



LA THÉRAPIE EN MARCHANT

Et la pensée se remet en mouvement

FERRANTRAITE/GETTY IMAGES



En ville ou dans un parc, thérapeute et patient cheminent côte à côte le temps d'une séance. Les sens en éveil, le corps en action et les paysages changeants décuplent les bienfaits du soin. Depuis la crise sanitaire, cette pratique connaît d'ailleurs un succès grandissant.

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

Agacé par le manque de disponibilité d'un de ses patients, le psychothérapeute américain Clay Cockrell eut l'idée de lui proposer de marcher avec lui dans Central Park, à New York : au-delà du côté pratique, il découvrit qu'il se livrait ainsi beaucoup plus facilement... Baptisée *walk and talk therapy* ou *walking therapy*, cette thérapie en marchant, née dans les années 2000 dans les pays anglo-saxons, connaît en France un succès croissant depuis la crise sanitaire.

LE CORPS AU SERVICE DU PSYCHISME

« Le face-à-face fige certains patients, allant parfois jusqu'à ralentir, voire bloquer le travail thérapeutique, alors qu'en remettant le corps en mouvement, on en remet aussi dans sa pensée, dans son histoire de vie », estime ainsi Méliッサ Vidal, psychologue dans la région de Toulouse, qui propose régulièrement des séances en plein air¹. Bien sûr, il existe quelques contre-indications : les patients en phase aiguë de dépression, de phobie ou de stress post-traumatique se sentiront plus « contenus » et plus en sécurité dans un cabinet. Mais, après une première séance d'évaluation, elle propose à

ceux qui le souhaitent de continuer la thérapie en marchant dans un lieu choisi ensemble – parc, forêt, lac, environnement urbain... « Certains préfèrent retourner toujours au même endroit, d'autres aiment bien changer régulièrement, explique-t-elle. On ne travaillera pas sur les mêmes choses selon l'environnement : se promener dans la nature permet de réguler les émotions et de calmer l'anxiété, alors que la ville interroge davantage notre rapport à l'agitation et à la créativité. » Marcher stimule la production d'hormones liées au bien-être (sérotonine, endorphines), améliore la circulation sanguine et aide souvent à clarifier ses pensées et à sortir de ses ruminations. Lors de ces séances en extérieur, beaucoup de thérapeutes proposent aussi, en complément, d'autres pratiques thérapeutiques : méditation de pleine conscience, TCC (thérapies comportementales et cognitives), EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*, ou intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires)... « Il y a encore peu de recherches sur la *walking therapy* mais, comme l'EMDR, la marche est une stimulation bilatérale qui induit peut-être les mêmes effets sur le cerveau », avance Méliッサ Vidal.

« Cheminer ensemble favorise également une ambiance plus dynamique entre le thérapeute et le patient, explique pour sa part la psychologue Roseline Bueder, qui organise des séances de *walk and talk therapy* à Aix-les-Bains et Paris². C'est particulièrement bénéfique pour les patients introvertis, parfois inhibés dans la relation en face-à-face, qui se sentent alors moins observés, moins jugés. Mais c'est important de conserver un cadre défini : temps précis imparti, respect de la confidentialité... » Cette sorte de « compagnonnage » en mouvement aide aussi les professionnels à se montrer plus réactifs, plus créatifs. « Je ne vois pas les mêmes choses dans ce que renvoient mes patients, j'ai l'impression de changer moi aussi de perspective », précise Méliッサ Vidal.

LE PAYSAGE, COTHÉRAPEUTE

Les cabanes que l'on construisait en forêt avec les frères et sœurs, le chant du pinson qui évoque les pique-niques en famille, les animaux (écureuils, moutons...) qui nous émerveillaient lorsque nous étions enfants... Lors ●●●

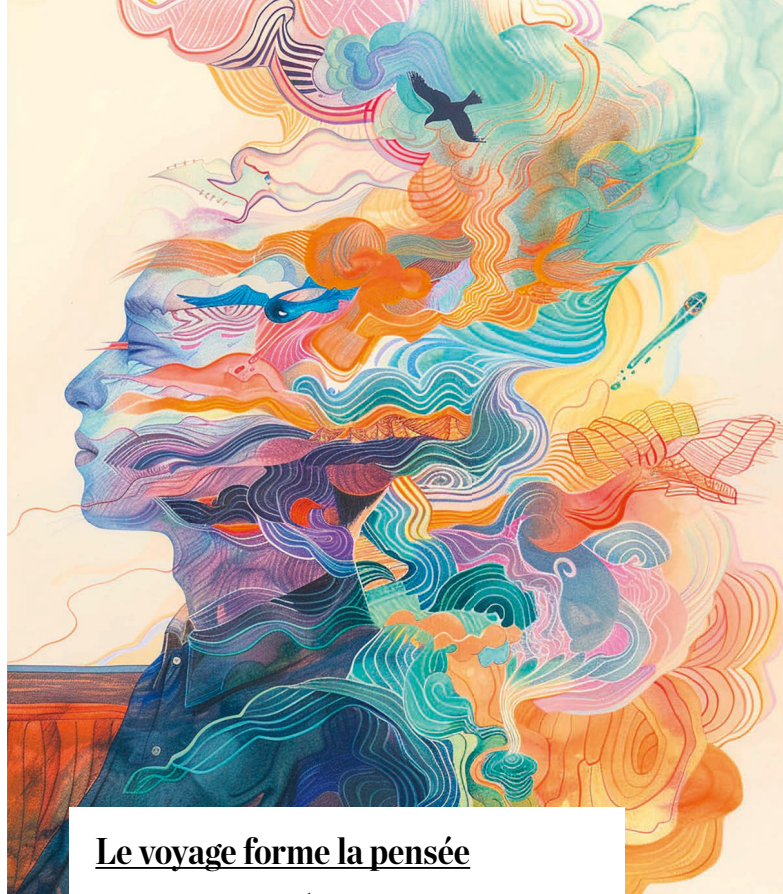
●●●

d'une balade dans la nature, le paysage devient cothérapeute, réveillant des images enfouies, et parfois des pans entiers de notre histoire.

« La manière dont on investit l'espace réactive des souvenirs, assure Mélissa Vidal. Alors que je marchais avec une patiente autour d'une pièce d'eau, elle me disait qu'elle avait l'impression d'avoir tourné en rond toute sa vie. Nous nous sommes alors assises sur un banc et, après une pratique de méditation, elle s'est souvenue qu'enfant elle tournait dans la cour de récréation pour oublier le harcèlement dont elle était victime³. » Lorsque les symptômes ne sont pas trop aigus, la *walking therapy* se prête plus particulièrement au travail sur l'anxiété, les troubles de l'attachement, la dépression... « Avec une patiente profondément triste, poursuit la psychologue, nous avons fait une séance en extérieur au milieu de l'hiver : les arbres dépourvus de feuilles, le ciel bas, l'absence de luminosité... J'ai rappelé que les arbres retrouvent toujours leurs feuilles, que la tristesse a du sens, car elle témoigne du lien avec ce que l'on a perdu, mais qu'elle ne dure pas toujours. Profondément résiliente, la nature s'adapte à tous les traumatismes (changement climatique, urbanisation, catastrophes naturelles) et peut ainsi entrer en résonance avec les nôtres. »

PLACE À LA SENSORIALITÉ

Terrain d'expérimentation, elle permet aussi au thérapeute de guider le patient de façon différente. « À une patiente qui était beaucoup dans le contrôle, j'ai proposé un chemin de traverse, pour travailler sur la prise de risque dans un cadre bienveillant et sécurisant, poursuit Mélissa Vidal. Je suis aussi attentive au rythme de la marche : lorsqu'on accélère, c'est souvent un signe de stress ou d'anxiété. On essaye alors de comprendre ce que dit le corps, car il parle souvent avant les mots. » À l'extérieur, n'importe quel élément du paysage peut devenir une métaphore du travail psychique. « On peut par exemple utiliser les bifurcations, qui illustrent les carrefours de la vie où il faut parfois commencer à marcher sur un chemin sans savoir très bien où il mène », suggère Roseline Bueder. Formée à l'approche du psychologue germano-américain Erik



Le voyage forme la pensée

Avez-vous remarqué que c'est souvent en voiture que les enfants posent les questions les plus existentielles ? Que c'est parfois lors d'un long trajet qu'on prend une décision importante ou qu'on ose enfin confier ce qu'on avait sur le cœur ? Se déplacer, même sans marcher, permet souvent d'avancer dans ses pensées ou ses décisions. « Lorsqu'on regarde le paysage défilé, on est dans une sorte de contemplation, et la pensée défile autrement », estime la psychologue Mélissa Vidal. Si la parole se libère, c'est peut-être aussi parce que nos proches sont plus disponibles dans ces moments-là, assis souvent à côté et non face à nous, ce qui nous délivre de leur regard... À pied, en voiture ou en train, bouger nous déplace aussi intérieurement.

Erikson, pour qui tout ce qui se trouve dans l'environnement peut devenir thérapeutique, la psychologue rappelle que le changement ne passe pas seulement par l'analyse mais aussi par les expériences sensorielles, que la marche permet de créer en abondance. Le vent sur la peau, le craquement des brindilles sous les pas, la lumière changeante... En remettant le corps au centre du soin, la *walking therapy* apaise le mental et nous rend sans doute plus disponibles à ce qui émerge en nous. ●

1. Plus d'infos sur le site de Mélissa Vidal : melissa-vidal-psychologue.com.
2. Plus d'infos sur le site de Roseline Bueder : roselinebueder.fr.
3. Par souci de confidentialité, les situations cliniques citées ont été légèrement modifiées.