

Côte à côté

Accompagner en marchant

Magalie Grellier



*Une approche psychocorporelle en mouvement,
dans un cadre d'accompagnement hors les murs.*

Au fil de dix années d'accompagnement, la marche s'est imposée, dans certaines situations, comme une évidence.

Non comme une méthode, mais comme une manière d'être en relation.

À l'occasion des dix ans du cabinet, j'ai souhaité partager ces repères, simplement.

Ce livret s'adresse à celles et ceux qui se questionnent sur d'autres formes d'accompagnement, notamment la marche comme support d'exploration intérieure, la médiation corporelle ou le suivi en extérieur, qu'ils soient accompagnants ou accompagnés.

Il ne propose ni protocole, ni promesse.

Il témoigne d'une expérience de terrain et d'un cadre d'accompagnement pensé avec précaution, hors de tout champ médical ou réglementé.

Pourquoi marcher change la manière de parler

Ce que j'ai observé au fil des années, c'est que le fait de marcher libère souvent d'une forme de retenue que la position assise peut installer.

Le face-à-face, même bienveillant, peut figer. Il peut rendre plus timide, plus prudent, parfois plus soucieux de bien dire que de dire vrai.

Marcher côte à côté change subtilement la donne.

Il n'y a plus de place assignée, plus de posture frontale. Chacun avance dans la même direction, au même rythme. Cette configuration installe un rapport plus horizontal, plus égal, qui allège la parole sans la forcer.

Le fait d'être à l'extérieur compte aussi.

Il n'y a plus de cabinet, plus de décor qui appartiendrait au thérapeute, plus de cadre qui viendrait, malgré lui, figer une position de sachant ou une forme de pouvoir symbolique. L'espace n'est à personne. Il est partagé.

Marcher implique également une tenue adaptée, un corps engagé, même lorsque la marche est douce. Le corps de l'accompagnant est lui aussi en mouvement. Cela le ramène à une humanité visible, le désacralise, loin de l'image du professionnel immobile, installé dans son fauteuil, en attente des mots de l'autre.

Le mouvement autorise alors autre chose.

Plus d'humour, souvent. Plus de silence aussi. Des silences qui ne pèsent pas, parce qu'ils s'inscrivent dans un rythme commun. Il ouvre parfois un accès plus direct à l'imaginaire, à des images, à des associations qui n'auraient peut-être pas trouvé leur place dans un cadre plus statique.

Dans ces moments-là, le corps devient un allié discret.

Le souffle change selon ce qui est abordé. Le pas ralentit, s'arrête parfois, lorsque quelque chose demande à être accueilli avec plus d'attention. Les émotions circulent davantage. Elles trouvent un chemin pour ne pas se figer dans une zone de tension familiale.

Marcher ne fait pas parler plus.

Mais souvent, cela permet de parler autrement.

Le mouvement agit alors comme une médiation corporelle discrète, au service de la parole et de la régulation émotionnelle.

Le pas comme régulateur

Dans l'accompagnement en marchant, mon expérience est celle d'un rythme lent. Un rythme qui n'est pas imposé, mais qui s'installe presque toujours de lui-même.

Il arrive que certaines personnes commencent par marcher d'un pas très actif, presque sportif. Et puis, assez rapidement, quelque chose les oblige à ralentir. Non pas par fatigue, mais parce que l'accès à ce qu'elles souhaitent partager demande un autre tempo. Le souffle devient alors nécessaire. Entre les mots. Entre les émotions. Comme un espace pour que la parole puisse se déposer sans se presser.

J'ai également observé que, dans la marche, les pensées tournent moins en rond. Le mouvement semble aider à sortir d'un cercle fermé, ou au moins à le rendre visible. Les pensées obsessionnelles, lorsqu'elles sont là, peuvent être observées plutôt que subies. Avancer physiquement permet souvent de faire avancer la réflexion, sans effort volontaire.

Quant aux émotions, le fait de les faire circuler par le mouvement les rend généralement moins envahissantes. Elles se figent moins. Elles s'installent moins durablement dans une zone de tension familiale. Dans les moments émotionnellement difficiles, quelque chose dans le fait de marcher invite à continuer d'avancer, à son rythme, sans nier ce qui est là.

Le pas ne résout rien.

Mais il régule.

Il soutient un mouvement intérieur qui, parfois, avait besoin de ce léger appui pour se remettre en route.

Accompagner côté à côté

Accompagner côté à côté, c'est recevoir la parole de l'autre autrement qu'en face-à-face.

L'écoute se déplace. Elle ne passe plus seulement par le regard, mais par une attention plus fine au corps en mouvement, au rythme, au souffle, au silence.

Lorsque les corps ne se font plus face, ils se perçoivent différemment.

Le corps de l'autre est moins lu par l'œil que ressenti par le mouvement, par les variations du pas, par les ajustements du système nerveux. Cela invite le thérapeute à une présence d'un autre ordre, souvent plus sensible, plus globale.

Marcher en extérieur engage aussi un rapport au monde.

Forêt, campagne, bord de l'eau, bord de mer : chaque environnement imprime quelque chose. Il dit quelque chose de la manière d'être en relation, avec les autres, avec l'espace, et donc avec soi-même. Le paysage devient un tiers discret, jamais neutre.

Accompagner côté à côté, c'est également choisir de réduire le surplomb.

Le thérapeute s'expose : son corps, son rythme, son souffle, son propre rapport à l'environnement sont visibles. Il ne se tient plus dans une posture figée ou sacralisée. Cette exposition crée souvent une relation plus humaine, plus universelle, qui décomplexifie le consultant et allège la charge symbolique de la fonction.

Cette proximité favorise aussi une forme de co-régulation.

Être côté à côté peut rassurer, sécuriser, créer une intimité implicite, parfois plus rapidement accessible qu'en cabinet. J'ai souvent observé que cette configuration rend la relation plus simple, plus directe, jusqu'à permettre, lorsque cela fait sens, un tutoiement plus naturel, plus consenti.

Côte à côte, la relation se pose moins sur une place à tenir que sur un chemin à partager.

Le paysage extérieur comme miroir intérieur

Le lieu de la marche parle dès l'arrivée.

Pour le thérapeute, être attentif aux réactions au point de rendez-vous est souvent une source d'informations précieuses sur l'état d'esprit de la personne accompagnée, sur ses appréhensions, ses imaginaires, parfois ses peurs.

Entrer dans une forêt peut susciter des projections très différentes.

Certains évoquent le danger, l'inconnu, l'inquiétant. D'autres y voient un espace romanesque, familier ou chargé de souvenirs. La manière de réagir aux insectes, aux bruits, aux variations du terrain dit souvent beaucoup de la façon d'habiter le quotidien, de tolérer l'imprévu, de composer avec ce qui échappe au contrôle.

Le paysage n'est pas seulement ce qui se voit.

Il est aussi ce qui se traverse. Marcher engage tout le corps, et pour l'accompagnant, cela demande une gymnastique particulière : être pleinement avec la personne, tout en gardant la capacité de s'en extraire par moments pour observer ce qui se joue.

Cette alternance peut être plus exigeante qu'en cabinet, car le mouvement et l'environnement sollicitent davantage la résonance émotionnelle et le contre-transfert.

Et puis, il y a ce qui change sans qu'on le force.

Sans intention particulière, sans intervention directe, quelque chose se transforme. Le pas après le pas fait son œuvre. Le corps avance, le regard s'ouvre, la relation au paysage se modifie, et avec elle, parfois, la relation à soi.

Une phrase d'une de mes mentors m'accompagne souvent dans ces moments :

« *Chaque pas à l'extérieur est un pas à l'intérieur.* »

Elle résume avec simplicité ce que la marche permet, sans jamais l'imposer.

Quand la parole s'allège

L'accompagnement en marchant permet souvent de faire émerger autrement. Par de petits gestes, parfois discrets : la demande de s'asseoir sur un banc, le choix d'une direction plutôt qu'une autre, le souhait de marcher à gauche ou à droite. Autant de mouvements qui disent quelque chose avant même d'être mis en mots.

Ce qui a parfois du mal à se formuler, ce qui demanderait en cabinet d'être longuement élaboré ou intellectualisé, n'a plus toujours besoin de l'être en marchant. La parole trouve un autre chemin. Elle se libère sans avoir à se justifier.

Marcher autorise souvent un langage plus simple, parfois plus familier, plus brut. Moins contenu. Certaines émotions, comme la colère, peuvent alors apparaître sans être immédiatement étouffées par la bienséance ou le souci de bien faire. Elles peuvent être reconnues, traversées, sans surenchère.

Et puis, il y a les silences.

Des silences qui ont du poids, qui demandent de l'espace et du respect. Un début de phrase peut se poursuivre dans un pas, sans nécessiter d'autres mots. Le corps prend le relais là où la parole n'est pas encore prête.

Le pas soutient alors une forme de douceur.

Il permet le recueillement, parfois une sensation de beauté simple, presque rituelle. Quelque chose se dépose, sans effort, à son propre rythme.

Indications et limites de l'accompagnement en mouvement

Les séances en marchant ne s'adressent pas à tout le monde, ni à tous les moments. Elles prennent sens dans des situations particulières, lorsque le cadre habituel du face-à-face semble limiter plutôt que soutenir le travail.

Comme toute approche d'accompagnement psychocorporel, l'accompagnement en mouvement comporte des indications, mais aussi des limites, qui nécessitent discernement et ajustement.

Je peux les proposer lorsque le face-à-face en cabinet apparaît trop intimidant, ou lorsque l'alliance est suffisamment installée pour permettre d'ouvrir le cadre et de soutenir le cheminement autrement.

La confiance est alors un prérequis, pas un objectif.

Ces séances peuvent également être pertinentes dans des périodes de transition, de brouillard, lorsque penser davantage n'aide plus vraiment. Quand la fatigue, les douleurs physiques, ou une saturation cognitive rendent la position assise difficile, le mouvement peut offrir un appui plus ajusté.

Je les ai aussi proposées à des personnes qui sortaient peu, voire pas du tout.

Marcher devient alors une manière très progressive de se réouvrir à l'extérieur, sans performance, sans enjeu, simplement accompagné. Le rythme est doux, respectueux des capacités physiques, sans jamais forcer.

À l'inverse, certaines personnes très dynamiques, pour qui l'immobilité est source de tension, trouvent dans la marche un premier point d'ancre. Le mouvement permet alors, parfois, de revenir plus tard vers un cadre plus calme, lorsque l'apaisement devient possible.

Enfin, ces séances peuvent soutenir les personnes très dans l'élaboration mentale, celles pour qui le corps est peu sollicité. Mettre le corps en jeu, sans le placer au centre, peut ouvrir un autre accès à ce qui se vit.

Les séances en marchant sont d'abord nées de contraintes physiques personnelles. Ne pouvant rester assise lors d'un lumbago, j'ai osé proposer de marcher.

Cette expérience m'a appris à faire confiance à ce qui émerge lorsque le cadre s'ajuste au réel, sans chercher à le maîtriser.

Marcher n'est pas une solution.

C'est une possibilité, parmi d'autres, lorsque le mouvement semble plus soutenant que l'immobilité.

Le rôle de l'accompagnant

Le rôle de l'accompagnant est, pour moi, de remettre en perspective.

De relier ce qui se vit à l'intérieur avec ce qui se joue à l'extérieur, le cheminement intime avec l'environnement, la relation à soi avec la relation à l'autre.

Marcher côte à côte engage une relation moins artificiellement construite.

La relation se fait alors au sens propre : deux personnes qui avancent ensemble, dans un cadre pensé, mais vivant. Cette configuration ouvre à une véritable notion de compagnonnage. Il s'agit moins de guider que de marcher avec.

Accompagner, c'est parfois aider à réinscrire l'histoire de la personne dans une histoire plus vaste. Une histoire qui dépasse l'individuel, qui touche à quelque chose de plus universel, presque mythologique. Non pas pour donner du sens à la place de l'autre, mais pour permettre qu'un sens puisse émerger.

Cette posture suppose à la fois de sécuriser et de s'exposer.

Être présent d'égal à égal, dans une humanité partagée, sans renoncer pour autant au cadre. Le cadre reste essentiel : le temps de la séance, le parcours choisi à l'avance, le rythme, le moment où un sujet est ouvert, et celui où il est refermé avant de se quitter.

Savoir refermer fait partie du processus.

Il s'agit d'identifier quand il est juste de laisser un contenu se déposer, sans l'emporter tel quel à l'extérieur. Cette attention protège autant la personne accompagnée que la relation elle-même.

L'accompagnement en marchant peut aussi laisser place à des formes de rituels simples, discrets, parfois inspirés de la psychomagie. Ces gestes symboliques,

lorsqu'ils émergent naturellement, peuvent soutenir le travail de l'inconscient sans jamais le forcer.

Éclairer le chemin, sans prétendre le connaître à la place de l'autre.

C'est dans cet esprit que je conçois le rôle de l'accompagnant, en marchant comme ailleurs.

Quelques repères pratiques

Ces repères ne constituent pas un protocole, mais un cadre évolutif, ajusté à chaque personne, à chaque situation, et à la nature de l'accompagnement proposé.

Les séances en marchant peuvent prendre des formes variées.

Dans mon expérience, leur durée se situe généralement entre quarante-cinq minutes et deux heures, selon ce qui se joue et la demande de la personne. Pour les séances plus longues, un temps d'arrêt est souvent prévu, pour s'asseoir, faire une pause, laisser déposer ce qui a émergé.

Le choix du cadre est important.

La forêt m'a semblé, au fil du temps, plus enveloppante, plus intime, et souvent plus propice au travail intérieur. Le bord de mer, bien que très riche sur le plan métaphorique, ouvre davantage l'horizon et expose aussi à plus de passages, de rencontres, d'imprévus. Il arrive que les personnes accompagnées croisent des connaissances, puisque rien n'indique qu'elles sont en séance. Ces éléments doivent être nommés à l'avance pour que chacun puisse choisir en conscience.

Selon les lieux, le point de rendez-vous peut varier.

En forêt, il m'est arrivé de donner rendez-vous directement sur le lieu de stationnement pour partir marcher. En bord de mer, j'ai parfois proposé de se retrouver au cabinet avant de décider ensemble de sortir ou de rester à l'abri. Cette souplesse fait partie du cadre.

Les intempéries demandent également de l'agilité.

Il m'est arrivé de poursuivre une séance dans une voiture lorsque la pluie s'invitait fortement, ou de la déplacer dans un lieu public calme, comme un café, toujours avec

le consentement de la personne. Lorsque le cabinet est proche, un retour à l'intérieur est souvent possible. Avoir une solution de repli fait partie de la responsabilité de l'accompagnant.

Le rythme de la marche est co-construit.

Il s'ajuste à la personne, à ses capacités, à ce qui se vit dans la séance. Il reste en cohérence avec le rythme habituel de l'accompagnement et ne cherche pas la performance.

La saisonnalité invite à la prudence.

Par forte chaleur ou par grand froid, il est important d'anticiper : équipement adapté, zones d'ombre, confort thermique. Lorsque les conditions deviennent trop contraignantes, il est préférable de rester à l'abri ou de renoncer à la marche pour préserver la qualité de la séance.

Lorsque trop d'inquiétude est présente, ou que la flexibilité nécessaire n'est pas possible, le cadre classique en cabinet reste le plus ajusté. Marcher est une option, jamais une obligation.

Pour les professionnels qui envisagent cette pratique, quelques questions peuvent servir de repères :

- De quel cadre ai-je besoin pour me sentir suffisamment en sécurité ?*
- Qu'est-ce que le mouvement vient déplacer dans ma posture d'accompagnant ?*
- À qui puis-je m'adresser pour penser ce cadre (supervision, échanges entre pairs) ?*

Un dernier pas

Au fil de mon parcours de formation en psycho-somatothérapie, j'ai été initiée à de nombreuses pratiques psychocorporelles, souvent très engageantes. Avec le temps et l'expérience, ces approches m'ont amenée à questionner leur faisabilité dans le cadre du cabinet, et plus encore dans des formats courts, comme des séances de quarante-cinq minutes à une heure.

Il m'est apparu, peu à peu, que le plus simple est parfois le plus juste.

La marche peut sembler évidente, presque banale.

Et pourtant, elle demande à l'accompagnant une forme d'audace : celle de sortir d'un cadre très normé, pour proposer une présence incarnée, sans démonstration ni injonction.

En marchant, la présence est différente.

Elle est moins démonstrative que certaines pratiques psychocorporelles, moins spectaculaire émotionnellement. Elle se révèle aussi plus douce. Elle permet un travail en profondeur, sans forcer, dans lequel l'humour peut trouver sa place, tout comme le silence.

Ce qui reste central, pour moi, c'est la relation.

L'alliance, la qualité du lien, le sentiment de cheminer ensemble, un pas après l'autre. C'est là que le travail se fait, simplement, humainement.

Marcher côté à côté, dans un cadre d'accompagnement hors les murs, m'a appris que parfois, une approche psychocorporelle simple, respectueuse et incarnée suffit à remettre du mouvement là où tout semblait figé.

Parfois, il ne s'agit pas d'aller mieux.

Il s'agit d'avancer autrement.

*Si ce texte résonne pour vous, n'hésitez pas à le recommander autour de vous.
Pour me suivre : www.magaliegrellier.com*

© Magalie Grellier, 2025. Tous droits réservés.