

Des baskets à la place du psy

Soigner les maux de l'âme à la force du mollet, voilà le concept de la thérapie par la course à pied, née dans les années 70 et remise au goût du jour par un Britannique. Selon les experts, cela peut marcher, pour autant qu'il s'agisse de cas plutôt légers.

MARTINE BROCARD

Chausser ses baskets et emmener ses émotions pour une séance de course plutôt que de pousser la porte du psy. Voilà la proposition du psychothérapeute londonien William Pullen, inventeur de la «thérapie dynamique par le running» ou TDR, dont il livre la recette dans son livre «Running Therapy» (lire encadré). Une méthode destinée entre autres aux personnes déprimées, angoissées, indécises ou qui souffrent dans leurs relations.

En effet, selon l'auteur, le mouvement est réparateur, non seulement pour le corps mais aussi pour l'esprit et permet de se relier à ses émotions pour les comprendre et ainsi faire de l'ordre sans sa tête. Au bout du compte «marcher ou courir avec nos sensations, à l'intérieur ou à travers elles, finit par s'avérer incroyablement révélateur et libérateur», écrit-il.

Le concept peut sembler simpliste. Pourtant, les personnes à constater les bienfaits de la course à pied sur le moral - voire à les intégrer dans leur pratique professionnelle - sont en augmentation.

Avancer, au propre comme au figuré

C'est le cas de la psychologue-psychothérapeute Margareta Reinecke, qui estime qu'une thérapie «est souvent plus efficace chez des patients qui courent que chez ceux qui ne courent pas». Car courir équivaut à entreprendre quelque chose pour soi. «Le patient réalise ainsi qu'il peut parvenir de lui-même à se sentir mieux, sans que cela implique un médicament ou un soutien extérieur, explique la Lucernoise. C'est un sentiment d'auto-efficacité particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de dépression ou d'une mauvaise estime d'elles-mêmes.»

Pour des raisons pratiques, cette coureuse de longue date utilise surtout la course à pied pour des thérapies de groupe et mène principalement ses thérapies individuelles en cabinet. Il n'est cependant pas rare qu'elle emmène un patient pour un jogging «lorsqu'il est bloqué et doit redevenir actif, ou au contraire lorsqu'il est hyperactif et doit apprendre à se relaxer».

La plus-value du mouvement n'a pas échappé à la psychologue Mireille Régis, fondatrice de «Walk2Talk», une consultation psychologique en plein air sur l'arc lémanique, où les séances s'effectuent en marchant dans la nature avec un professionnel. «En marchant, le patient s'engage plus rapidement qu'en cabinet dans l'analyse de sa situation, remarque-t-elle. Ses pieds sont ancrés dans le sol, c'est lui qui décide du rythme. Il va de l'avant, au sens littéral et métaphorique.»

Se libérer du passé et du futur

Pour Margareta Reinecke, toute activité physique est bonne pour le moral, mais la course à pied comporte plusieurs atouts. «Il n'y a besoin d'aucune technique et d'aucun autre équipement que son corps, dit-elle. De plus, le mouvement gauche-droite-gauche inhérent à la course agit sur le même principe que la thérapie de désensibilisation et de retraitement par le mouvement des yeux utilisée chez les victimes de stress post-traumatique.» Celle-ci a pour but de permettre au cerveau de se libérer des émotions provo-



André Schuster/plainpicture

quées par un souvenir traumatisant.

L'un des grands avantages de la course consiste à ancrer la personne dans le moment présent, insiste William Pullen. C'est justement cet aspect qui a séduit Nicolas Duruz, professeur honoraire de l'Université de Lausanne, psychologue-psychothérapeute et auteur d'un livre sur la course à pied*. «C'est lorsque je cours que je cours le moins dans la vie, sourit-il. Je suis moins à calculer ou à faire des projets. Au contraire, je vis chaque kilomètre en me centrant sur mon corps, mon souffle et les éléments extérieurs. C'est quelque chose d'un peu reposant.»

Sa carrière de coureur ayant commencé à 60 ans, Nicolas Duruz n'a jamais utilisé cette activité avec ses patients et il ne la considère pas comme un possible traitement pour un important trouble psychique. En revanche, il s'accorde à dire qu'une activité impliquant un mouvement répétitif peut s'avérer bénéfique lors de troubles où le rythme de vie est perturbé. «La dépression peut se comprendre comme une difficulté à être dans le mouvement, un état dans lequel tout



«En marchant, le patient s'engage plus rapidement qu'en cabinet dans l'analyse de sa situation. Il va de l'avant, au sens littéral et métaphorique»

Mireille Régis, psychologue

devient lourd et ralenti. Dans un tel cas, courir peut aider à retrouver un certain rythme dans la vie.»

Les bienfaits du grand air

Le fait que la course à pied se pratique en plein air pèse aussi dans la balance. «La nature possède d'incroyables pouvoirs de guérison», écrit William Pullen. Un avis que partage Mireille Régis. «Se retrouver dans la nature a quelque chose de rassurant puisque c'est de là qu'on vient, estime-t-elle. De plus, un tel cadre va toujours fournir des éléments qui favorisent la mise en mot.» La Vaudoise se souvient de ce patient très fâché, incapable de verbaliser sa situation. «Le temps était orange, et tout à coup il y a eu un éclair. L'homme a comme explosé, cela lui a permis de dénouer ses émotions et de mettre des mots sur ce qui lui arrivait.»

L'extérieur a aussi d'autres avantages. «S'exposer à la lumière aide à remplir nos besoins en vitamine D, qui régule notamment notre horloge biologique ainsi que notre appétit et nos humeurs», souligne Mireille Régis. En outre, comme le «run-

ning» est très à la mode actuellement, il peut conférer à celui qui le pratique un «sentiment toujours bon de normalité», fait remarquer Nicolas Duruz.

La thérapie par la course à pied peut-elle vraiment se substituer à un psy? «Si l'on entend par thérapie une forme de développement personnel, dans une optique de bien-être et de prévention, alors pourquoi pas», estime Nicolas Duruz. «En cas de problème léger, cela mérite un essai, à condition de faire appel à un professionnel si l'on a l'impression de perdre le contrôle sur sa situation» dit de son côté Mireille Régis. Quant à Margareta Reinecke, elle voit la méthode Pullen d'un bon œil, mais s'interroge sur la persévérance des individus. «Il serait intéressant de voir combien de personnes parviennent à la suivre jusqu'au bout.»

«Running Therapy, courir en pleine conscience pour ne plus courir après sa vie», William Pullen, éditions Marabout, 2017. *«Dis-moi pourquoi tu cours? Comment la course à pied nous révèle à nous-mêmes», Nicolas Duruz, Médecine et Hygiène, 2015.

La méthode Pullen

La thérapie dynamique par le running consiste à courir en réfléchissant à une question sur un thème donné, comme l'anxiété, les problèmes relationnels ou la prise de décision. Une «séance» se déroule ainsi:

- 1) Choisir la question du jour.
- 2) Se connecter au moment présent par le biais de quelques exercices.
- 3) Courir ou marcher en réfléchissant à la question choisie.
- 4) Noter ses impressions dans un carnet au retour.

Course à pied, les conseils pour s'y mettre

(par Margareta Reinecke)

- Débuter sur un terrain en légère descente.
- En cas de difficulté, commencer par 5 minutes de marche suivies de 3 minutes de course.
- Se donner un but et savoir ce qui nous pousse à courir.
- Ne pas craindre de courir très lentement.
- Garder en tête que sortir de la maison constitue souvent le pas le plus difficile.