

Méthode
Ressources



Marcher avec son psy, est-ce une vraie thérapie ?

Par Agnès Rogelet

BERTRAND DESBRIÈRE / AGENCE VU



Pour surmonter l'anxiété ou la dépression, retisser les liens du couple ou réorienter sa vie professionnelle, de plus en plus de thérapeutes, toutes écoles confondues, proposent à leurs patients une "promenade" dans la nature. Efficace ?

“ **F**ace à l'efficacité des thérapies brèves, la psychanalyse connaît un désamour. Sa vocation est d'accompagner la personne dans un rapport au monde plus naturel, mais notre époque attend du thérapeute qu'il lui réponde. Si on n'invente pas des pratiques nouvelles, elle mourra », déclare Jean-Bernard Gauci, psychanalyste et philosophe, qui propose des « promenades thérapeutiques » d'une heure dans le jardin du Luxembourg, à Paris. Le concept de *walk and talk therapy* est né en 2005 aux États-Unis, le jour où le psychologue Clay Cockrell suggéra à un patient surbooké un rendez-vous à Battery Park. Ils marchèrent. « C'était dynamique. Il était plus concentré, énergique et plein d'espoir », raconte-t-il au *Sunday Times* en 2008.

En France, l'idée est en plein essor. À côté de ce type de séances individuelles régulières, des psychologues emmènent leurs clients en randonnée pendant trois à cinq jours, le plus souvent en petit groupe, en incluant des temps de travail en solo (lire encadré p. 168). La plupart pratiquent la marche à titre personnel et

ont pu en éprouver les effets psychiques. En particulier sur la voie de Compostelle. « Après avoir parcouru ce chemin initiatique, j'étais persuadé qu'il avait quelque chose d'unique. Il a la réputation d'être thérapeutique, mais certains en reviennent angoissés car ils ont ressassé leurs souffrances au lieu de les exprimer, assure Philippe Castan, coach et gestalt-thérapeute. Depuis, j'ai constaté que l'on pouvait se reconstruire sur n'importe quel autre itinéraire pédestre. »

Une relation désacralisée

« La différence avec une balade normale, c'est que vous êtes avec quelqu'un qui vous écoute », note Sylvie, qui a marché seule vers Nantes avec un psy durant quatre jours. Souffrant d'une immense solitude, cette randonneuse de 58 ans s'était auparavant écroulée en pleurs après avoir gravi un sentier, au cours d'une sortie entre amis. « Là, c'est comme mettre sa tête sur l'épaule d'un proche. Vous trouvez vos réponses à travers son écoute, et il est plus disponible qu'en cabinet. » Le tutoiement peut d'ailleurs venir naturellement au fil d'une escapade de plusieurs jours. « Cela apporte plus de convivialité et n'enfreint pas le cadre thérapeutique », considère la psychothérapeute Juliette >>

>> Lacoste. Elle se réserve néanmoins une chambre à part dans les gîtes « pour travailler le soir, et pour éviter les transferts et contre-transferts ». Les « psycho-randonneurs » assurent rester thérapeutes avant tout, même si l'échange prend parfois une tournure informelle. Jean-Bernard Gauci consent à faire, si besoin, une petite entorse à son attitude non directive de psychanalyste : « Je laisse la personne se diriger vers l'allée du parc à droite ou à gauche. Mais, si elle est soumise à une névrose trop forte pour choisir seule, il me semble que je commets une erreur moins grave en prenant moi-même la décision. »

L'empathie demeure le pacte implicite privilégié. Et, selon lui, elle s'instaure plus rapidement au rythme des pas : « L'empathie, c'est se reconnaître en l'autre. Or, il y a comme un mimétisme qui s'opère dans la progression physique. À deux, on marche de concert. » Et côte à côte ! Le regard du psy, qui peut être difficilement soutenable derrière le divan ou face à lui, se révèle moins intimidant. « Au début, l'idée m'a déroutée, mais je me suis sentie plus libre. Quand l'émotion montait, j'allais droit sur un banc pour craquer. Les autres promeneurs du parc devaient s'imaginer que j'étais avec un ami, raconte Marie, Aixoise de 46 ans. J'avais aussi l'impression que les arbres me protégeaient. Je crois que je suis allée plus loin dans la parole. J'ai évoqué des souvenirs d'enfance occultés, alors que je suivais cette psychanalyse pour une rupture amoureuse. » L'inconscient s'évade ! Moins pesants, les silences et les paroles se dissolvent dans le bruissement des feuilles ou le chant des oiseaux. Parfois, elles s'interrompent quand un

Des vertus psycho-éducatives

Ils traînent les pieds, râlent sous la pluie, se demandent ce qu'ils foutent là, ces jeunes en échec scolaire, en rupture familiale ou délinquants... Et puis, de « blaireaux », la randonnée fait d'eux des « héros ». Les associations Seuil (asso.seuil.org) et En passant par la montagne (www.montagne.org) emmènent les ados « incasables » sur un chemin de résilience. Des expériences que relatent les écrivains Bernard Ollivier dans *Marche et invente ta vie* (Arthaud) et Dominique Fabre dans *En passant (vite fait) par la montagne* (Guérin).

détail distrair l'œil. Sylvie l'avoue : elle en a joué. « J'allais cueillir des fleurs, car j'avais peur d'être obligée de parler. Mon thérapeute était sur mon dos tout le temps ! Forcément : nous devions être trois à faire cette gestalt-thérapie en itinérance, mais les autres se sont désistés », confie-t-elle.

Un terrain neutre

En sortant du décor personnalisé d'un cabinet, client et psy se retrouvent aussi sur un terrain neutre. Sur un pied d'égalité qui, là encore, favorise l'empathie. Tous deux sont invités par la nature, dont le cadre est par essence changeant, non maîtrisable et universel. « En réalité, les gens auxquels je propose de faire leur séance en forêt ne marchent pas seuls avec moi : avec la nature, qui évoque souvent le terrain de jeu de l'enfance, ça fait trois », indique la psychologue clinicienne Valérie Germain.

Relation décalée avec le thérapeute et parcours inconnu : la balade thérapeutique s'appuie donc sur la

déstabilisation. Elle fait ainsi écho au mouvement des pieds qui, durant la marche, se posent l'un après l'autre sur le sol après un temps suspendu de déséquilibre. Les randonneurs aguerris connaissent bien l'effet positif de cette activité sur le psychisme. Cadence régulière adaptée à l'effort, éveil des sens, douleurs... En se réactivant, le « corps physique » renoue avec le « corps vécu », pétri d'émotions et de pensées. « C'est dur d'exprimer ce que l'on a en soi. Libérer ses souffrances mentales en portant un sac à dos de neuf kilos est une épreuve physique ! Je suis rentrée lessivée. Pourtant, je finissais par oublier le sac à dos », témoigne Brigitte, 64 ans, qui, après un licenciement dévastateur, s'est « restructurée » grâce à son séjour de rando-thérapie.

Se déléster, trouver sa voie... Pour Fabrice Feron, gestalt-thérapeute qui propose de « cheminer en marchant » dans les Cévennes, « la marche est un outil métaphorique, mais ancré dans le réel. Sur le parcours, il y a des ravins, des descentes et des cols à gravir qui nécessitent d'y consacrer deux heures. Cela apprend à prévoir un projet sans précipitation ». Son collègue Philippe Castan pousse la métaphore jusqu'à proposer des itinéraires vers des lieux-dits au nom évocateur, afin d'imprégner davantage la progression personnelle : Le But, Le Bilan, La Retraite ou L'Espoir, patelin près d'Angers qu'ont rejoint Anne, 50 ans, et son mari. « Après avoir travaillé pendant vingt-huit ans en couple dans le commerce, nous envisagions des activités professionnelles séparées, confie-t-elle. C'était un événement pour nous, >>

Méthode

Ressources

“FOCALISER SON ATTENTION SUR LA NATURE DÉCENTRE LA PERSONNE DE SA SOUFFRANCE”

FABRICE FERON,
GESTALT-THÉRAPEUTE

>> et comme il s'agissait d'aborder autrement notre vie active, cette forme de thérapie en mouvement nous a paru opportune. Elle a clarifié nos idées, a ouvert un champ des possibles et nous a permis de dire : OK, c'est fini. On peut aller vers autre chose. » Tout ce qui survient en chemin fait sens. « Nous avons marché pendant trente minutes dans une zone marécageuse avec des arbres morts. Je me suis demandé : qu'est-ce que je quitte de mes eaux profondes et troubles ? Puis un TGV m'a fait sursauter. Il roulait à côté en maintenant son rythme. Ça m'a catapultée ! » se remémore Anne.

« Je fais le pari que ce travail vertical des pieds à la tête, ancré dans le corps du patient, est désormais en lui », éclaire Philippe Castan. Un arbre centenaire, une prairie paisible, une pluie torrentielle... Le psy observe la réaction de son client, puis l'invite doucement à verbaliser son ressenti in situ. « Focaliser son attention sur la nature décentre la personne de sa souffrance, selon Fabrice Feron. Une fois, nous étions parmi une nuée de papillons jaunes. Leurs vols s'entrecroisaient, dessinaient des formes. Certains venaient se poser puis s'échappaient. Nous avons beau vivre un deuil ou une autre souffrance, ils n'en tiennent pas compte. La vie continue ailleurs. » Une belle leçon de choses.

« Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore », disait l'écrivain Jean Giono, insatiable promeneur. Se balader avec un thérapeute libère

de l'anxiété. Les séances de *walk and talk* sont efficaces sur le burn-out, la dépression, les phobies ou toute autre névrose. « Elles réduisent environ de moitié la durée de la cure psychanalytique, estime Jean-Bernard Gauci, qui reçoit aussi en cabinet. Elles ne font pas de mal non plus à un psychotique, mais on ne peut pas promettre une vertu thérapeutique pour tous les patients. » Les randonnées plus longues, elles, soutiennent particulièrement les changements de cap (divorce, deuil, reconversion professionnelle...) ou les difficultés relationnelles.

Quand l'esprit s'éclaircit

Entre développement personnel et psychothérapie, la frontière se fait plus étroite. Chaque thérapeute emploie ses outils. Suivant l'école de l'analyse psycho-organique, Juliette Lacoste s'appuie sur le toucher thérapeutique (contenir la personne dans ses bras, régression en position allongée...) et la symbolique du sac à dos. Les gestaltistes peuvent utiliser l'amplification du ressenti. Philippe Castan émaille ainsi le séjour d'exercices de marche yeux bandés, pour mettre en scène le « je ne sais pas où je vais » propre à chaque problématique. Fabrice Feron associe le land art, la méditation et la force que procure la dimension collective. « La marche accroît la solidarité et favorise les affinités. Cependant, on n'est pas dans un groupe de thérapie, où ce qui se dit appartient au groupe. Les gens échangent spontanément en binôme lorsqu'ils marchent, mais le travail psychologique se poursuit en solo », précise-t-il. D'autant que la confidentialité est respectée par les participants, qui aspirent tous à une quête personnelle. Quelle que soit la formule, l'esprit s'éclaircit à la troisième séance... Peut-être à la sortie d'un sous-bois qui semblait sombre et interminable ?

Carnet de bord

Marcher une heure

Promenades thérapeutiques toute l'année avec le psychanalyste Jean-Bernard Gauci à Paris (psycoach.info) ou avec la psychologue clinicienne Valérie Germain dans les Yvelines (therapie-nature.fr), 60 €. Première séance en cabinet.

Randonner trois à cinq jours

Après un entretien préparatoire pour cerner la problématique (certains thérapeutes n'encadrent pas les personnes suivies en psychiatrie ou en quête d'une prise en charge profonde), marche de cinq heures par jour en moyenne, dont au moins une heure seul avec le thérapeute. Une vraie « rando sac à dos » avec pique-nique et demi-pension en gîte. Prévoir un budget de 100 à 150 € par jour incluant une séance de bilan au retour. Trois mois avant, marcher au moins une demi-journée par semaine pour s'entraîner.

Plusieurs formules :

Gestalt-thérapie

avec Philippe Castan : seul, en couple ou à quatre personnes, toute l'année en France (cheminadant.com). Ou avec Fabrice Feron et Elisabeth Canepa, également psychomotricienne, en septembre, autour de Saint-Guilhem-le-Désert (Hérault), pour six personnes maximum (06 37 06 55 84, fabriceferon@me.com).

Analyse psycho-organique

avec Juliette Lacoste sur le chemin de Compostelle, en septembre, pour quatre à huit personnes (lespremierspas.org).

Coaching sur le chemin de Compostelle

avec Hervé Louf, jusqu'en septembre, pour quatre personnes maximum (eclosurdetalents.fr).