

Consulter son psychologue en déambulant dans la nature

/// La *walk and talk therapy* débarque dans le canton de Fribourg, notamment à Bulle.

/// Walk2Talk sont les premiers psychologues de Suisse romande à n'offrir des consultations qu'en plein air.

/// Pour la fondatrice Mireille Régis, marcher côte à côte avec son psy offre de nombreux bienfaits.

JEAN GODEL

TENDANCE. Aristote connaissait déjà les vertus de la marche, lui qui, au Lycée d'Athènes, enseignait en marchant avec ses élèves, donnant ainsi son nom à l'école philosophique des péripatéticiens – d'un mot grec signifiant «qui aime se promener». La psychologue vaudoise Mireille Régis, elle, rencontre ses clients exclusivement en pleine nature. En 2016, elle a fondé Walk2Talk, à Clarens, la première adresse de psychologues de Suisse romande sans cabinet. Depuis peu, elle a étendu ses consultations au canton de Fribourg, notamment autour de Bulle.

«Marcher dans la nature pour se sentir mieux se fait depuis toujours», pose d'emblée la jeune femme souriante qui nous a donné rendez-vous... dans un café du Lavaux, où elle habite: enceinte, elle évite temporairement les trop longues promenades.

Après un bachelier en psychologie à l'Université de Lausanne puis un master en psychologie de la santé clinique et de la santé à celle de Fribourg, elle ne se voyait pas enchaîner les consultations assise dans un cabinet. «J'ai l'habitude de me promener presque quotidiennement et j'ai remarqué que les gens se confiaient plus facilement en marchant. Or, c'est ce que l'on recherche en consultation.»

Les atouts du côte à côte

Aux Etats-Unis, la *walk and talk therapy* est née dans les années 1970, quand Keith Johnsgard, l'un de ses vétérans, peinait à trouver un moment pour fixer rendez-vous à l'un de ses clients très occupé. Il l'a alors suivi lors de son footing quotidien, découvrant ainsi les bienfaits du côte à côte, si propice aux confidences.

Mireille Régis y voit aussi un moyen de se concentrer sur ce qui se passe en nous, le corps sachant ce qu'il a à faire: avancer. «Le face-à-face du cabinet peut être intimidant quand, selon les cas, il crée un déséquilibre entre le professionnel, qui sait, et le client, qui vient se faire aider. Alors que regarder dans la même direction crée plus facilement le lien thérapeutique.»



Psychologue à l'origine de Walk2Talk, Mireille Régis exploite au mieux les bienfaits de la marche en pleine nature pour aider ses clients à remonter la pente. CHLOÉ LAMBERT

La marche offre aussi une métaphore intéressante pour la reconstruction du client qui, loin d'attendre passivement une solution toute faite, se prend en main pour s'approcher d'une issue favorable. Comme pour une consultation sur le divan, le but est de lui permettre de se concentrer sur lui-même. «Mais au lieu de nous effacer derrière le divan, nous cherchons, dans le côte à côte, une forme de collaboration pour trouver ensemble une solution. C'est aussi plus léger, comme une promenade avec un ami, mais un ami qui est un professionnel aguerri doté des outils adéquats.»

Impact démontré

Mais au fait, en quoi le plein air aiderait-il à dénouer les fils emmêlés d'une vie? Pour Mireille Régis, ses apports sont de plusieurs ordres. Physiologiquement d'abord, son impact sur la santé a été démontré, même sans effort physique. Le contact avec la nature et l'oxygénation du corps bénéficient au système immunitaire, aident à lutter contre le stress et l'anxiété, améliorent le sommeil et concourent à avoir les idées plus claires. «En rentrant chez soi, on ressent du bien-être.»

Ensuite, le cadre neutre, non jugeant qu'offre la nature, dénué de tout diplôme trônant au mur du cabinet, offre un espace de jeu plus libre, source de métaphores utiles à la guérison: la rivière franchissant les embûches sur son parcours, les saisons qui passent, la résilience de la nature, etc.

La météo participe aussi de ce processus thérapeutique et les consultations ont lieu par tous les temps. «Elles sont souvent excellentes sous la pluie...» Une certaine énergie se décharge alors des corps et marcher seul dans les éléments contraires a des effets positifs sur l'estime de soi. Sans parler du bien-être tiré d'une bonne douche chaude, de retour à la maison...

Enfin, consulter dans un cadre en perpétuel mouvement instille une dose de méditation des plus bénéfiques. «La méditation est un outil thérapeutique parmi d'autres, qui permet de se concentrer sur ce qui se passe en nous.»

Appréciée des clients, la méthode est aussi bien acceptée par le milieu. «On reçoit énormément de postulations de psychologues», révèle ainsi Mireille Régis. ■

www.walk2talk.ch

Les mêmes thérapies qu'en cabinet

Mireille Régis, fondatrice de Walk2Talk, l'affirme: on peut traiter en plein air les mêmes problèmes qu'en cabinet. Généralement des thérapies plutôt brèves liées à un besoin d'écoute, de développement personnel, des problèmes relationnels, de stress ou de la vie de tous les jours. Pour les cas plus lourds, les psychologues – qu'ils consultent en cabinet ou en plein air – renverront leurs clients vers des psychothérapeutes ou des psychiatres qui, eux, entameront un travail en profondeur sur plusieurs mois, voire plusieurs années, et envisageront parfois des traitements médicamenteux.

En cas de situation globale, comme la prise en charge de l'ensemble d'une cellule familiale, la démarche reste possible, mais l'approche est différente. «On interviendra alors pour une prise de recul individuelle. Ou séparément, en duo parent-enfant.» Walk2Talk a déjà assuré des thérapies de couple, les deux partenaires marchant à côté du psychologue. Un dispositif qui libère leur parole et permet au thérapeute d'observer le positionnement naturel de chacun: d'abord, on se place entre les deux, puis, selon l'évolution de la consultation, en retrait, tandis qu'eux se mettent à parler côte à côte. Cela donne des résultats intéressants. La marche est ainsi l'occasion de partager quelque chose alors que, bien souvent, en cabinet, la confrontation prend le dessus.

Quant aux lieux de promenade, ce sont les thérapeutes de Walk2Talk qui les choisissent: «Nous devons connaître les parcours dont on sera sûrs qu'ils dureront 60 ou 90 minutes, selon le choix du client. Cela lui permet de se concentrer sur ses problèmes, sans penser à la destination ou à la durée de la balade.» Certaines consultations, surtout en hiver, peuvent même se faire de nuit, à la lampe frontale – des moments magiques, assure Mireille Régis. Toutes se font en pleine nature, dont les bienfaits sont prouvés: on ne consultera donc pas dans le dédale des rues d'une grande ville. Mais typiquement, pour Bulle, en forêt de Bouleyres.

Actuellement, six psychologues, toutes des femmes (un hasard!), collaborent avec Walk2Talk. Toutes travaillent à temps partiel: «On ne peut pas se promener huit heures par jour...» Si Mireille Régis est aussi active dans la gestion de la santé en entreprise, ses collègues consultent aussi en cabinet. «Elles apprécient beaucoup notre concept.» Peut-être se sentent-elles elles-mêmes plus détendues en pleine nature. JnG