

De la tête aux pieds

Quand une jolie balade en pleine nature remplace le divan du psy

Lancée en 2016, «Walk2Talk» regroupe des praticiens qui consultent en marchant.

Thérèse Courvoisier Textes

Mireille Régis n'a pas attendu la ruée vers la nature provoquée par le semi-confinement pour proposer à ses clients – «je n'aime pas trop dire patients, puisque ces personnes viennent pour elles: elles sont demandeuses d'un service en somme» – de prendre la clé des champs. Ou de la forêt, des vignes, du bord du lac. C'est selon. À 30 ans, cette psychothérapeute, comme ses sept acolytes regroupés sous le nom de «Walk2Talk» (marcher pour parler), a choisi de recevoir dans une multitude de «cabines» qui ont en commun de ne coûter aucun loyer et d'être en plein air. Une mouvance née aux États-Unis et que la Vaudoise a lancée ici il y a de cela quatre ans, en parallèle avec ses autres activités professionnelles. Passionnée de gestion de projets, la jeune maman raconte cette aventure enrichissante et libératrice, une fois n'est pas coutume, tranquillement installée derrière une tasse de café.



Mireille Régis
Psychologue et fondatrice de «Walk2Talk»

Consulter en pleine nature, une manière de se différencier de ses collègues?

Certainement. Mais au-delà du marketing, il y a une envie personnelle. Je ne me suis jamais imaginée en clinique. J'ai toujours aimé faire les choses autrement. Les études académiques nous poussent vers un moule et chaque volée de diplômés provoque un effet de masse. Je me suis demandé comment proposer quelque chose de nouveau. J'ai grandi à Sonzier, dans la campagne au-dessus de Montreux. La nature m'a toujours ressourcee, tout comme l'activité physique d'ailleurs. C'est ce qui m'a poussée dans cette direction. Et comme ça me faisait bizarre que les pys ne puissent pas faire de prescriptions, moi je le fais sous forme de petites cartes, des «prescriptions de nature», par l'intermédiaire desquelles j'invite la personne à se promener en pleine conscience, ou pieds nus sur l'herbe à la recherche d'ancrages positifs.

Une méthode que vous n'avez pas inventée...

Non, en effet. Je l'ai imaginée puis me suis aperçue au fil de mes recherches qu'aux États-Unis elle porte un nom, la «walk and talk therapy» et qu'elle est née il y a une quinzaine d'années à New York quand les gens n'avaient le temps de consulter que pendant leur pause de midi au parc. J'ai donc commencé à proposer des consultations en plein air sur la Riviera et grâce à Facebook et au bouche-à-oreille, ça a très vite... marché!

Comment choisissez-vous les différents lieux et parcours?

Alors au tout début j'invitais les clients à me rejoindre sur des parcours que je connaissais déjà autour de Vevey, Montreux et Villeneuve. J'avais tendance à vouloir leur montrer de beaux paysages! (rires) Finalement, tout est possible. Sur les hauteurs, dans les vignes, au bord du lac. Les pistes Vita restent une excellente option aussi. On essaie juste d'éviter la foule, de trouver un chemin plutôt plat et de faire une boucle de 60 ou de 90 minutes, selon l'option choisie, ou alors un aller-retour.

Décrivez-nous une consultation?



Avancer dans la même direction, mais au rythme de la cliente devient bien plus qu'une métaphore dans la nature de Suisse romande. DR

Il y a tout d'abord le chemin qui mène au lieu de rendez-vous. Il faut qu'il soit le plus facile possible. On veut éviter les bouchons, le stress de trouver une place de parc. Ensuite le psychologue et le client se mettent d'accord sur le comportement à adopter s'ils croisent quelqu'un qu'ils connaissent. C'est un bonjour poli sans s'arrêter. La séance peut ensuite commencer. Très naturellement, c'est le client qui dicte le rythme de marche, le praticien la direction. La discussion vient toute seule. Le fait de ne pas devoir se concentrer sur la marche à pied libère les pensées.

D'où vient ce bien-être?

Tout d'abord, le client n'est pas «casé» entre deux autres rendez-vous et ne

risque pas de croiser quelqu'un d'autre en arrivant. Il n'y a pas le divan ou l'habituelle boîte de mouchoirs, qui témoigne des détresses passées. Il n'y a pas non plus la décoration finalement très personnelle d'un cabinet de psychologue, qui peut plaire ou rebuter. En cheminant dans la nature, chacun choisit de voir ce qu'il veut. Et nous, nous pouvons utiliser tous ces détails en guise de métaphores.

Mais vous ne risquez pas de vous retrouver au chômage technique à la fin de la belle saison?

Au contraire! Les gens viennent beaucoup en automne, quand leur moral baisse en même temps que la lumière. Il m'est arrivé de consulter sur la neige, sous la pluie et même à la lampe frontale

une fois la nuit tombée! Il n'y a que le fort vent qui nous pousse à déplacer les rendez-vous. Les séances pluvieuses sont souvent plus puissantes: on est fier d'être sorti de sa zone de confort, d'avoir affronté son mal-être et les éléments.

Une des choses qui change le plus d'une consultation classique, c'est le regard. Vous n'êtes plus face à face mais bien côte à côte...

C'est certain que le rapport est moins confrontant. Il y a un phénomène de symétrie, on se retrouve d'égal à égal. Le client est expert en ce qu'il ressent, le thérapeute, lui, maîtrise sa grille d'analyse et les outils à proposer. Mais c'est bien plus qu'une balade avec un ami. L'ami n'osera pas forcément dire les choses ou

tentera d'enjoliver la situation. Nous, on est là pour guider, pour accompagner vers des solutions.

Comment expliquez-vous votre succès? Les gens ont encore une mauvaise image du psy qui ferait des Sudokus alors qu'ils lui confient les plus grands secrets?

Cela y contribue sans doute, en effet. Je pense qu'au-delà de l'image, il y a un double effet: l'envie de changer des consultations classiques et le bien senti dans la nature. Un client m'a confié n'être «jamais sorti fâché de la forêt». Et il y a cette impression de partage d'un moment unique. Une lumière particulière, le passage d'un animal... Mais dans tous les cas le client doit absolument se sentir bien avec son thérapeute et avec le cadre de consultation. Il faut être convaincu avant de venir ou plutôt de revenir. C'est un cadeau qu'on se fait à soi.

Avez-vous des clients types?

Nous avons deux tiers de femmes à la recherche de bien-être. En ce qui concerne la moyenne d'âge, il y a les 25-35 ans puis les préretraités. Les gens viennent nous voir à des moments charnière de leur vie. Les ados auront tendance à traîner les pieds, mais après une heure sans écrans au contact de l'extérieur, ils reconnaissent que c'est une chouette expérience. Et marcher en liberté permet aussi de relativiser ses problèmes: on est tout petit à l'échelle de la planète.

La nature agit comme miroir en somme?

En tout cas chacun est libre d'interpréter ses messages comme bon lui semble. Comme ce monsieur qui n'avait pas confiance en lui et qui peinait à prendre des décisions: c'est lui qui a trouvé le chemin du retour alors qu'on s'était un peu égarés. Ou cette dame si triste qu'elle a pleuré tout au long du trajet pour finalement voir la pluie s'arrêter en même temps que ses larmes...

www.walk2talk.ch



Pour se sentir mieux, on se met tous au vert. GETTY

ser leur équilibre et les tables de multiplication.

Mouvement, déconnexion, reconnexion, respiration, ces mêmes mots se retrouvent partout, que ce soit dans les magazines féminins, les livres de déve-

loppement personnel ou dans les campagnes des offices du tourisme. Avec, comme racine, la volonté enfin affirmée et assumée de faire ce qui nous convient et non plus «parce qu'on a toujours fait comme ça!» **T. C.**

