



Le livre de bien-être qui commence par avouer qu'il est ennuyeux

Firmin Joubert publie la deuxième édition de La Sylvothérapie — Le shinrin-yoku, le bain de forêt. À soixante-dix ans passés, sous le nom du parrain qui l'a élevé.

128 pages · 6 × 9 pouces · Broché et Kindle · Deuxième édition

« Les vingt premières minutes sont ennuyeuses. Personne ne vous le dit. »

C'est par cette phrase que s'ouvre le chapitre central de La Sylvothérapie — et elle résume tout le livre. Dans un rayon bâti sur des promesses de transformation, Firmin Joubert commence par prévenir son lecteur : il se tiendra dans un bois, il ne sentira rien du tout, son esprit produira une liste de courses, et il se sentira vaguement ridicule.

Puis l'auteur lui dit de rester quand même. Et il explique pourquoi.

Un livre qui dit aussi quand la forêt ne suffit pas

Cette honnêteté traverse l'ouvrage. Il comporte un chapitre entier sur les cas où la forêt n'est pas la réponse. Il raconte le jour où la pratique n'a pas marché et où l'auteur est rentré de plus mauvaise humeur qu'il n'était parti. Il se termine par une bibliographie complète, pour que chaque affirmation puisse être vérifiée.

Aucune guérison n'est promise. Le livre précise que la sylvothérapie est une pratique de bien-être complémentaire, en aucun cas un traitement médical.

"Je ne suis pas médecin. Je suis un homme qui a remarqué quelque chose sous des arbres près de Lyon, et qui a passé les trente années suivantes à comprendre pourquoi."

"Il y a probablement un arbre à moins d'un kilomètre de chez vous, et il est probablement plus vieux que vous."

Ce que contient cette deuxième édition

- Un nouveau chapitre d'ouverture. L'enfance de l'auteur au Puy-en-Velay, chez un parrain nommé Firmin, pendant que ses parents travaillaient dans la dentelle.
- Cinq interludes. Un chêne centenaire dans un parc de Lyon. Six lignes de son professeur de tai-chi. Le jour où la pratique a échoué. Une cave, une lumière rouge, la peur du coiffeur. Et pourquoi il s'est mis à écrire à soixante-dix ans.
- « Trente jours en forêt ». Un parcours à commencer demain matin, avec cinq minutes et un seul arbre.
- Une bibliographie de vingt références, et un chapitre qui dit ce que la recherche ne montre pas encore.

Ce que montre la recherche

- Cortisol. Antonelli, Barbieri & Donelli (2019), Int. J. of Biometeorology : baisse mesurable du cortisol salivaire. Revue systématique et méta-analyse.
- Cardiovasculaire. Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa & Miyazaki (2010) : baisse de la tension et du rythme cardiaque, dans vingt-quatre forêts japonaises.
- Immunité. Dr Qing Li, Nippon Medical School de Tokyo : hausse de l'activité des cellules tueuses naturelles.
- Cerveau. Sudimac, Sale & Kühn (2022), Molecular Psychiatry : l'activité de l'amygdale diminue après une heure en nature. Pas après une marche urbaine comparable.

Le livre rend compte de la littérature publiée et énonce ses limites. Il ne formule aucune allégation thérapeutique.

Une application gratuite qui ne collecte rien

Le livre propose deux carnets, au choix. Le premier est numérique : une application gratuite à vie, qui fonctionne entièrement hors ligne — aucun compte, aucune inscription, aucun pistage. Rien de ce que le lecteur écrit ne quitte son téléphone. Le second est en papier : quatorze pages reliées dans le livre, pour qui préfère le stylo. C'est un livre, et un livre peut s'écrire dedans.



Accueil



Carnet privé



Saisons

L'auteur



Firmin Joubert a pratiqué le tai-chi-chuan et le qi gong pendant des décennies. En 1990, lors d'un stage de qi gong au petit matin sous les arbres, près de Lyon, quelque chose s'est déposé en lui que des années de pratique en salle n'avaient jamais produit. Il n'en a parlé à personne pendant trente ans.

Il a publié son premier livre en 2023. Firmin Joubert est un nom de plume, et une dette : Firmin était son parrain. Il vit dans la Drôme, entre les vergers et les chênes.

Fiche du livre

Titre	La Sylvothérapie — Le shinrin-yoku, le bain de forêt
Auteur	Firmin Joubert
Édition	Deuxième édition, revue et augmentée (2026)
Pages	128 — format 6 × 9 pouces
Formats	Broché et Kindle (Amazon KDP)
Édition américaine	Forest Bathing — ISBN 979-8197041203
Région	Drôme — Auvergne-Rhône-Alpes

Liens

- [Dossier de presse complet et visuels haute définition](#)
- [La page du livre](#)
- [Demander un exemplaire de presse ou une interview](#)
- [firminjoubert.com](#)

CONTACT PRESSE — Firmin Joubert

[firminjoubert.com/contact](#) · [firminjoubert.com](#)

Services de presse, interviews, extraits, couvertures haute définition (300 dpi) et portrait disponibles sur demande.