

Le grand air a un effet thérapeutique

Se promener dans la nature améliore la santé et encourage les confidences, selon les psychologues et éducateurs. Certains proposent ainsi des thérapies en plein air.

Enfermé entre quatre murs, il peut s'avérer difficile d'ouvrir son cœur à son thérapeute. «En cabinet, j'ai l'impression que l'on tourne parfois autour du pot avant d'aborder les vraies difficultés», constate Mireille Régis, psychologue. Alors que dans la nature, les langues se délient rapidement.» Ainsi des connaissances lui demandaient souvent de l'accompagner en balade, et se confiaient alors à elle. «C'était inconscient, a remarqué la Vaudoise. On avance ensemble, côte à côte, on sort du quotidien et on marche au final en direction d'une résolution de problèmes.»

La psychologue a donc pensé à proposer à ses clients de quitter le cadre thérapeutique traditionnel lors de sorties accompagnées dans la nature, une pratique existant aux États-Unis notamment. En 2016, trois autres psychologues de l'arc lémanique ont



La psychologue Mireille Régis (à droite) propose à ses clients un suivi thérapeutique dans la nature. Elle a remarqué qu'ils se confient plus facilement en marchant, côte à côte.

rejoint son entreprise Walk2Talk, qui espère se développer en Suisse romande. Une trentaine de personnes, de l'enfant au

retraité, vivant toutes sortes de problématiques, ont déjà testé la démarche. «Parfois, les gens font de leur souci une montagne, mais quand ils se retrouvent dans les grands espaces de la nature, face à une vraie mon-

rétablissement des patients. Ceux qui voyaient des arbres depuis leur lit d'hôpital étaient plus rapidement sur pied que ceux dont la chambre donnait sur un parking. Le concept de «paysage thérapeutique» a même été créé en 1992. L'idée étant que «notre cerveau a une préférence pour les sites pittoresques», selon l'Office fédéral de l'environnement, qui s'est penché sur la question.

En Suisse romande, des associations encouragent enfants et adultes à aller en forêt pour se reconnecter, apprendre à mieux la connaître et à se connaître. C'est le cas notamment à Orbe (VD), où Point Nature, alliant jardin d'enfants et ateliers, a été créé il y a trois ans. «La forêt est apaisante, ce qui peut sembler paradoxal, car c'est aussi un espace de liberté», constate Dominique Bezençon, éducateur spécialisé.

On pourrait penser qu'il manque un contenant pour canaliser l'énergie des enfants de 3 à 6 ans, mais c'est le contraire qui se passe.» Leur créativité est stimulée. Ils peuvent au besoin s'isoler du groupe, se mettre parfois dans leur bulle. «Dans ce milieu vivant, certains parviennent à mieux s'exprimer qu'en classe, conclut-il. Et comme il y a moins de bruit en forêt, ils sont aussi moins stressés.»