

En balade avec son psy

NORD VAUDOIS Récemment arrivé dans la région, le concept *Walk2Talk* innove dans le domaine de la psychologie en proposant des consultations hors des cabinets médicaux.

DANIELLA GORBUNOVA

C'est en pleine nature, souvent au bord du lac ou en forêt, que le psychologue donne rendez-vous à son client. Démarre ensuite une balade singulière, qui a le même objectif qu'une consultation en cabinet, sans en avoir la forme. Le thérapeute guide son patient à travers un parcours connu. Ce dernier n'a plus qu'à se détendre et à entamer une introspection dans un cadre paisible.

Un cadre « désacralisé »

Pilote du projet *Walk2talk* – littéralement « marcher pour parler » –, Mireille Régis, thérapeute spécialisée en psychologie clinique et de la santé, a transposé ce concept, déjà connu aux États-Unis entre autres, à la Suisse romande, il y a deux ans. Et depuis peu, il convainc les Nord-Vaudois.

« Les consultations que nous proposons sont semblables à des rencontres traditionnelles chez un psychologue, excepté qu'elles sont réalisées à l'extérieur. En col-

laboration avec le patient, nous parlons, échangeons, dénouons des situations et construisons des solutions, tout en marchant dans un espace au plus proche de la nature. L'objectif est donc d'accompagner nos clients dans un cadre thérapeutique *désacralisé*, non-jugeant et sécurisant », précise Mireille Régis, de Lutry.

Avec elle, six autres professionnels pratiquent cette méthode en Suisse romande, dont une spécialiste basée à Yverdon-les-Bains depuis septembre 2018, qui propose des balades en forêt, au bord du lac de Neuchâtel ou le long de parcours Vita, selon l'envie du client. Des endroits où le risque d'être distrait par d'autres promeneurs semble élevé, mais Mireille Régis affirme que ce n'est pas réellement un obstacle: « Nous choisissons des moments où ces lieux sont moins fréquentés, et croiser des gens ne pose pas de problème car le psychologue et son client sont simplement deux personnes ayant une intense discussion. Nous avons observé que les clients sont très engagés dans la consultation, ainsi il en faut beaucoup pour les distraire. »

Le bien-être par la nature

Si la thérapeute a eu l'idée de sortir des sentiers battus en matière de consultations, c'est grâce à son propre vécu: « J'ai toujours eu pour habitude d'aller



Mireille Régis, thérapeute spécialisée en psychologie clinique et de la santé, a lancé le projet pilote *Walk2Talk* en Suisse romande et, depuis septembre dernier, dans le Nord vaudois. LDD

me promener dans la nature pour me changer les idées, prendre du recul. On m'a souvent dit qu'on ne ressort jamais fâché d'une balade en forêt! Pour moi, il était donc évident d'allier nature et bien-être, pour obtenir des effets énergisants et calmants à la fois.»

Bien que ce genre de consultation ne convienne pas à des cas lourds, il se révèle tout à fait adapté pour traiter notamment l'anxiété, les difficultés d'affirmation de soi, ou encore la dépression. En effet, Mireille Régis ne manque pas de mettre en avant les bienfaits d'un tel cadre. « Le fait de marcher côte à côte change la dynamique de la consultation, affirme-t-elle. Nous ne sommes plus en confrontation face à face, mais dans une configuration plus naturelle qui aide à mettre en mots nos sentiments. Au fil des pas, les langues se délient et nos clients se livrent

avec une facilité et une simplicité que nous ne retrouvons pas toujours en cabinet. »

C'est donc une approche plus informelle que prône *Walk2Talk*, dans le but d'améliorer la communication entre le thérapeute et le patient. Mais cela ne s'arrête pas là. « Nous remarquons qu'en avançant physiquement, les clients avancent également dans la recherche de solutions. Il s'agit donc d'aller de l'avant sur le plan physique et métaphorique, assure la spécialiste de Lutry. Par ailleurs, les bienfaits de la nature sur la santé psychologique et physique sont prouvés. » Quant à l'avenir du projet, qui compte déjà de nombreux adeptes, Mireille Régis est disposée à le faire connaître aux quatre coins du pays s'il y en a la demande.