

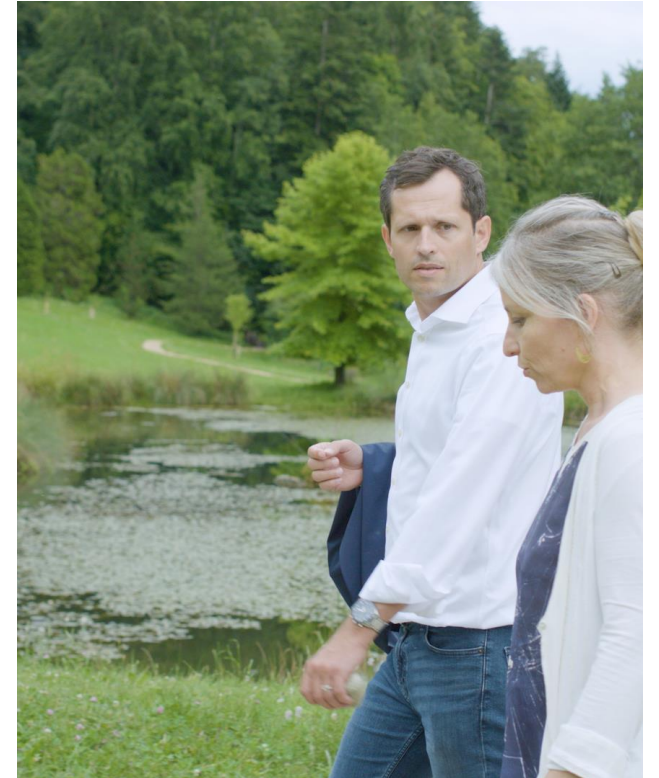


WALK 2 TALK



Regards croisés Bois & santé

Mireille Régis, Fondatrice de Walk2Talk Sàrl







La Walk & Talk thérapie

- Un cabinet de consultation « hors murs » ou « off the couch »
- La forêt, la nature comme facilitateur
- Approches alternatives :
 - Sylvothérapie, *shinrin yoku*, forêt thérapie, bains de forêt
 - Eco-thérapie, thérapie par la nature, eco-psychologie, thérapie par le jardinage...
- Différences entre la thérapie en mouvement (Walk & Talk), et la thérapie « traditionnelle » (Revell & McLeod, 2017)
- Origines
 - Running Therapy (Gontang, 2009)
 - Clay Cockrell à Central Park

L'approche de Walk2Talk



- Partir d'un besoin....
 - Sentiment de déconnexion à la nature (urbanisation, etc.)
 - Prendre soin de son mental et de son corps : vitamine G
 - Sortir des sentiers battus
 - Rendre accessibles les consultations psychologiques
 - lieux, horaires, temps d'attente, déstigmatisation

- ... pour proposer une solution simple et authentique :
 - Consultations psychologiques en plein air depuis 2016
 - Alternative au cabinet traditionnel
 - Lausanne, Vevey, Fribourg, Genève
 - Equipe de psychologues aux approches diverses (systémique, TCC, centrée sur la personne, etc.)

L'approche de Walk2Talk



► Population

- 70% de femmes en consultation
- 40% entre 26 et 35 ans
- 20% entre 36 et 45 ans / 15% entre 46 et 55 ans / 10% entre 56 et 70 ans

► Problématiques

- 43% relationnel (dont 20% couple, et 23 % =interactions sociales, professionnel, famille, parentalité, romantique)
- 22% compréhension de soi / 15% quête de sens
- 15% gestion émotionnelle / 15% burn-out
- 12% anxiété, angoisses (dont liées au covid et à l'eco-anxiété)
- Aussi : symptômes dépressif, traumatismes, deuil, TCA, sommeil, stress, addictions

Comment cela se passe ?



- Lieux et horaires
 - Lieu et horaire personnalisés, en pleine nature (forêt) ou dans des parcs
- Durée et bénéficiaires
 - 60 ou 90 minutes, adultes ou ados, en individuel ou en couple
- Cadre thérapeutique
 - Le choix du parcours exact revient aux psychologues, parcours connus
- Outils spécifiques
 - Marche en pleine conscience, travail en imagerie et focalisation, métaphores, contemplation, métacommunication, non-verbal, rythme
- Posture
 - Rapport professionnel et collaboratif, d'égal-e à égal-e, accompagnant-e



Est-ce que ça marche ?



➤ Nous avons observé une amélioration de :

- L'humeur
- Des symptômes dépressifs
- L'engagement, l'efficacité personnelle : revitalisation
- L'estime de soi
- L'ouverture, sans crainte de jugement
- Cognitif : concentration, créativité et mémoire : aussi chez le thérapeute

Aussi, le nombre de clients et de consultations réalisées chez Walk2Talk augmente chaque année !!

Trois facteurs de succès



L'environnement naturel



L'alliance thérapeutique



Le mouvement

→ la marche et l'environnement extérieur comme sources d'introspection et de travail sur soi, via une relation de confiance avec le thérapeute.

L'environnement naturel



« Marcher dans la nature est plus bénéfique pour le corps et l'esprit que marcher dans les rues » (Bunn-Jin Park et al., 2009)

« Bien que les bienfaits de la marche ou d'autres activités physiques sur la santé mentale aient été établis, ils seraient grandement influencés par ses **facteurs environnementaux** » (Kay et Moxham, 1998)

« Une balade en nature, comparativement à une balade en ville, a une influence positive sur l'humeur, l'anxiété, la fatigue, la colère et la vigueur » (Takayama et al., 2014)



L'alliance thérapeutique



- L'alliance thérapeutique est une collaboration mutuelle, un partenariat, entre le patient et le thérapeute dans le but d'accomplir les objectifs fixés.
- Il s'agit du meilleur facteur prédictif des effets psychothérapeutiques (Wampold, 2001)
- Une promenade en pleine nature facilitatrice car...
 - Pas de face à face, avancer ensemble
 - Bilatéralité de la marche
 - Environnement neutre
 - Défi partagé, collaboration autour de l'imprévu
 - Symétrie des statuts, horizontalité



Le mouvement / la marche



- Il existe une relation positive entre une activité physique et la santé mentale (Biddle et al., 2000 ; Burbach, 1997 ; Callaghan, 2004)
- **Avantages physiques :**
Prévention des risques liés à la sédentarité / OMS
- **Avantages psychologiques :**
Amélioration du sentiment de bien-être et de l'estime de soi, mais aussi de la créativité/résolution de problèmes !
- **Réponses hormonales positives**
 - Cortisol (stress)
 - Endorphines (bien-être)
 - Sérotonine (sommeil)
 - Lymphocytes NK (système immunitaire)



Autres feedbacks



- «Lorsque vous marchez, vous travaillez à partir d'une position de santé, rester allongé sur un canapé est ce que nous faisons lorsque nous sommes malades» (Goodman, 2005, p. 112).
- «De nombreux clients sont bloqués dans le passé ou le futur ; la marche encourage la prise de conscience du moment présent» (Bricklin & Smith, 1996, p. 2).
- «De nombreux patients considèrent que le fait d'être à l'extérieur est associé aux loisirs et aux vacances, deux choses positives que la plupart d'entre eux souhaitent vivre davantage» (Wright, 2008, webmd.com).



Quelques anecdotes



Quand la nature nous invite au développement de soi...

Un jour, un client désespère de ne pas pouvoir être spontané et ne pas oser ou savoir prendre d'initiatives. Quelques minutes plus tard, il se met à pleuvoir fortement et le client prend les devants, en toute spontanéité : « venez, on va se réfugier là-bas! » Ceci lui est reflété et une étincelle de confiance s'illumine.



Quelques anecdotes



Quand l'extérieur joue de métaphores avec notre intérieur...

Une cliente ayant une faible estime de soi, emplie d'auto-critiques, lors d'une séance essaie de parler à son enfant intérieur. Tout en réalisant cet exercice, elle croise sur le chemin une maman et sa fille en bas âge, dans un échange plein de bienveillance.



Quelques anecdotes



Quand la connexion à la nature est plus forte...

Lors d'une séance, une cliente se sent vaciller intérieurement et demande si elle peut prendre le psychologue dans les bras. Voulant maintenir le cadre thérapeutique, il lui est proposé un "objet transitionnel": serrer avec les mains la veste du psy à distance intermédiaire entre les deux. Après un bref instant, la cliente fait quelques pas et s'en va enlacer un arbre à proximité.



Quelques anecdotes



Quand la nature évolue avec nous...

Une cliente a eu la chance de voir sa « météo intérieure » évoluer en synchronie avec la « météo extérieure ». En début de consultation, elle pleurait beaucoup et il pleuvait sans relâches. En fin de consultation, la cliente était apaisée, soulagée, et voyait son avenir de manière plus joyeuse... les nuages se sont alors dissipés et le soleil a fait son grand retour !





WALK 2 TALK

<https://www.walk2talk.ch/>

info@walk2talk.ch

079 618 83 93

