérénité intérieure, les arbres en sont un des représentants, mais nous pourrions étendre cette conscience à l'ensemble des végétaux de la Terre.

Comment se connecter à l'énergie des arbres ?

Je ne prétends pas dans ce chapitre être exhaustive sur toutes les manières possibles de se connecter à l'énergie des arbres, je cherche plutôt à vous donner quelques techniques inspirées d'ouvrages mentionnés dans la bibliographie, mais essentiellement issues de ma propre expérience. Sachez que, si vous devenez (et cela est un risque !) un passionné de la rencontre avec les arbres, vous allez vous-même développer vos propres méthodes, car les arbres vous enseigneront directement comment faire. Sachez aussi que **toutes les approches exposées ici sont complémentaires les unes des autres** et ne sont pas à développer dans un ordre chronologique, mais vraiment selon vos envies et votre ressenti.

2.



L'ORACLE



*« Seul l'arbre qui a subi les assauts
du vent est vraiment vigoureux,
car c'est dans cette lutte
que ses racines, mises à l'épreuve,
se fortifient. »*

Sénèque

Introduction

Chacun des arbres que vous allez rencontrer à travers les cartes détachables du livre est là pour vous enseigner quelque chose, pour **vous aider à grandir**, à mûrir et donc à alléger votre vie.

Vous avez le choix, lorsqu'il vous est proposé de vous connecter à l'arbre et/ou à son esprit, de la nature de le faire réellement auprès d'un arbre de la même essence, ou virtuellement à travers la carte, mais aussi en dessinant l'arbre tel que vous vous l'imaginez « en vrai » sur une feuille. Ensuite, il vous suffit de demander à vous connecter à l'énergie de l'arbre et de son élémental pour que « ça marche ». Il est clair que si vous avez la possibilité de ressentir ce contact directement auprès de l'espèce que vous aurez reçue à travers le tirage, c'est le nec plus ultra. Toutefois ça n'enlève rien à la possibilité de ressentir et de recevoir l'énergie de l'arbre. Celle-ci va vous aider à évoluer dans les jours, semaines et mois prochains.

Amusez-vous bien, je vous souhaite de belles rencontres !



♦ ♦ Idées d'utilisation des cartes oracles ♦ ♦

Vous pouvez utiliser les cartes oracles détachables de ce livre, les colorier à votre guise pour vous les approprier, les agrandir si vous souhaitez un format plus conséquent, bref, je vous invite à faire de ces cartes vos cartes !

Vous pouvez les utiliser, bien sûr, comme des oracles classiques en procédant à des tirages, dont voici quelques propositions, mais vous pouvez aussi porter une carte sur vous, afin d'être accompagné durant la journée par l'énergie de l'arbre qu'elle représente.

Tout est possible, tout est juste, je ne peux que vous encourager à suivre votre intuition et à vous faire confiance.

TIRAGE PASSÉ-PRÉSENT-FUTUR

Une fois vos cartes détachées, glissez-les dans un petit sac en toile, leur format permet un tirage plus aisé. Le tirage que vous allez effectuer concerne votre évolution personnelle, vous pouvez demander à l'Univers de vous indiquer quel est votre cheminement en ce moment dans votre vie (personnelle, professionnelle, amoureuse, etc.) et tirez trois cartes, que vous poserez face retournée devant vous, l'une à côté de l'autre.

- ✦ **La carte sur votre gauche représente le passé**, l'acquis, les choses que vous avez déjà travaillées jusqu'ici et que vous avez réussi à équilibrer.
- ✦ **La carte du milieu est celle du présent**, de ce que vous vivez en ce moment et qui demande à être exploré, analysé, expérimenté.
- ✦ Puis finalement, **la carte à votre droite est celle du futur**, un futur qui va vous demander de vous plonger dans le symbole proposé par l'arbre représenté sur la carte. Un futur dont vous pouvez dessiner les contours en étant attentif aux mots clés que l'arbre représente.

L'ABRICOTIER



**La prospérité • la matérialité • la peur de manquer
• l'abondance**

L'abricotier est un arbre commun dans tous les pays du bassin méditerranéen, capable de résister à la fois à de grands froids, mais aussi à la sécheresse et aux grandes chaleurs. Ses fleurs sont abondantes au printemps, ainsi que ses fruits si le gel ne survient pas durant la floraison. C'est un arbre qui s'adapte très bien quand il est planté dans un sol propice. Ses fruits sont doux, sucrés, mais la saison des abricots est courte et il faut en profiter durant les quelques semaines où l'on peut les consommer frais.

L'énergie de l'abricotier est associée à l'abondance et à la prospérité. L'abricotier nous apprend à profiter pleinement des choses lorsqu'elles sont là. Il nous invite à ne pas nous préoccuper de demain, mais à profiter aujourd'hui de ce qui est entre nos mains.



Si l'abricotier est associé à l'abondance et à la prospérité, c'est pour contrecarrer ici la peur de manquer. C'est une peur qui nous vient de nos ancêtres et qui est présente en nous dès notre naissance. Cette peur, cette angoisse de manquer, qui peut aussi se relier au fait de « manquer quelque chose », « manquer l'essentiel », « manquer une opportunité », etc., se traduit dans nos sociétés d'abondance par une autre forme de peur de manquer : l'angoisse du vide et du néant. Alors nous nous lançons dans une vie frénétique, où le travail, les loisirs, l'accumulation d'objets, tout participe à remplir le moindre espace. Ce comportement inconscient peut faire de nous des personnes asservies à la matérialité et à la consommation.

Si ces quelques mots vous touchent et mettent en évidence tout ou partie de votre fonctionnement actuel, alors l'énergie de l'abricotier peut vous aider. Lorsque vous prenez conscience du vide, de la finitude de votre vie et donc de la mort qui en fait partie, vous pouvez, en conscience et en paix, solliciter l'abondance débarrassée de toute peur de manquer.



Si, au contraire, vous vous sentez comblé en ce moment, alors connectez-vous quand même à l'abricotier, afin d'ancrer ce sentiment d'abondance, voire de prospérité, à l'intérieur de votre cœur. Vous pourrez y faire appel lors de jours moins fastes.



◆ . **Exercice** . ◆

Appliquez la recette proposée pour vous connecter à l'arbre tout en formulant en conscience votre désir d'abondance et/ou de prospérité dans votre vie dès à présent. Osez ne pas regarder ce qui vous manque ou semble vous manquer, mais plutôt ce qui est disponible maintenant pour vous. Et il n'y a jamais « rien », comme parfois notre état d'esprit semble vouloir nous l'indiquer.





Regardez les espaces vides à l'intérieur de vous et laissez l'énergie de l'abricotier les remplir de sa force. Peut-être que son esprit de la nature vous souffle quelques mots, n'hésitez pas à les écrire.

Une fois bien installé dans la conscientisation de ce que vous vivez, ressentez à l'intérieur de vous les vides qui se remplissent. Accueillez, sans jugement aucun, ce qui se passe en vous.

Si vous en sentez le besoin au fur et à mesure que vous les recevez, inscrivez toutes les informations sur une feuille blanche. Ne censurez rien, ne laissez pas votre mental mettre son grain de sel. Pour l'instant vous écrivez et après... vous verrez bien.

N'oubliez pas de remercier l'arbre pour le cadeau qu'il vous a offert. Dès à présent, à chaque fois que vous ressentez le manque, n'hésitez pas à refaire l'exercice de l'abondance et de la prospérité avec l'abricotier.



◆ . L'énergie de la carte . ◆

Vous pouvez aussi simplement accueillir l'énergie de la carte qui va travailler sur un chakra en particulier en collaboration avec la magie de l'esprit de la nature qui l'accompagne. Il est possible que vous ressentiez des picotements, de la chaleur ou du froid, tout est très bien ainsi. Pour accentuer l'effet de la carte, vous pouvez la colorier de la couleur du chakra, mais aussi porter sur vous la couleur de celle-ci sous forme de foulard, chaussette, sous-vêtement, pull-over ou habit de votre choix. Vous trouverez quelques mots-clés qui vous indiqueront ce sur quoi l'énergie de la carte travaille.



Chakra n° 2 : chakra sacré, situé au niveau du sacrum.

- Couleur orange
- Se connecter à son espace sacré
- Accueillir ce qui est bon pour soi
- Accueillir l'abondance en toutes choses
- Accepter son incarnation