

# Région Chablais



## Sur les chemins du bien-être

Pour Mireille Régis, l'avantage du concept est qu'il permet «d'aller de l'avant», tant au niveau physique que psychologique, dans un cadre apaisant.

### DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**Trois psychologues proposent des séances d'accompagnement thérapeutique et de coaching en Suisse romande, principalement entre Villeneuve et Lausanne. Particularité: les séances se font en pleine nature, en marchant.**

Texte et photo: Valérie Passello

«Walk2Talk», marcher pour parler: tel est le concept imaginé par Mireille Régis en 2016. Cette psychologue diplômée, établie à Clarens, raconte: «J'ai toujours aimé la marche, la nature. Souvent, des amis ou des connaissances demandaient à m'accompagner dans mes balades et je me suis aperçue que très vite, les conversations devenaient intimes, j'avais presque l'impression de travailler! C'est ainsi que j'ai eu l'idée de créer un cadre thérapeutique différent, original, quelque chose qui me ressemble». Quelques recherches sur internet plus tard, la jeune thérapeute s'aperçoit que si des pratiques approchantes existent de par le monde, aucune offre de ce type n'est encore développée en Suisse. Le principe est simple, mais il a le mérite de combiner plusieurs éléments positifs. D'une part, les codes d'une thérapie traditionnelle, comme la pose d'un cadre sécurisant, une écoute empathique, un espace de parole non-

jugeant et bien sûr la confidentialité. D'autre part, le lien avec la nature, qui stimule la créativité et réduit le stress et l'anxiété, la pratique d'une activité physique -même s'il ne s'agit pas ici de réaliser des performances-, l'activation de la circulation sanguine et la production d'endorphines. Une séance, dont la durée peut être d'une heure ou d'une heure et demie, bénéficiera ainsi autant au corps qu'à l'esprit du client. La marche côte à côte permet en outre de faire tomber une éventuelle barrière entre les intervenants, il n'y a pas de confrontation comme dans un cabinet, les deux sont au même niveau. Quant au rythme du pas, c'est le client qui l'imprime, en fonction de ses capacités.

#### Avancer, au propre comme au figuré

Pour développer cette activité, Mireille Régis a constitué une petite équipe, dont deux autres psychologues, elles aussi diplômées: «Nous avons toutes nos domaines de prédilection. Pour ma part, je suis spécialisée dans les addictions et j'aime particulièrement travailler avec les adolescents. La diversité de nos expériences nous permet d'orienter les clients vers l'une ou l'autre d'entre nous, en fonction de leurs demandes». Parmi les autres membres de «Walk2Talk», Nathalie Gay axe davantage son travail sur les troubles psychiques (alimentation, humeur, anxiété, personnalité) et propose également des consultations de couple. Quant à Laura Hagenbuch, elle est spécialisée en thérapie cognitivo-comportementale, qui cible les pensées et les croyances parfois erronées et négatives que cultive l'individu sur lui-même et aide notamment à

lutter contre les troubles liés à l'anxiété et les phobies. Elle propose également des séances en anglais. Enfin, une 4ème personne s'occupe de l'aspect commercial et financier du projet.

Les séances sont ouvertes à tout un chacun. Rupture difficile, baisse de moral ou déficit d'estime de soi, problèmes relationnels, stress, besoin de trou-

**«Il est intéressant d'observer tous les parallèles que l'on peut faire entre notre état émotionnel et la nature qui nous entoure.»**

M. Régis, psychologue

ver une issue positive à une situation délicate: tous types de problématiques peuvent être abordés. «En général, je cerne les objectifs du client au début de la thérapie. En marchant, nous avançons ensemble vers ce changement», image Mireille Régis. Son rôle sera de suggérer des clés au marcheur, afin qu'il parvienne lui-même à faire face à ses difficultés et de collaborer pour trouver la solution qui lui conviendra. Du coaching peut aussi être mis en place pour des entreprises désireuses d'offrir des séances d'accompagnement à leurs employés, afin par exemple de prendre le relais du service des ressources humaines, lorsque des problématiques dépassent leurs attributions.

#### Par tous les temps

Quand une séance est programmée, elle a lieu même en cas de météo maussade:

«Je dis toujours qu'il n'y a pas de mauvais temps lorsque l'on porte des habits adaptés, sourit Mireille Régis, qui se souvient d'une anecdote: un jour, il s'est mis à pleuvoir au début d'une séance. Ma cliente a aussitôt commencé à pleurer. À la fin de l'heure de marche, la pluie a cessé et cette femme était soulagée, libérée, comme la nature après une bonne averse. Il est intéressant d'observer tous les parallèles que l'on peut faire entre notre état émotionnel et la nature qui nous entoure». Les prestations de «Walk2Talk» ne sont pas remboursées par les assurances maladie. La première séance individuelle d'une heure coûte 60frs, puis les suivantes 80frs le cas échéant. L'initiatrice du projet espère, à plus long terme, développer son réseau, notamment par le bouche à oreille, afin d'être à même de proposer des balades thérapeutiques dans toute la Suisse romande. Infos: [www.walk2talk.ch](http://www.walk2talk.ch).

PUB

**Pompes funèbres CASSAR SA**

**Bex**  
Rue Centrale 7  
024 463 35 79

**Aigle**  
Rue Plantour 8  
024 466 46 56

**Villeneuve/VD**  
Grand Rue 10  
021 960 30 20