Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 82

Artikel: Marcher avec un psy, ça vous dit?
Autor: Bernier, Martine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830668

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Marcher avec un psy, ça vous dit ?

La marche libère la parole et est désormais l'alliée de certains psychologues ou de coachs de vie qui accompagnent leurs patients lors de séance extra-muros.

Depuis quelques années, une approche innovante fait son apparition en Europe, venue des Etats-Unis : le *walk & talk*, combinant séance de thérapie et marche.

En Suisse romande, pour le moment, une seule psychologue FSP, Mireille Régis, a axé ses activités exclusivement sur cette méthode dans le cadre du projet Walk2Talk qu'elle a créé depuis quelques mois avec son partenaire Nils Carpentieri, responsable de la partie administrative et de l'expansion de l'entreprise. Pour la jeune femme de 26 ans, qui est également cheffe de projets responsable de la prévention à la Croix-Bleue romande, la démarche de proposer à ses patients des rendez-vous en pleine nature coulait de source: « Cette approche peut convenir à cette tranche de la population qui n'a pas envie d'aller dans un cabinet, chez un psychologue ou un psychiatre, qui ne veut pas risquer d'avoir une étiquette de «malade» ou de «victime», mais qui a juste le désir de faire du développement personnel, d'aller mieux et de reprendre un peu de contrôle sur sa vie en se faisant accompagner de cette manière. J'ai une spécialisation en psychologie de la santé et j'ai toujours été intéressée notamment par les bienfaits de l'activité physique sur l'esprit. »

UNE SOURCE DE MIEUX-ÊTRE

La patientèle de Mireille Régis couvre tous les âges, de 12 à 60 ans. Tous se voient proposer des séances allant d'une à deux heures, en fonction de leurs besoins et de leur forme. Un lieu de rendez-vous est fixé dans la région de la Riviera vaudoise où est basée la psychologue, et une première promenade se déroule, pour évaluer les compétences physiques de la personne. Si le cadre informel qu'induit ce concept permet une relation plus naturelle avec la thérapeute, il n'est pas dénué de règles professionnelles. L'échange a lieu au fil de la marche, au cours de laquelle tous les deux construisent ensemble des solutions pour améliorer la situation du patient. La balade se déroule quelle que soit la météo, mais est adaptée à la personne, en aménageant des pauses si nécessaire.

Jean-Nicolas Despland, directeur de l'Institut universitaire de psychothérapie, à Prilly, n'est pas réfractaire à la méthode, sous certaines conditions : «Imaginer une conversation thérapeutique en marchant implique une modification du cadre de travail, et donc d'autres règles, une autre forme de proximité. Il faut être extrêmement prudent sur les effets que cela peut avoir. Cela pose des questions éthiques, notamment en ce qui concerne la relation entre le thérapeute et son patient. Il faut être rigoureux et prudent, mais la démarche peut être intéressante. »

En pleine nature, les réactions sont très différentes de celles vécues dans un cabinet de consultation, comme a pu le constater Mireille Régis : « On pourrait penser que l'échange fonctionne mieux dans une pièce fermée où il n'y a pas trop de stimuli, mais ce n'est pas le cas. Dehors, nous filtrons spontanément les bruits extérieurs, et la personne est plus centrée sur elle-même. J'ai le sentiment que se trouver dans un grand espace permet de relativiser les problèmes. La nature continue d'avancer même si nous nous sentons bloqués et, en prendre conscience, aide à réfléchir plus créativement et plus profondément. » Pour l'instant les séances ne sont pas remboursées par l'assurance maladie ou complémentaire, mais des solutions sont envisagées pour le futur. Et, qui sait, l'expérience pourrait donner envie à d'autres professionnels de tenter cette pratique ailleurs en Romandie.

MARTINE BERNIER

« J'aime cette idée de redéfinition du cadre »

Anthropologue et sociologue, David Le Breton a beaucoup écrit, notamment sur les bienfaits de la marche*. Le regard qu'il porte sur les promenades thérapeutiques est bienveillant et lucide.

« Pour moi, marcher est toujours une recherche de guérison, puisque c'est laisser derrière soi les soucis qui nous ravagent, pour aller au-devant d'un monde et d'un temps que nous avons à construire. J'aime cette métaphore qui consiste à ouvrir sa porte et à aller au-devant du monde qui vient, dans l'incertitude de ce qu'il va apporter. Mais une chose est sûre, on sera moins dans la rumination de nos tracas que dans une forme de disponibilité au monde. La marche thérapeutique existe depuis longtemps sous plusieurs formes : faire marcher ensemble des personnes qui se battent contre la maladie, des mineurs délinquants, parfois des détenus… Nous sommes, alors, dans des cheminements qui conjuguent la dimension thérapeutique avec la dimension éducative. Dans le cas de la marche d'un psychologue et de son patient, nous sommes dans une démarche qui redéfinit le cadre thérapeutique. J'aime bien cette idée, car cela leur permet de changer de statut dans une expérience tout à fait nouvelle. Je suis sensible à cette idée de redéfinition du cadre. Cela libère l'esprit du patient qui va peut-être arrêter de ruminer sur des problèmes qu'il ne cesse de creuser depuis des semaines ou des mois. C'est une manière de faire voler en éclats l'imposition des statuts. Le thérapeute ne voit plus son patient uniquement sous l'angle du problème qui l'occupe, mais comme un homme ou une femme qui s'émerveille du chant des oiseaux, du vent dans les arbres, de la beauté des collines ou des montagnes. »

**Eloge des chemins et de la lenteur*, Editions Métailié

sfilwart Cahin