

## **Thérapie en marchant. Et la pensée se remet en mouvement (La)**

Titre(s): Thérapie en marchant. Et la pensée se remet en mouvement (La) [[periodique]] / Ségolène Barbé

Ensemble: Psychologies 482

Auteur(s): Barbé, Ségolène

Editeur, producteur: 01/06/26

Description matérielle: pp.61-62

ISSN: 0032-1583

Note sur la description matérielle: 2

Résumé ou extrait: La walking therapy, ou thérapie en marchant, consiste à mener une séance côte à côte en extérieur, dans un parc, une forêt, près d'un lac ou en ville. Née dans les pays anglo-saxons dans les années 2000, elle se développe en France depuis la crise sanitaire. Cette approche aide certains patients à parler plus librement que dans le face-à-face, qui peut figer, ralentir ou bloquer le travail thérapeutique. Le mouvement remet le corps au centre du soin, stimule des hormones liées au bien-être comme la sérotonine et les endorphines, améliore la circulation sanguine, clarifie les pensées et réduit les ruminations. Selon les psychologues citées, la méthode est particulièrement utile pour des personnes introverties, inhibées ou anxieuses, et peut être associée à d'autres outils comme la méditation de pleine conscience, les TCC ou l'EMDR. Elle n'est toutefois pas adaptée à toutes les situations : en phase aiguë de dépression, de phobie ou de stress post-traumatique, le cadre du cabinet peut rester plus sécurisant. Une première séance d'évaluation permet de déterminer si ce format convient. L'environnement joue un rôle thérapeutique à part entière. La nature aide à réguler les émotions et à apaiser l'anxiété, tandis que la ville interroge davantage le rapport à l'agitation et à la créativité. Le paysage peut faire surgir des souvenirs enfouis, servir de support métaphorique et ouvrir un travail sur l'histoire personnelle, les traumatismes, la tristesse, les troubles de l'attachement ou la dépression. Les sensations physiques, le rythme de la marche, les bifurcations du chemin, la lumière ou le vent deviennent autant d'appuis pour écouter ce que le corps exprime avant les mots. Malgré un nombre encore limité de recherches, la marche est envisagée comme une stimulation bilatérale pouvant produire des effets proches de ceux recherchés en EMDR....

Sujet - Nom commun: Marche -- Thérapeutique

Psychothérapie -- Méthodes

Plein air -- Thérapeutique