

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 29

**Artikel:** Des arbres pour retrouver nos racines  
**Autor:** Gianadda, Jef  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832000>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Des arbres pour retrouver nos racines

De la sérénité du hêtre à celle de l'être, il nous est demandé de passer, selon Patrice Bouchardon, par «les neuf étapes de la rencontre avec soi». Explications.



Touchons du bois. Patrice Bouchardon analyse et décortique les échanges énergétiques potentiels entre l'homme et les diverses essences de nos forêts.

Włodzja Jentsch

**A**vec son premier ouvrage, *L'énergie des arbres\**, Patrice Bouchardon nous a ouverts à la compréhension de soi par le contact avec l'arbre... «miroir». Son approche a su convaincre, avec douze éditions et une traduction en quatorze langues. Aujourd'hui, dans son nouveau livre, il est plutôt question de notre «fonctionnement» personnel. «J'ai voulu répondre aux interrogations sur ce qui se passe

dans la rencontre avec un arbre; comment ça se fait que cela se passe; ce que l'on peut faire de cette rencontre qui est celle de deux champs énergétiques; et comment le nôtre agit en nous.»

Cet hymne à la verticalité individuelle invite, dans sa première partie, à une expédition dans les bois de nos émois – aussi bien psychiques que physiques – à travers les retrouvailles ou découvertes de notre mental, de nos chakras, de notre conscience,

de notre corps ou de notre ego. Le chapitre consacré au mental éclaire sur la manière dont il aide ou interfère à la construction de notre réalité.

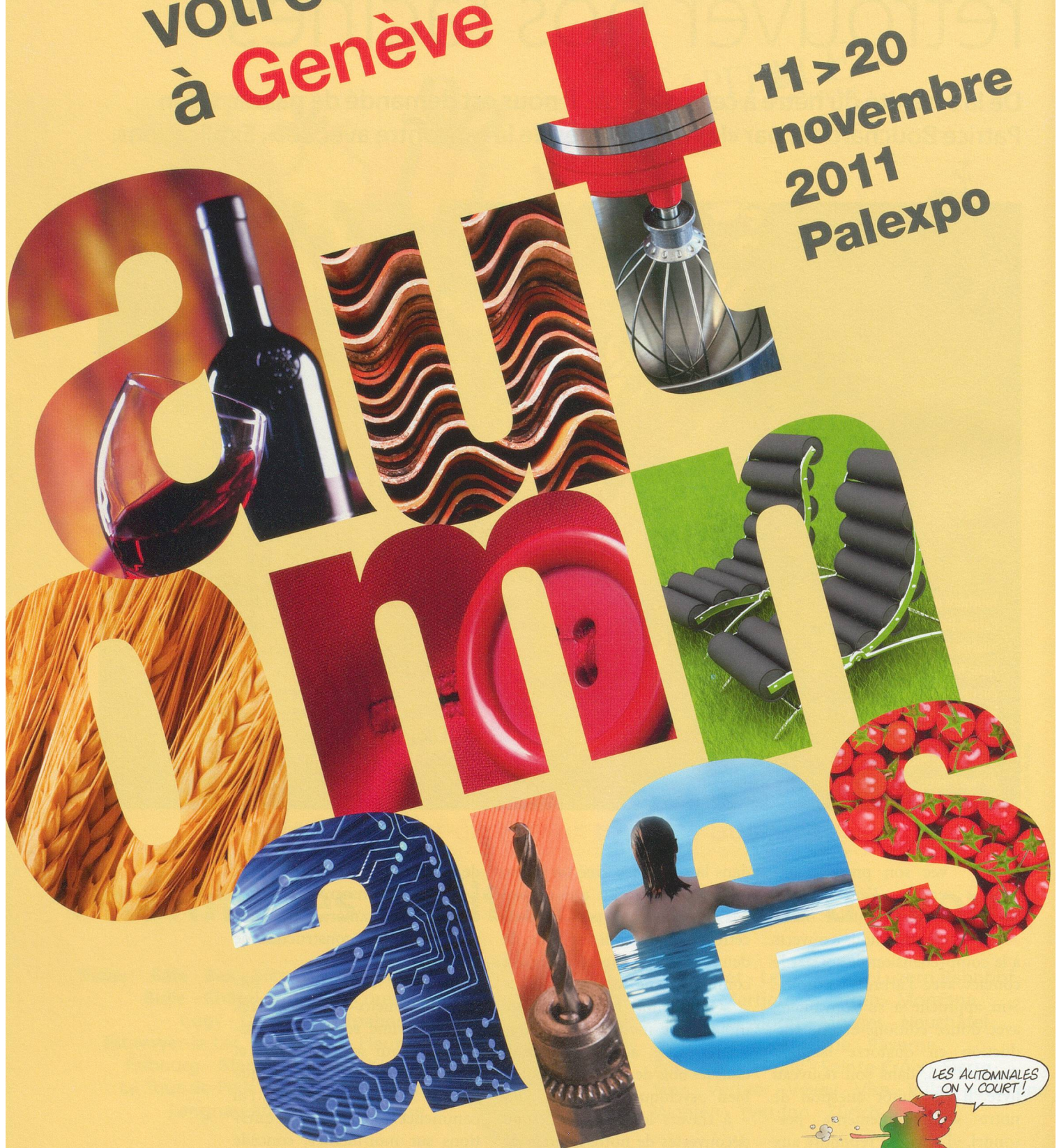
Elégant vade-mecum sylvestre du mieux-être au naturel, ce livre a une résonance particulière: «Pour se comprendre et pour grandir, il est l'ouvrage que j'aurais aimé trouver quand j'ai commencé à me poser des questions sur moi-même», concède cet ancien professionnel du calcul





# Les Automnales, votre **Foire** d'automne à **Genève**

11 > 20  
novembre  
2011  
Palexpo



LES AUTOMNALES  
ON Y COURT!





des structures parasismiques, reconnu maintenant depuis près de trente ans comme le spécialiste du potentiel humain en lien avec les arbres. Rythmés d'exercices pratiques et de propositions de ressources, ses dix-huit chapitres donnent des points de repère par rapport à notre évolution individuelle.

### **Un arbre, une qualité, une ressource**

La seconde partie du livre explore ces neuf ressources spécifiques qui nous permettent de contacter notre vraie nature; elle est consacrée aux essences mêmes (sapin, pin, bouleau, églantine, hêtre, buis, genêt, aubépine et noyer) que Patrice Bouchardon, après quatre mois de vie en forêt, a sélectionnées pour sa méthode de développement personnel, basée sur l'acquisition de neuf qualités présentes dans ces neuf arbres.

Mais pourquoi neuf, outre – peut-être – le fait que ce nombre symbolise l'accomplissement, la compréhension et la vérité autant que la germination (fin d'un cycle et début d'un autre)? La réponse est plus prosaïque: «Des années d'observations dans le cadre d'un cabinet thérapeutique, fréquenté par une dizaine de praticiens, ont montré que nous n'avons jamais été confrontés à une situation pour laquelle nous n'avions pas de réponse, grâce aux préparations huileuses de ces neuf arbres. Pour moi, la cohérence était manifeste. C'est complet ainsi.»

Voilà pour la première étape, suivie, dans la démarche même de son créateur, d'une prise de conscience le conduisant à passer d'une notion thérapeutique (recours aux huiles comme un médicament) à une notion de construction personnelle, de développement de l'être, chaque huile permettant de développer une ressource (le bouleau, l'amour de soi; l'églantine, aller en soi; l'aubépine, la détermina-

tion; le noyer, l'engagement de soi; etc.).

### **Etre ou ne pas être en résonance**

Cœur de la méthode proposée, «les neuf étapes de la rencontre avec soi» répondent à neuf étapes (stress et lâcher-prise; clarification; estime de soi; enfermement, protection; confiance en soi; libération; résistance; précision de ses choix; motivation) par lesquelles nous passons tous, quelle que soit l'activité pratiquée, chacune exigeant une ressource pour être franchie avec succès: «Ce qui transforme une situation banale en problème, c'est quand on passe une étape pour laquelle on ne maîtrise pas la ressource correspondante.»

Et c'est là que l'arbre (l'éllixir ou la préparation huileuse de cet arbre, porteurs de son «information») intervient. Et Patrice Bouchardon de faire une comparaison avec la musique: «Deux personnes qui écoutent le même morceau ont deux réactions différentes (par exemple l'une pleure et l'autre pas). On ne peut

pas dire pour autant que cet air fait ou ne fait pas pleurer. C'est pareil avec l'arbre. Il ne va pas instiller quelque chose, mais va donner une information avec laquelle je me mets ou pas en résonance. Il réveille une qualité, un fonctionnement qui est déjà présent en moi, mais endormi. Dès lors, deux attitudes sont possibles: l'accepter ou le refuser. Prenons le sapin, qui aide au lâcher-prise, à la détente et à la souplesse dans le corps et l'esprit. Si je l'accepte, je laisse cet état se développer à l'intérieur de moi. Si je le refuse, je me retrouve tendu, crispé, peut-être même agressif. Du coup, c'est un révélateur de moi-même qui peut me faire mieux comprendre comment je fonctionne. Les deux situations sont intéressantes, car pour être bien, il faut accepter de passer par des périodes où l'on est mal!»

**Jef Gianadda**

## **Les neuf étapes de la rencontre avec soi**

- Faire le calme, observer.
- Arrêter le jugement.
- Trouver de l'estime pour soi.
- Explorer ce qui est en nous.
- Ne plus s'identifier à l'ego.
- Se libérer du poids du passé pour laisser émerger l'être intérieur.
- Apprendre à vivre avec l'être intérieur.
- Lui donner de la place dans notre vie.
- Le mettre en action.

Stage (sur les huiles et les élixirs) avec Patrice Bouchardon samedi 12 et dimanche 13 novembre 2011 près d'Yverdon-les-Bains (VD). Renseignements: Liliane Ruch, (079) 607 43 84, [energiedesarbres@vtxmail.ch](mailto:energiedesarbres@vtxmail.ch)

\*Ed. Le Courrier du Livre, 1999.  
*De l'énergie des arbres à l'homme*,  
Le Courrier du Livre, 2011.  
[www.bouchardon.com](http://www.bouchardon.com)