



La nature comme médiation thérapeutique :
Quand la psychothérapie s'ouvre à l'environnement.

Par Yann Desbrosses,
analyste psycho-organique, praticien EMDR,
superviseur, formateur en accompagnement avec la nature.

Version 11 septembre 2023

Résumé :

Nous avons tellement l'habitude que la psychothérapie se déroule dans le cadre clos d'un cabinet, que nous ne voyons plus que ce choix s'appuie sur une croyance implicite : le soin émerge d'une relation spécifique d'un humain à un autre humain. Pourtant la rencontre avec l'écosystème vivant qui enveloppe l'humanité offre des opportunités thérapeutiques : mieux sentir son corps, découvrir son monde intra-psychique, favoriser l'accès au plaisir et au contentement.

Avec l'accompagnement du thérapeute, le contact avec la nature peut jouer le rôle d'une médiation psychothérapeutique, bien distincte des autres médiations puisqu'elle est rencontre avec l'être vivant qui constitue la couche périphérique de notre unité corps-esprit et fonde notre intériorité.

En m'appuyant sur la théorie des médiations et sur l'Analyse Psycho-Organique, je propose dans cet article un dispositif expérimentiel précis, illustré par un cas clinique.

Ce fichier est une version raccourcie de l'article, qui pour des raisons de confidentialité ne présente pas de cas clinique.

Mots clés :

psychothérapie — environnement — médiation thérapeutique — nature — Analyse Psycho-Organique — éco-psychothérapie

Introduction : au dehors de la boîte

Un matin je suis allé vers mon cabinet de psychothérapie à vélo, en traversant le parc de Noisiel, en Seine et Marne. Longeant la prairie aux courbes douces qui rencontrent au loin la rivière, passant sous un platane au tronc torsadé s'étirant vers le ciel, j'ai senti un sourire étirer mon visage. Je me suis dit : ce lieu me fait quelque chose et c'est plutôt agréable.

Un peu plus tard, refermant la porte de mon cabinet — je pratique la psychothérapie avec adultes, adolescents et enfants à Paris et Champs sur Marne, avec les méthodes de l'Analyse Psycho-Organique et de l'EMDR — m'asseyant sur le fauteuil où j'allais une journée durant accompagner mes thérapeutes, j'ai tourné la tête. Autour de moi quatre murs, au-dessus, au-dessous : des murs. Pas de doute, je reçois dans une boîte. Alors pour la première fois — après dix ans d'activité — je me suis demandé : pour quoi est ce que je reçois dans une boîte ?

Ne m'étais-je jamais sérieusement posé la question ? À vrai dire, non. Mes thérapies personnelles s'étaient toujours déroulées dans des boîtes, ainsi que mes différentes formations à la psychothérapie. Au moment de m'installer, travailler en cabinet n'avait pas été un choix, mais le suivi d'une convention non questionnée. Prenant conscience de cet impensé, je me suis mis à interroger : sur quoi s'appuie l'usage exclusif du cabinet en psychothérapie ? Sur quelle vision de l'être humain ?

Ce matin-là c'était en 2016 ; depuis cette recherche m'a amené à questionner de nouveau : qu'est-ce qui est thérapeutique ? Qu'est-ce qui se transfère sur le thérapeute, qu'est-ce qui se projette sur le dispositif ? Et si le dispositif est vivant, que se passe-t-il ?

En reprenant certains travaux de la psychanalyse contemporaine sur les médiations thérapeutiques, j'ai commencé à envisager de quelle façon un espace naturel pourrait jouer ce rôle. Puis en m'appuyant sur l'Analyse Psycho-Organique, et en particulier sur l'idée que l'inconscient est situationnel, j'ai construit un dispositif thérapeutique simple, où l'espace naturel joue le rôle de médiation.

Il m'a fallu repenser la fonction contenante et protectrice du cadre : que peut-elle devenir en milieu ouvert ? Quelles sont les possibilités et les limites de mes thérapeutes ?

Cette recherche m'a mené à redécouvrir la pertinence de la boîte : c'est parfois sa clôture qui permet la sécurité nécessaire à l'expression des parties les plus fragiles de soi. Ainsi j'ai essayé de discerner les moments du processus psychothérapeutique qui nécessitent l'usage du cabinet, de ceux qui peuvent tirer avantage d'un dispositif ouvert sur le monde vivant.

Ce travail me conduit à vous montrer comment le contact avec le paysage naturel peut être une médiation thérapeutique, et plus précisément à proposer ces trois hypothèses :

- 1— Le contact avec la nature peut favoriser l'accès aux sensations corporelles.
- 2— Il peut jouer le rôle d'un espace expérientiel où découvrir son monde intrapsychique.
- 3— Il peut soutenir l'accès au plaisir et au contentement.

Après avoir interrogé l'histoire des relations entre nature et psychothérapie, puis les notions de médiation thérapeutique, de cadre, et la notion de situation en Analyse Psycho-Organique, je vous présenterai un dispositif thérapeutique simple, dont l'analyse s'appuie sur un cas clinique. Mon propos sera aussi bref que possible, mais aussi approfondi que nécessaire pour vous présenter ce travail précisément.

Une expérience

Afin que votre lecture active non seulement votre pensée, mais aussi vos sensations, émotions, et votre imaginaire, je vous propose qu'à la fin de ce paragraphe vous fermiez les yeux environ une minute, en observant quelles images viennent à votre conscience sur ce thème : un lieu où vous vous sentiriez profondément bien, avec lequel vous pourriez être en harmonie. Sentez votre corps et laissez venir vos images, quand vous fermez les yeux.

Peut-être avez-vous observé une image, même simple ou fugitive. Peut-être avez-vous perçu aussi une sensation ou un sentiment accompagnant ce lieu. Je vous invite à mémoriser ce que vous venez de rencontrer. Et à observer dès maintenant : quelle part de ce lieu était en intérieur ? En espace artificialisé ? En espace naturel ?

Nous y reviendrons dans la suite de cet article.

La boîte : concrétisation du désenchantement

Je vous propose de questionner maintenant l'histoire des dispositifs thérapeutiques en milieu naturel : serait-ce une nouveauté ? Loin de prétendre à l'exhaustivité, nous n'allons évoquer que quelques jalons qui me semblent significatifs des relations entre les humains d'Europe et le monde vivant.

La période préhistorique a laissé des sites naturels présentant des insertions de pierres destinées à s'orienter dans l'espace et le temps (en repérant notamment solstices et équinoxes, par exemple sur le site de Stonehenge en Angleterre), mais aussi le creusement de bassins probablement destinés à des rituels de fécondité (par exemple le site néolithique bordant l'abbaye de Valsaintes à Siminane la Ronde dans les Alpes de haute Provence) en des lieux où la Terre était supposée avoir des propriétés thérapeutiques. Bien que ces transmissions n'aient pas été écrites, on peut présumer qu'était transférée une espérance sur ces sites naturels avec lesquels il s'agissait d'entrer en communion.

Aux racines de la civilisation occidentale, nous rencontrons notamment les péripatéticiens : ainsi étaient nommés les disciples d'Aristote, qui questionnaient les relations de l'âme avec le corps. Leur nom issu du grec ancien *Peripatetokos* (« qui aime se promener ») leur vient du choix qu'a fait leur maître d'enseigner non pas dans le bâtiment du lycée, mais en marchant autour d'Athènes. À cette époque est déjà présent le concept de *nature* d'un être, sa *phusis*, son mouvement interne lié à ses caractéristiques : « *En examinant le régime ontologique particulier de ces entités existant par nature, Aristote donne un fondement théorique à l'une des significations courantes du mot « nature » : c'est le principe produisant le développement d'un être contenant en lui-même la source de son mouvement et de son repos, principe qui l'amène à se réaliser selon un certain type.* » (Descola, 2005, p127). Le concept de la *Nature* apparaît alors comme somme sur la Terre de toutes les natures individuelles : « *Aristote est ici concerné par la Nature en tant que somme des êtres qui présentent un ordre et sont soumis à des lois, un sens nouveau qui accédera avec lui à une durable postérité.* » (Descola, 2005, p127). Dans la pensée grecque les humains font encore partie de la Nature.

Dans les traditions dites chamaniques la relation avec les éléments naturels est explicitement thérapeutique : le chaman est celui qui fait médiation entre la demande d'une personne et les éléments qui l'environnent : animaux, végétaux, minéraux... Dans cette vision les puissances naturelles sont dotées d'esprits, avec lesquels le chaman interagit pour favoriser une circulation rétablissant l'harmonie. Dans certaines traditions, notamment amérindiennes, des plantes spécifiques sont ingérées en vue d'un dialogue avec leur esprit, supposé favoriser une évolution thérapeutique. Dans ces traditions le milieu naturel n'est pas seulement envisagé comme un espace sur lequel transférer son monde intérieur, mais aussi comme une présence vivante qui a des capacités d'enseignement, et certaines plantes sont considérées comme des guides.

Le Moyen-Age européen nous a laissé la mémoire des « sorcières » : ces femmes ayant une certaine connaissance des plantes sauvages et de rituels permettant d'exercer une influence. Héritières du monde préchrétien, elles ont été souvent persécutées et brûlées au Moyen-Age, car perçues comme peu soumises à l'institution religieuse. En effet, alors que les grecs anciens l'humain fait partie de la Nature, la chrétienté va façonner au Moyen-Age européen une vision différente : « *Pour que la nature des Modernes accède à l'existence, il fallait une deuxième opération de purification, il fallait que les humains deviennent extérieurs et supérieurs à la nature. C'est au christianisme que l'on doit ce second bouleversement, avec sa double idée d'une transcendance de l'homme et d'un univers tiré du néant par la volonté divine.* » (Descola, 2005, p129). L'humain a alors une transcendance dans l'invisible, lui seul est à l'image de Dieu, il est donc supérieur aux autres vivants, qu'il peut légitimement dominer : « *Il n'a donc pas sa place dans la nature comme un élément parmi d'autres, il n'est pas « par nature » comme les plantes et les animaux, il est devenu transcendant au monde physique ; son essence et son devenir relèvent désormais de la grâce, qui est au-delà de la nature. De cette origine surnaturelle, l'homme tire le droit et la mission d'administrer la terre, Dieu l'ayant formé au dernier jour de la genèse pour qu'il exerce son contrôle sur la Création, pour qu'il l'organise et l'aménage selon ses besoins.* » (Descola, 2005, p129).

Au 16ème (Renaissance) et 17ème siècles (Modernité), la façon qu'ont Européens de se situer dans le monde va être bouleversée. L'invention de la perspective y participe, car les images représentant le paysage deviennent la simulation mathématique de ce que voit l'œil humain. L'espace et les êtres qui le peuplent sont alors contrôlés par le primat du visuel, vidés de leur épaisseur matérielle : « *Le privilège accordé à la vue au détriment des autres facultés sensibles aboutit à une autonomisation de l'étendue que la physique cartésienne saura exploiter et que favorise également l'expansion des limites de l'univers connu par la découverte et la cartographie de nouveaux continents. Désormais muette, inodore et impalpable, la nature est vidée de toute vie.* » (Descola, 2005, p121).

Une autre rupture est celle de l'abandon du finalisme : alors qu'au Moyen-Age la Nature va vers

une fin définie par Dieu, les philosophes modernes tel Descartes envisagent la Nature comme un automate soumis mécaniquement à des lois, et non plus guidé par une vision divine : « *Car la dimension technique de l'objectivation du réel est bien sûr essentielle dans cette révolution mécaniste du XVIIe siècle qui figure le monde à l'image d'une machine dont les rouages peuvent être démontés par les savants, et non plus comme une totalité composite d'humains et de non-humains dotés d'une signification intrinsèque pour la création divine.* » (Descola, 2005, p121).

Cette mécanique est donc modélisable par des équations, prévisible. Il devient possible de disséquer une grenouille vivante, puisqu'elle n'est qu'une mécanique. « *Oubliée la bonne mère, disparue la marâtre, seul demeure l'automate ventriloque dont l'homme peut se rendre comme « maitre et possesseur ».* » (Descola, 2005, p121).

C'est le monde humain qui est désormais au centre de l'attention et des valeurs des humains. « *Il n'est de richesses que d'hommes* » écrit Jean Bodin ; l'humain devient la mesure de toute chose. Ce qui le dépasse est relégué au second plan et c'est en lui que se trouvent les besoins et les ressources. En Europe cette période flamboyante d'expansion des territoires, des techniques et des idées est aussi l'époque du désenchantement : Renaissance et Modernité tentent d'effacer, en brûlant les sorcières, des savoirs et rites témoignant de millénaires de lien intime entre humains et autres qu'humains. Le mot « Nature » a changé de sens, car l'humain n'en fait plus partie.

Le 19^e siècle voit émerger les conséquences de ces visions : d'un côté le modernisme, avec son processus de modélisation et prévision, aboutit à la production et l'exploitation industrielle de la Nature. De l'autre côté, l'humanisme amène le monde subjectif humain à devenir un espace d'exploration noble, pratiqué d'abord par les artistes romantiques ; par exemple un « roman de l'âme » comme *René* de Chateaubriand représente la subjectivité d'un individu en rupture, qui apparaît comme essentiellement différent des autres à cause d'une « maladie de l'âme ». L'occultisme va se développer dans cette période, comme pratique exploratoire de l'inconscient qui remet au jour des croyances préchrétiennes, mais dans laquelle la Nature est évacuée. Conséquence logique de cette évolution, émergent des explorations plus scientifiques du monde intrapsychique humain, avec notamment les études sur l'hystérie de Charcot puis Freud. Le dispositif psychanalytique freudien, révolutionnaire, apparaît alors, radical par son effacement maximal des interactions entre la personne et son environnement, l'accompagnant étant majoritairement silencieux et invisible. Il offre au sujet une plongée profonde en lui-même, qui favorise la création de liens intrapsychiques. Mais il est aussi une forme d'isolement.

Le 20^e siècle voit ensuite le développement de la psychanalyse et des psychothérapies, qui s'appuient sur la vision d'un monde centré sur l'humain : puisqu'il est la mesure de toute chose, c'est en lui-même qu'il doit chercher les réponses à sa souffrance. Joanna Macy, spécialiste de la théorie générale des systèmes, commente : « *La psychologie a essentiellement étudié la psyché individuelle. Si elle s'est intéressée ces dernières décennies à la dynamique familiale, elle considère généralement le système familial comme la seule source de son propre dysfonctionnement, alors que les autres systèmes – social, économique, politique et écologique – qui l'environnent et l'influencent restent largement ignorés.* » (Macy & Young Brown, 2018, p40).

Dans cette perspective, il est logique que la psychothérapie se déroule dans une boîte, dont la clôture matérialise une vision implicite : c'est dans l'individu que se trouve la réponse à ses difficultés. L'interaction avec un thérapeute constitue alors une microsociété humaine, censée grâce au transfert révéler et transformer les aspects pathologiques du patient. L'interaction avec le monde environnant est balayée du champ thérapeutique dans la première moitié du 20^e siècle.

La réouverture au vivant : anthropologues, artistes, jardiniers, soignants... et scientifiques.

Aujourd'hui, vivons-nous encore dans ce paradigme ? Certes, les psychothérapies se sont ouvertes à la relation (notamment grâce à Ferenczi dès les années 1930), à la complexité systémique grâce à l'école de Palo-Alto dans les années 1960, à la sociologie du travail à la fin du 20^e siècle : le vécu

de l'individu est davantage envisagé dans son contexte relationnel humain. Mais qu'en est-il de notre relation à notre environnement artificiel et naturel ?

Au cours de la deuxième moitié du 20^e siècle, le regard occidental sur les peuples dit « premiers » a progressivement évolué, notamment grâce à des études anthropologiques qui révèlent la complexité et la cohérence de leurs cultures. Certains psychologues séjournent parmi ces peuples vivant en lien étroit avec la nature, et découvrent leurs rites et leurs processus de guérison. Georges Devereux et Tobie Nathan font beaucoup pour qu'évolue l'ethnocentrisme occidental, en dévoilant des systèmes thérapeutiques alternatifs au nôtre. La psychologue clinicienne Barbara Schasseur s'appuie notamment sur sa découverte des cérémonies d'Umbanda au Brésil, faisant appel à l'état de transe, pour proposer en France dans les années 2000 un groupe psychothérapeutique en milieu naturel, dans lequel chaque participant est invité à créer un dialogue personnel avec les éléments naturels environnants. Édith Saleil, analyste psycho-organique, rapporte un dispositif proposé par Barbara Schasseur qui me semble particulièrement intéressant : chaque participant est invité à construire une extension à sa tente, à partir de matériaux naturels, créant ainsi un espace transitionnel entre dedans et dehors, territoire personnel et espace naturel. Puis chacun a la possibilité de présenter sa création au groupe, en nommant ce qu'elle signifie pour lui : l'agir personnel devient parole partagée.

Sur le versant artistique, le 20^e siècle voit apparaître des formes d'expression qui investissent l'acte de se déplacer dans l'espace. En ville d'abord, avec les dadaïstes parisiens qui investissent un terrain vague en 1921 ; puis qui s'engagent en 1924 dans un voyage aléatoire : Breton, Aragon, Max Morise et Roger Vitrac décident de sortir de Paris pour rejoindre en train une ville choisie au hasard sur la carte – Blois –, puis de continuer à pied jusqu'à Romorantin. Ce voyage qui dura plusieurs jours consécutifs fut présenté comme « une exploration entre la vie marchée et la vie rêvée ». Le situationniste Guy Debord, ou actuellement Francis Alÿs, ont exploré ensuite à leur façon la marche comme moyen d'expression. Mais les itinérances vont affirmer ensuite un lien plus étroit avec le milieu naturel, avec Richard Long et son acte fondateur de tracer une ligne en marchant dans des hautes herbes (*A line made by walking*, 1967), avec la danseuse américaine Anna Halprin, mais aussi la chorégraphe Armelle Devigon (avec laquelle j'ai eu la chance de collaborer pendant une douzaine d'années), qui emmène, au lever du jour, le public découvrir des corps à corps entre humains et arbres, terre, eau.

Les artistes sont parfois les précurseurs de formes qui seront reprises ultérieurement dans d'autres domaines : nous venons de voir qu'au 19^e siècle les écrivains romantiques approfondissent le monde subjectif individuel, plusieurs décennies avant que la thérapie s'en empare via la psychanalyse. Les gestes artistiques nomades qui émergent au cours du 20^e siècle, investissant l'itinérance comme une écriture à part entière, seraient-ils annonciateurs de développements à venir ? C'est mon hypothèse : l'ouverture de l'art à l'environnement fraie un chemin aux développements de la psychothérapie.

Ainsi dès 1981, Paul Boyesen (fondateur de l'Analyse Psycho-Organique) et Anne Fraisse proposent à leurs stagiaires un dispositif psychothérapeutique itinérant en nature, dans le parc du domaine de Chapeau Cornu. Le voici résumé : chaque participant est invité à explorer librement le parc, et à s'arrêter à un endroit qui symbolise son état intérieur actuel. Puis les deux thérapeutes rejoignent un premier thérapeute, qui leur parle alors de ce que ce lieu dit de lui. Ils se déplacent ensuite tous les trois vers un autre, qui parle à son tour, et ainsi de suite jusqu'à ce que le groupe soit à nouveau complet. Ce dispositif me semble fondateur et vous en percevrez des échos dans la suite de cet article.

La fin du 20^e siècle voit d'autres praticiens commencer à investir la nature comme espace de symbolisation et de transformation, comme le Gestalt-thérapeute Jean-Pierre le Danf en Bretagne ; mais plus ample encore est le mouvement de l'hortithérapie, qui redécouvre le potentiel thérapeutique du jardin. Ainsi Jean-Luc Chavanis propose à des personnes vivant en milieu carcéral qu'ils s'occupent d'une graine, qu'ils peuvent planter en terre, et dont ils accompagneront la croissance. Cette relation invite les prisonniers à investir la plante en devenir comme support symbolique de leur propre mouvement de vie. Une pratique de coaching nommée *Métanature*, utilisant le jardin comme support, a été ensuite créée par Jean-Luc Chavanis en partenariat avec

l'université de Cergy Pontoise, le Professeur Alain Calender (CHU Lyon) et le psychiatre François Balta (spécialiste de l'approche systémique). De nombreux cliniciens témoignent à présent de leur pratique en jardin, dont Isabelle Boucq¹, psychologue clinicienne, formée au *Horticultural Therapy Institute* en Californie, ou Nicole Brès, horthithérapeute, qui intervient en France et en Belgique dans des institutions pour personnes handicapées : « *La Nature est un livre ouvert, un livre vivant et bienveillant qui donne sens à notre propre vie. Au jardin, c'est le plaisir qui est convoqué, certainement pas le labeur subi ou l'endroit où "rien ne va comme je veux"* »². Cette vision du jardin exclusivement lié au plaisir me semble cependant réductrice, puisqu'on peut aussi y symboliser des vécus douloureux, comme nous le verrons dans la suite de cet article. Par ailleurs, est-ce la nature qui donne sens, ou bien notre rencontre avec la nature ? C'est bien sur la relation vécue par le patient avec le paysage de montagne, par ses reliefs, montées et descentes, obstacles, par les limitations et satisfactions qu'elle nous fait sentir, que travaille dans les Pyrénées la psychologue clinicienne Charlotte Roura, nommant sa pratique orothérapie³.

Sur le plan de la relation à l'animal, c'est en Norvège que débute le travail avec le cheval comme médiation thérapeutique : dès 1955 pour soigner le corps, puis avec des ambitions de psychomotricité. Cette pratique évolue, se diffuse, et en 1986 la Fédération française des thérapies avec le cheval la définit comme : « *une thérapie psychocorporelle dont le but est de réaménager les fonctions psychiques et physiologiques* ».

Depuis les années 1980, des articles scientifiques étudient plus précisément les interactions thérapeutiques entre humains et nature ; en voici quelques exemples. L'un des premiers est celui de Roger Ulrich (Ulrich, 1984) qui montre comment la vue sur le parc boisé de l'hôpital accélère la convalescence suite à une opération chirurgicale - simplement la vue, pas la fréquentation ! Depuis 1990, le docteur en médecine japonais Yoshifumi Miyazaki montre comment le bain de forêt, ou *Shinrin Yoku*, fait baisser le stress via notamment les baisses du cortisol, du rythme cardiaque, de la tension artérielle, de l'activité du cortex préfrontal et de l'activité nerveuse sympathique, accompagnée de l'augmentation de l'activité nerveuse parasympathique (Miyazaki, 2018, p147). Les professeurs de psychologie états-uniens Rachel et Stephen Kaplan montrent en 1995 comment le contact avec le paysage naturel restaure nos processus attentionnels, cognitifs et affectifs (Kaplan, 1995). Enfin, une récente étude randomisée en double-aveugle (Chevalier & al, 2011, p7) montre que le contact direct de notre peau avec la Terre, favorisant l'équilibrage de nos charges électriques, réduit le stress chronique, l'inflammation et l'insomnie.

En parallèle, la psychologie comportementale se pose la question de la pérennité des acquis ; elle découvre que les apprentissages sont en grande partie contextuels : le lieu où ils sont vécus étant celui où le rappel des acquis a le plus de chance d'être réactivé. Comment donc généraliser les apprentissages faits par le patient en séance ? « Les réponses furent multiples, comme proposer des « devoirs » à faire chez soi, ou pratiquer dans le contexte où le patient souhaite que son apprentissage soit utile » répond le psychologue clinicien comportementaliste belge Egide Altenloh (Altenloh, 2021, p29.) Il propose alors une exposition progressive à la situation ciblée, lors de certaines séances hors du cabinet, par exemple dans la rue pour travailler sur une phobie sociale ou une agoraphobie, ou en paysage naturel pour favoriser la qualité de présence aux stimulations sensorielles.

Alors qu'en 2023 la Fédération Française Jardins, Nature et Santé fête son 5^{ème} anniversaire, des praticiens ont une approche plus radicale, ainsi la psychothérapeute anglaise Beth Collier⁴, qui ne travaille plus en cabinet, mais exclusivement dans les parcs londoniens et en forêt ; elle a par ailleurs créé un programme de reconnexion à la nature baptisé *Wild in the City* et forme des thérapeutes dans sa *Nature Therapy School*. Depuis 2022, le psychologue et docteur en neuropsychologie belge Thomas Busigny accompagne non plus en cabinet mais en espaces naturels – avec quelques rares

¹ <https://lebonheuredanslejardin.org/about/>

² <https://lebonheuredanslejardin.org/tag/pitie-salpetriere/>

³ <https://www.psyris.be/lorotherapie-le-relief-et-la-montagne-comme-outil-therapeutique/>

⁴ <https://lebonheuredanslejardin.org/2018/10/01/beth-collier-une-therapeute-qui-recoit-dans-les-bois/>

séances en visiophonie - en s'appuyant sur la thérapie fondée sur la compassion (TFC), les thérapies de pleine conscience et la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

Ce foisonnement me semble témoigner d'un mouvement profond d'ouverture de la psychothérapie à l'environnement et rejoindre ainsi l'enjeu qui s'annonce majeur au 21^e siècle : créer une relation harmonieuse entre les humains et leur écosystème. Dans *Je suis un corps qui pense*, où il présente l'Analyse-Psycho-Organique au grand public, Marc Tocquet voit notre relation actuelle à la nature comme le symptôme signalant notre dissociation interne : « *le pouvoir de la pensée et le primat de l'image demeurent prédominant mais quelque chose est en train de se fissurer, porté par l'écologie notamment. C'est par les catastrophes environnementales que se démontrent le mieux actuellement les dégâts d'une pensée hégémonique coupée d'une relation sensible à l'autre et au monde.* » (Tocquet, 2019, p20).

Pour autant, marcher dans un parc ne fait pas une psychothérapie ; je ressens le besoin de théoriser davantage l'usage de la nature comme médiation thérapeutique. J'ai envie de l'envisager comme une pratique aussi exigeante que les autres dispositifs que nous utilisons en cabinet, et pour cela, je vous propose de revenir aux fondements théoriques de ce qu'est une médiation. Sur quelles bases cliniques s'appuyer ?

Les médiations thérapeutiques : une clinique du détour

René Roussillon, dans son article *Proposition pour une théorie des dispositifs thérapeutiques à médiation*, postule : « *on souffre du non-approprié de l'histoire et de l'expérience subjective. Le non-approprié de soi est ce qui n'a pas, ou mal, été symbolisé et ne peut être intégré et approprié par suite dans la vie psychique "utilisable" pour le développement de soi. S'en dérive une première conception du travail du soin psychique : on "guérit" en jouant symboliquement et en s'appropriant ainsi l'expérience subjective "en souffrance" dans la psyché.* » (Roussillon, 2011, p25).

Une telle théorie présume que l'expérience subjective a laissé des traces intérieures, le processus clinique consistant à symboliser cette matière pour l'externaliser et s'en distancier. Mais alors à quoi bon une médiation : le processus d'externalisation ne se déroule-t-il pas dans l'expression (verbale ou non) adressée par le thérapeute à son thérapeute ? Le plus souvent oui, mais parfois les traces intérieures sont si peu conscientes, si innommables ou si honteuses, que l'expression échoue ou que le clinicien peine à les accueillir. « *Une manière de tourner la double difficulté est de détourner le processus évacuateur en direction d'un objet médiateur, représentant du soignant, mais différent et détaché de celui-ci. Cela suppose un objet médiateur capable d'accueillir et de mettre en forme la "matière première psychique" qui s'y transfère.* » (Roussillon, 2011, p29).

Le travail psychique de subjectivation consiste alors à trouver–créer des représentations qui, en présence du soignant, ouvrent la possibilité d'une métabolisation thérapeutique. Mais quel objet médiateur choisir ? « *On n'hallucine pas la douceur d'un sein dans un couteau tranchant !* » (Roussillon, 2011, p31) ironise René Roussillon. Ainsi le choix de l'objet réceptacle du transfert n'est-il pas neutre : il détermine en partie le type d'expérience subjective qui peut être vécue. Il n'y a pas de médiation adaptée à toutes les situations.

Mais comment la médiation agit-elle précisément ? René Roussillon détaille trois fonctions : « *Ce processus est à la base et au fondement du processus du "transfert" et de son utilisation au sein des dispositifs symbolisants, son traitement implique la mise en œuvre de trois fonctions pour étayer le processus de métabolisation de ce qui s'y engage : la fonction phorique dont le rôle est d'attirer, recueillir, contenir et "porter" (phorein) ce qui est transféré ; la fonction sémaphorique dont l'enjeu est de mettre en forme signifiante, en signe (semenphorein, le porte-signe) la matière psychique accueillie, et enfin la fonction métaphorique qui vise à la rendre symbolisable et intégrable, à la mettre en sens.* » (Roussillon, 2011, p28). Cette grille de lecture me semble différencier trois aspects importants, et je m'en servirai pour analyser le cas clinique qui conclura cet article.

Concrètement, les médiations thérapeutiques sont aujourd'hui le plus souvent employées en institution psychiatrique avec des personnes psychotiques, pour lesquelles la thérapie verbale est insuffisante. On les trouve aussi en cabinet libéral, souvent pour faciliter le processus psychothérapeutique des enfants : chez eux la fonction verbale, non complètement développée, échoue souvent à exprimer les affects. Dans ces deux cadres, les thérapeutes importent en général des matériaux provenant de l'environnement : terre (argile), couleur (peinture), image (photolangage), etc... Travailler avec la nature comme médiation consisterait donc à inverser ce mouvement : plutôt que de faire venir le monde vers le thérapeute, le thérapeute emmènerait le thérapeute dans le monde – un monde spécifique dit « naturel ».

Nous avons vu que l'ouverture à l'environnement a accompagné le développement des psychothérapies au cours du 20^e siècle : la psychanalyse freudienne (ciblant le patient seul) a évolué pour s'ouvrir à l'environnement relationnel humain (dimension systémique). En lien avec ce processus d'ouverture, Patricia Attigui écrit dans *Le jeu théâtral, un appareil à penser l'impensable* : « C'est d'abord au Winnicott pédiatre que je souhaite rendre hommage, car c'est ce temps premier de sa formation qui aura pour conséquence d'infléchir le reste de sa trajectoire psychanalytique, en attachant entre autres une importance toute particulière au corps de l'enfant, du nourrisson – un nourrisson seul, ça n'existe pas –, attirant de la sorte notre réflexion sur des notions centrales telles que la dépendance absolue et la dépendance relative. Il introduit ainsi de facto une question d'ampleur : celle de l'environnement, qui joue autour du sujet un rôle déterminant dans son organisation psychique. » (Attigui, 2011, p102).

On pourrait répondre à cela qu'un patient seul, ça n'existe pas : même si un être humain vit en solitaire, il est dépendant d'un écosystème qui le porte, d'une matrice nourrissante avec laquelle il a des liens plus ou moins fonctionnels, et dont il est plus ou moins dissocié. Cette question de la dissociation me semble être un appui pour choisir la nature comme médiation thérapeutique ; l'enjeu pourrait être formulé comme suit : comment soutenir la capacité à vivre du plaisir avec son environnement ? Pour cela je vais puiser dans les apports de l'Analyse Psycho-Organique, thérapie du lien corps-esprit qui place le rétablissement de « l'impulse primaire » au cœur de sa pratique.

Corps et environnement : l'Analyse Psycho-Organique comme outil de lecture

Étant analyste psycho-organique, j'ai pu construire mon dispositif clinique en m'appuyant sur les travaux de Paul Boyesen et d'abord sur l'idée que : « *L'inconscient est situationnel* ». (Boyesen, 1996). Que signifie cette phrase énigmatique ? Tout simplement que chaque situation que nous vivons active de façon singulière notre psychisme. Par exemple si je suis installé dans une conversation agréable avec quelqu'un, quand une troisième personne arrive il se peut qu'émergent en moi des pensées sur le thème de ma place, de la rivalité... Une dynamique psychique qui n'était peut-être pas présente une minute avant. Cette nouvelle situation vient activer mon conscient et mon inconscient de façon spécifique, réveillant des éléments de situations qui ont été refoulés.

Dans un espace naturel ou un parc, le thérapeute, tout en marchant à côté du patient, vit corporellement des situations variées : grande perspective vers l'horizon ou espace confiné, chaud ou froid, humidité ou sécheresse, clarté ou pénombre, plantes douces ou piquantes, sol accueillant ou accidenté, plantes connues ou inconnues, arbres solides ou chétifs, bourgeonnement ou chute des feuilles, vol d'insectes ou pas, parfums perceptibles ou pas, étang ou prairie, clairière ou ciel invisible, plat ou pente... En espace naturel d'innombrables nuances du paysage et de la météo composent des situations spécifiques, qui activent chacune une part de nous-mêmes. Par exemple un patient, à qui je proposais de choisir un endroit du parc de Noisiel qui exprime ce qu'il sent en lui, se place au milieu d'une immense pelouse et me dit : « Ici c'est comme ça que je me sens : je suis là où il n'y a pas de chemin, pas de croisement : j'évite de choisir. » Il fait le lien avec l'impossibilité dont il souffre de choisir un lieu d'habitation pour sa famille ; la situation d'être au

milieu de cette pelouse immense a activé son inconscient d'une façon spécifique, ce qui lui a permis de faire ce lien.

Mais comment transformer le vécu de ces situations ? C'est ici que nous, analystes psycho-organiques, favorisons l'expression de l'impulse primaire, ce mouvement désirant au fond de soi, qui veut s'incarner. Et pour cela nous aidons le thérapeusant à sentir dans son corps ce que cette situation mobilise. Le PIT, *Primary Impulse Training*, ou Travail avec l'Impulse Primaire, accompagne le processus par trois questions fondamentales qui permettent au thérapeusant de rencontrer en lui : la situation (que voyez-vous ?), le sentiment-sensation (dans cette situation que ressentez-vous ? Où cela se passe-t-il dans votre corps ?) et l'expression (quand vous sentez cela, cela vous donne envie de dire ou faire quoi ?). Cette expression favorise la remise en mouvement de l'affect mémorisé et des représentations associées et amène à percevoir de nouvelles sensations, qui seront le support de nouvelles représentations — ce dispositif est décrit précisément dans : *L'Analyse Psycho-Organique, les voies corporelles d'une psychanalyse* (Champ, Fraisse, Tocquet, 2015). Que serait l'intérêt d'utiliser ce dispositif du PIT en espace naturel ? Alors que dans le cabinet la situation pénible est la pensée d'un ailleurs, dans le parc elle est perçue ici et maintenant par tout le corps, ce qui facilite la perception des sensations corporelles associées, en particulier pour les personnes qui ont du mal à sentir. Et cela peut faire une différence appréciable, comme je le montrerai par la suite.

Enfin je m'appuierai sur un troisième apport : l'analyste psycho-organique identifie les contrats qui régissent notre fonctionnement inconscient : ces croyances issues d'expériences anciennes, qui ont été intériorisées et colorent à notre insu notre façon de voir le monde, et de nous y positionner. Ce sont les « lunettes » avec lesquelles nous voyons le monde. Le concept de choix d'expérience permet de repérer ces lunettes que d'habitude nous ne voyons plus, car nous les avons sur le nez. Par exemple lors d'une séance itinérante au parc, la pluie peut être vécue comme une malchance, ou alors comme la révélatrice des odeurs de la terre : c'est le thérapeusant qui fait son choix – plus ou moins inconsciemment — pour interpréter son expérience. Et dans l'environnement naturel si riche en stimulations, nuances, surprises, les occasions ne manquent pas, pour le thérapeute, d'interroger le regard du thérapeusant et ainsi de l'aider à prendre conscience des contrats qu'il a passés avec le monde.

En m'appuyant sur ces apports, j'ai construit un dispositif simple que j'essaie de mettre en œuvre avec précision.

Le dispositif de « l'exploration d'un espace naturel »

Le dispositif thérapeutique à médiation que j'utilise lors de séances itinérantes, au moyen d'une exploration accompagnée d'un environnement naturel, vise ces objectifs :

- 1— Favoriser l'accès du thérapeusant à ses sensations corporelles.
- 2— Soutenir la symbolisation et l'expression de son monde intrapsychique.
- 3— Soutenir l'accès au plaisir et au contentement.

Dans le troisième point je distingue le plaisir, perception éphémère proche du corps et dans le registre émotionnel de la joie, du contentement, perception plus complexe et durable dans le registre du sentiment, et qui suppose une certaine élaboration de sa relation au monde.

Concrètement, le thérapeute peut proposer à certains thérapeusants, dans une situation clinique adaptée et au moment adéquat, de vivre certaines des séances suivantes en itinérance dans un site naturel. Il en explique l'intérêt thérapeutique, les modalités ; il écoute la réponse du thérapeusant et ses éventuels besoins d'aménagement (comme le suggère Bernard Chouvier : « *Pour que la pratique fonctionne, le dispositif doit être le résultat d'une co-construction* ». (Chouvier, 2011, p38)). Si le thérapeusant ne souhaite pas vivre cette expérience, le thérapeute n'insiste pas, mais peut demander ce que cela mobilise.

A qui, et à quel moment du processus proposer cette médiation ? Nous le discuterons tout à l'heure à partir du cas clinique d'Inès, qui rendra ce dispositif plus concret.

Je formule la proposition ainsi :

« Je vous propose de vivre la prochaine fois l'expérience d'une séance itinérante en espace naturel. Ce pourrait être pour vous une façon d'approfondir votre processus thérapeutique : mieux sentir votre corps, mais aussi une autre façon de vous découvrir et de rencontrer votre dynamique vitale. Si vous en êtes d'accord, après un début au cabinet, nous marcherons vers le parc qui est proche. Quand nous franchirons le portail, ce sera vous qui nous guiderez : je vous suivrai et vous vous laisserez attirer vers les lieux qui vous touchent. Si vous choisissez de vous arrêter, je vous accompagnerai par des questions pour que vous sentiez mieux ce que ce lieu vous permet de découvrir en vous-même. Puis nous reviendrons en marchant vers le cabinet pour conclure la séance. »

Il se trouve que mon cabinet de Champs sur Marne est tout proche de deux beaux parcs, ce qui n'est bien sûr pas le cas de tous les cabinets de thérapie ; l'exemple de la psychothérapeute londonienne Beth Collier, qui reçoit exclusivement dans un parc, montre que d'autres modalités d'organisations sont possibles, comme le rendez-vous à la grille d'entrée par exemple.

Vous avez peut-être remarqué que ma présentation du dispositif est minimale, mais cependant explicite. Par exemple en proposant : « vous vous laisserez attirer vers les lieux qui vous touchent », je fais le choix d'une phrase sobre qui ne limite pas l'expérience à une recherche de plaisir, mais autorise une diversité d'émotions. En effet à partir de cette consigne, le thérapeute pourrait éventuellement aller vers un espace naturel inconfortable, par exemple en s'asseyant entre des buissons piquants : il symboliserait ainsi un ressenti pénible qui aurait besoin d'être entendu. Mais il pourrait aussi choisir d'aller vers d'autres situations qui éveillent en lui diverses impressions : plaisir, sécurité, désorientation, tristesse, maîtrise, etc....

Par ailleurs en faisant le choix d'une présentation explicite du dispositif, le thérapeute que je suis se rend prédictible. En effet il me semble que l'objectif de sécurisation est primordial à ce moment. Cela implique bien sûr d'expliquer au thérapeute ce que devient le cadre quand le travail se déroule en site naturel. Le cadre ? Cette question m'a été si souvent posée par mes collègues, réagissant avec un mélange d'envie et d'inquiétude quand je leur faisais part de mon travail en nature. Il est temps d'approfondir la question.

Dehors, que devient le cadre ? Le contenant mobile.

Le mot « cadre » évoque un assemblage de quatre baguettes de bois, délimitant matériellement une image contenue à l'intérieur. Le « cadre » de la psychothérapie est donc appuyé métaphoriquement sur un objet rigide, qui contient l'image de la chose et non la chose. Quel paradoxe de l'envisager en extérieur, « hors les murs » ! Pourtant, le cadre de la psychothérapie n'est pas limité aux murs du cabinet : il consiste en un ensemble de codes relationnels construits par le thérapeute, exposés au début de la thérapie, puis progressivement intériorisés par le thérapeute. Il a non seulement une fonction protectrice pour ces deux acteurs de la relation thérapeutique, mais aussi une fonction clinique en tant qu'il contribue à rendre visible la dynamique psychique inconsciente du thérapeute, en particulier ce qu'il ne peut pas dire de son vécu transférentiel.

Dans la situation spécifique de « l'exploration d'un espace naturel », où l'agir du corps a toute sa place, le cadre va être le garant de l'usage thérapeutique du dispositif. Comme l'écrit Bernard Chouvier : « *L'acte n'est pas ici synonyme de court-circuitage du penser, mais au contraire le passage obligé pour accéder aux pensées. L'étaillage sur le corps et la gestuelle permet de déployer spatialement d'abord ce qui va par la suite se temporaliser pour pouvoir être introjecté comme moment d'une processualisation.* » (Chouvier, 2011, p46)

Comment la posture du thérapeute se trouve-t-elle ajustée dans ce dispositif en extérieur ? Alors qu'il recevait dans son espace privé et clos, le thérapeute travaille à présent dans un lieu ouvert partagé, qui ne lui appartient pas. Mais c'est d'une certaine façon ce qui survient dans toutes les

médiations, comme le propose René Roussillon : « *Le médium appartient à tout le monde, il n'appartient à personne, il est utilisable pour la symbolisation. Le présentateur se doit de garantir cette fonction, il est le garant de ce cadre.* » (Roussillon, 2011, p33).

Le thérapeute est donc devenu un contenant mobile et le « face à face » du cabinet est devenu littéralement un « côte à côte », qui marche en direction d'un troisième acteur qu'est l'espace naturel. René Roussillon formule ainsi ce changement de posture : « *L'animateur est ainsi situé "du même côté" que l'utilisateur par rapport au médium, c'est une pratique du "côte à côte", en "côte à côte", dans laquelle la différence des positions entre patient et clinicien tient dans la fonction du garant de l'utilisation symbolique du médium qui spécifie le clinicien.* » (Roussillon, 2011, p33). Nous avons vu que cette utilisation symbolique se déploie en trois fonctions qui étayent le processus de métabolisation : la fonction phorique, la fonction sémaphorique et la fonction métaphorique. René Roussillon précise : « *L'animateur-présentateur du médium est garant de la tension symbolisante du dispositif, il ne fait pas d'interprétation de contenu (qui installent des résistances à la symbolisation), ses interventions sont destinées à optimiser l'utilisation du dispositif et du médium, elles sont centrées sur l'utilisation de l'objet et la survivance et le maintien de l'activité de symbolisation.* » (Roussillon, 2011, p33).

Alors que le cabinet était silencieux, l'espace naturel est rempli de sons, parfois inconnus ou lointains. Comment la présence du thérapeute peut-elle jouer le rôle de contenant mobile ? Édith Lecourt, dans *Le son et la musique : intrusion ou médiation ?* fait appel aux théories de Bion pour comprendre comment le patient qui se trouve dans un espace sonore déconcertant peut se trouver sécurisé, quand il est à côté du soignant : « *On peut ici faire référence à W.R. Bion, à la fonction alpha de la mère, de l'environnement du nouveau-né. La mère ne sursaute pas à chaque son perçu, elle sait lire la partition sonore habituelle, familière, et ce faisant, offre à l'enfant son propre contenant psychique.* » (Lecourt, 2011, p119). Je fais l'hypothèse que le thérapeute accompagnant dans le parc une personne insécure ou dissociée émotionnellement de l'écosystème joue le rôle de fonction alpha, c'est-à-dire qu'il symbolise les éléments bêta ou impensants, tel que Bion l'a suggéré.

Mais si nous revenons aux aspects plus concrets du cadre de « l'exploration d'un espace naturel », qu'est-ce qui change par rapport au cadre en vigueur dans le cabinet ? J'ai fait le choix de garder la même durée et le même tarif, la même règle en cas de séance manquée. Le non-jugement, le non-passage à l'acte ni violent ni sexuel sont toujours en vigueur. Seule la question de la confidentialité me semble délicate : certes, l'engagement fondamental de confidentialité est toujours en vigueur (« Ce que vous me dites, je ne le répète pas »), mais il se peut qu'une personne tierce aperçoive le thérapeute marcher dans le parc à côté du thérapeute. Quatre aspects se présentent alors : risque de divulgation de la parole (très faible quand le thérapeute a choisi un espace naturel vaste), risque de divulgation des gestes du thérapeute (il peut être vu allongé dans l'herbe ou touchant une plante par exemple), risque de socialisation (par exemple au cas où quelqu'un viendrait parler au thérapeute), risque de divulgation que la relation thérapeutique existe.

Pour avoir déjà assisté à une conversation, dans la salle d'attente d'un de mes précédents lieux de travail (un cabinet comportant plusieurs salles), entre un de mes thérapeutes et une personne qu'il connaissait, je sais que ces rencontres inattendues ne sont pas anodines. Nous voudrions penser nos cabinets-boîtes comme étanches, pour garantir une confidentialité parfaite, mais en réalité une zone de porosité existe : entrée de l'immeuble, escalier ou ascenseur, salle d'attente, isolation acoustique imparfaite de la salle de travail... Cette porosité doit être pensée.

Et particulièrement dans le cas de la séance itinérante en espace naturel, où elle est plus manifeste encore. Pour certaines personnes la perspective que l'on sache qu'elles sont en thérapie peut être insécurisante. Il est donc nécessaire au préalable d'expliquer au thérapeute que le cadre standard de la psychothérapie s'applique lors des séances itinérantes, il est nécessaire aussi d'exposer à nouveau ce cadre, d'informer le thérapeute de l'éventualité qu'il soit vu et de vérifier que cela est bien acceptable pour lui. Si cela ne l'est pas, le thérapeute doit renoncer à cette médiation.

Plus encore, l'éthique de la relation psychothérapeutique nous demande d'anticiper davantage l'usage de cette médiation en milieu ouvert : en effet dans le cadre du transfert un thérapeute peut faire beaucoup de choses pour plaire à son patient ou ne pas oser s'opposer à lui. Donc une fois que le transfert est engagé, son accord ne suffit pas. Il faudrait que cette question soit évoquée dès le premier entretien comme étant une possibilité à l'égard de laquelle le thérapeute pourrait se positionner, avec des effets de suggestibilité et de transfert minimisés.

Enfin le thérapeute est bien entendu assuré en Responsabilité Civile Professionnelle, par un contrat qui – comme il en est d'usage – couvre sa pratique sans restreindre les lieux où il est amené à exercer.

La question du plaisir du thérapeute

J'aime être dans la nature. Faut-il en déduire que ce dispositif de la nature comme médiation est là pour me faire plaisir, au détriment du patient ? Que le patient serait utilisé pour mon plaisir ? La question de la jouissance du thérapeute est délicate dans le processus thérapeutique. Le repère éthique fondamental est à mon sens le suivant : le patient ne doit pas être utilisé pour la jouissance du thérapeute. Mais alors, y a-t-il une place pour le plaisir du thérapeute ? Bien sûr, quand le plaisir soutient le caractère vivant du lien. Bernard Chouvier affirme dans *La médiation dans le champ psychopathologique* : « D'abord, la médiation demande à être investie par le soignant. » (Chouvier, 2011, p41). En effet, si le thérapeute n'était pas personnellement mobilisé par l'envie de découvrir ce qui va émerger dans la médiation, quel serait le ressenti du patient ? Que serait une relation thérapeutique sans plaisir ? Une séance itinérante en nature au côté d'un thérapeute qui n'y trouve pas de plaisir ? Dans *Fragments d'une psychanalyse empathique*, Serge Tisseron évoque l'importance qu'a eu pour lui le plaisir que prenait Didier Anzieu à l'analyser. (Tisseron, 2013). D.W. Winnicott va jusqu'à affirmer qu'il est nécessaire que le thérapeute s'engage dans le jeu : « la psychothérapie s'effectue là où deux aires de jeu se chevauchent, celle du patient et celle du thérapeute. Si le thérapeute ne peut jouer, cela signifie qu'il n'est pas fait pour ce travail. » (Winnicott, 1971, p109). Or comment jouer si on ne peut pas prendre de plaisir ?

Pourquoi ai-je attendu de travailler dix ans exclusivement dans mon cabinet avant d'oser proposer des séances itinérantes en espace naturel ? Est-ce vraiment parce que je voulais prendre le temps de maîtriser la pratique de la psychothérapie ? Ou bien serait-ce un choix plus névrotique : parce que j'ai associé la souffrance au travail et le plaisir au loisir ? Si je prends du plaisir en travaillant, puis-je demander de l'argent en échange ? Autant de questions qui se posent à nous tous et mettent en mouvement nos représentations du travail.

Ne se proposant pas comme une nouvelle thérapie, mais plutôt comme une extension d'une pratique existante, ce dispositif est une possible médiation, qui peut venir s'insérer au moment adéquat dans un processus psychothérapeutique. À quel moment ? Nous le discuterons après avoir exposé et analysé le cas clinique d'Inès, que voici.

Un cas clinique : Inès, ou le manque apprivoisé

Dans cette version raccourcie pour des raisons de confidentialité, je ne présente pas le cas clinique. Si vous souhaitez y accéder envoyez moi un mail : yanndesbrosses@gmail.com.

Discussion théorico-clinique : pourquoi la médiation ?

Pour préciser notre regard sur la psychothérapie d'Inès et sur le rôle que les deux séances itinérantes ont joué, reprenons les trois fonctions de la médiation thérapeutique définies par René Roussillon :

- La fonction phorique dont le rôle est d'attirer, recueillir, contenir et « porter » (phorein) ce qui est transféré.
- La fonction sémaphorique dont l'enjeu est de mettre en forme signifiante, en signe (semenphorein, le porte-signe) la matière psychique accueillie.
- La fonction métaphorique qui vise à la rendre symbolisable et intégrable, à la mettre en sens.

Dans cette perspective il me semble que le cas clinique d'Inès montre que :

- Quand elle est proposée dans les conditions adéquates, la médiation de l'exploration d'un espace naturel peut se dérouler dans le respect du thérapeute, dans un cadre suffisamment sûr et compatible avec l'éthique de la psychothérapie. La fonction phorique est donc assurée : Inès s'est laissée contenir par la proposition thérapeutique que je lui ai faite, suffisamment précise pour créer de la sécurité et recueillir de l'expression, même en milieu ouvert.
- Cette médiation peut mettre en forme signifiante : ainsi pendant les deux séances itinérantes, Inès a symbolisé la victoire au moyen de la coupe, la dépendance au moyen de l'arbre, le besoin de tenir debout au moyen du contact avec l'arbre, l'impossibilité de prendre le bon au moyen du constat de son inspiration limitée. La fonction sémaphorique de la médiation a donc été assurée.
- Enfin cette médiation a permis à Inès de mettre en sens ces symbolisations et de les transformer pour s'approprier le besoin qu'elles expriment ; ainsi sa phrase dite au contact de l'arbre « Je peux tenir debout toute seule, avec mes racines sous mes pieds » a donné lieu à un approfondissement et à une appropriation en séance suivante, quand elle s'allonge dans l'herbe et imagine des racines sous son dos et sa tête. Elle a ensuite repris ce thème dans mon cabinet, décrivant le plaisir qu'elle pouvait prendre à créer seule. C'est ici la fonction métaphorique qui est assurée : le geste vécu au contact de la nature (arbre puis herbe) est devenu image, image transformée, puis thème approprié et approfondi.

Les trois fonctions décrites par René Roussillon sont donc opérantes dans cette expérience.

Discutons maintenant les trois hypothèses que je vous présentais en introduction :

- 1— Le contact avec la nature peut favoriser l'accès aux sensations corporelles.
- 2— Il peut jouer le rôle d'un espace expérientiel où découvrir son monde intra-psychique.
- 3— Soutenir l'accès au plaisir et au contentement.

- Premièrement, concernant l'accès aux sensations corporelles, Inès revient de loin. Elle localise peu ses ressentis au cours des premières séances, puis nomme en séance 15, alors qu'elle s'allonge pour la première fois : « c'est agréable entre mon ventre et mes pieds, mais c'est comme si cet endroit-là de mon corps est sur un fauteuil roulant. C'est lourd et léger à la fois. Dans le haut de mon corps, dans ma poitrine, je sens une enclume : le souffle ne traverse pas. » Elle parvient donc à sentir un peu, mais l'empêchement est très présent. Et par la suite, même quand allongée elle se souvient de bons moments vécus avec son père, elle sait peu localiser le sentiment dans son corps. Au cours des deux séances au parc elle exprimera qu'elle sent la victoire dans son cœur (face à la coupe), qu'elle sent ses pieds enracinés, qu'elle sent que ses poumons peinent à se remplir, puis « Maintenant je peux sentir du vide apaisant et c'est un vide tranquille » (sur le banc) et enfin « là c'est complet, c'est plein » (allongée dans l'herbe). Ces perceptions corporelles s'installent durablement puisqu'en dernière séance elle dit garder le contact avec ces « trucs qui sortaient de la terre et qui me tenaient ! » La qualité du contact avec elle-même s'est donc modifiée pendant ces deux séances, qui apparaissent au niveau sensitif comme un passage clé.
- Deuxièmement : cette médiation permet-elle de découvrir son monde intra-psychique ? Comme nous avons vu que les fonctions phoriques, sémaphoriques et métaphoriques sont ici opérantes, la réponse est positive. Les lieux qu'Inès a choisis dans le parc ont constitué des situations qui l'ont stimulée de façon spécifique, qu'elle a pu ensuite traduire en

images, paroles, s'appropriant ce qu'elle a rencontré. Pour le dire simplement : elle a rencontré à l'extérieur des parts de son monde intérieur.

- Troisièmement, cette médiation a-t-elle permis à Inès de sentir du plaisir et du contentement ? Le plaisir étant une perception émotionnelle éphémère proche du corps et le contentement une perception plus durable, dans le registre du sentiment, qui suppose une certaine élaboration de sa relation au monde.

En début de thérapie Inès se dit dépendante de l'autre pour sentir du plaisir. En fin de séance 15 elle symbolise cela en dessinant une enclume qui bouche un trou ; maintenant qu'elle voit qu'elle a « rempli le trou par une enclume », elle va pouvoir accéder au trou : en séance 16 elle dit avoir réussi à « couper pendant deux semaines » et aussi qu'elle est bien seule. La reconquête de son narcissisme primaire (possibilité de sentir du bon dans soi, indépendamment du regard de l'autre) a donc commencé avant les deux séances au parc ; mais elles soutiennent un changement qualitatif puisque de retour au cabinet elle fait un nouveau dessin, qui la figure allongée sur des traits verts, sous le soleil, avec des racines qui descendent dans la terre depuis son dos et sa tête ; des flèches montent de son ventre vers le ciel. Elle le nomme : la bonne sensation.

Il me semble que cette symbolisation témoigne du plaisir organique qu'elle a vécu allongée sur l'herbe, mais aussi de contentement, car elle a élaboré ce plaisir pour créer l'image d'une circulation entre elle et l'environnement, au moyen des racines et des flèches. Cette intériorisation d'un lien agréable et durable apparaît comme une évolution majeure pour Inès, qui a précédemment témoigné d'une relation primaire très carencée. Cette possibilité de contentement s'installe dans la durée, puisque dès la séance suivante elle me décrit le plaisir qu'elle prend à ce qu'elle fait (« ça je l'enregistre »), et en séance 24, le plaisir vécu pendant ses vacances d'été. En fin de thérapie elle nomme ses plaisirs : créations, amitiés, rencontres : « Je sais me remplir sans mon ex. »

Il semble que la nature comme médiation thérapeutique a donc soutenu la capacité d'Inès à sentir son plaisir et à vivre du contentement.

Questionnons maintenant les limites d'un tel dispositif et pour commencer : dans quelles situations ne pas l'utiliser ? De façon générale, je ne propose ce dispositif qu'à des thérapeutes avec lesquels :

- L'alliance thérapeutique est assez construite : la confiance dans le lien est assez établie, la sécurité assez éprouvée dans le cadre clos du cabinet, pour résister à la déstabilisation que pourrait entraîner la séance itinérante.
- Le cadre est suffisamment intériorisé : la personne a montré qu'elle est capable de respecter le cadre des séances, qu'elle se l'est suffisamment approprié pour qu'au-dehors il continue d'exister sous forme de cadre mobile. Inès, malgré certains aspects évoquant la structure état limite (par exemple quand elle me dit : « je passe de rien à tout »), a montré une bonne intériorisation du cadre, par exemple quand elle règle la séance 14, à laquelle elle n'est pas venue.
- Le discours ne porte plus sur le passé ou sur les autres, mais le thérapeute s'est approprié sa problématique actuelle et cherche à transformer sa façon d'être au monde. J'utilise ici une classification des champs cognitifs empruntée à la Gestalt thérapie : le champ 1 est ce que je perçois en moi ici et maintenant, le champ 2 est ce que je perçois de ma relation à l'autre ici et maintenant, le champ 3 est ce que je perçois des autres situations actuelles, le champ 4 est ce que je perçois de mon passé. J'utilise la nature comme médiation dans un deuxième temps de la thérapie, quand la personne a suffisamment parlé des autres et du passé, pour s'approprier sa problématique : dans le champ 1 donc.

Dans l'exemple d'Inès, il n'y aurait pas eu d'intérêt, me semble-t-il, à aller dans la nature tant qu'elle me parlait surtout de Francis (champ 3). À ce moment mieux valait profiter des propriétés sécurisantes et contenantes de la boîte-cabinet. Par contre, quand elle s'est approprié le thème de sentir du plaisir dans son corps, alors elle a pu profiter du contact avec l'environnement naturel.

Ce dispositif n'a pas pour vocation de remplacer d'autres pratiques existantes, mais plutôt d'ouvrir des possibilités, notamment quand la personne a une sensorialité appauvrie et une forte réticence à s'allonger au cabinet.

Ce cas clinique ne doit pas cacher la diversité des situations thérapeutiques. J'ai accompagné depuis deux ans de nombreuses séances avec la nature comme médiation et je ne résiste pas au plaisir d'évoquer ici, très brièvement, quelques situations qui ont été particulièrement symboligènes, ou sémaphorisantes :

- Une thérapeute que j'accompagne au parc de Noisiel voit, dans l'enclos des animaux, un mouton parmi les chèvres. En me le montrant, elle me parle de son ressenti d'être différente et du poids que cela prend dans sa vie. Lors d'une séance itinérante suivante, qui se déroule au crépuscule, elle me parle pour la première fois des pensées mortifères qui l'envahissent parfois. Après plusieurs années de thérapie, cette parole se libère au bord de l'étang, dans une quasi-obscureté.
- Au croisement de plusieurs allées, un thérapeute choisit le chemin le plus étroit, où la végétation foisonnante poussant sur le côté crée une atmosphère plus intime. « Je me sens plus en sécurité ici, on ne peut pas être vu » me confie-t-il, avant de me parler pour la première fois de son besoin de se protéger du regard des autres.
- Un thérapeute qui a peu d'accès à ses émotions et peu de mémoire de son enfance s'arrête devant un buisson de lavande, respire son odeur puis me dit : « Mon grand-père en mettait dans son jardin... Je n'y avais plus pensé depuis très longtemps. » C'est la première fois qu'il m'en parle ; il récupère alors son accès à cette relation qui a été particulièrement ressourçante pour l'enfant qu'il était.

Ces exemples nous donnent un aperçu de la diversité des stimulations proposées par l'environnement naturel : végétal/animal, jour/nuit, vision/odeurs et autres sens, espace intime/immense.... Il me semble que les exemples ci-dessus suggèrent que plus les stimulations sont diverses, plus les symbolisations induites sont riches.

La nature en psychothérapie : espace projectif ou rencontre ?

En guise d'ouverture finale, je voudrais évoquer une situation clinique particulièrement intéressante, puisqu'elle nous mène à la frontière du dispositif que je vous ai présenté.

Au cours d'une séance itinérante, un thérapeute s'adosse à un très gros platane. Il me dit qu'il l'a choisi pour la « puissance » qu'il sent à son contact et je l'accompagne dans l'appropriation de cette perception. Ainsi adossé il me montre ensuite deux autres arbres autour de lui et je lui demande ce qu'il voit. L'un lui évoque son père, l'autre son frère. Cet arbre qui lui évoque son frère, il le voit comme mort. Il se trouve que cette séance a lieu en hiver : les feuilles sont tombées. Or je sais, pour les avoir contemplés, qu'aux extrémités des branches de cet arbre sont déjà formés des bourgeons, qui depuis la fin de l'été dernier préparent l'éclosion printanière à venir. Je me demande alors intérieurement : que choisir ? Laisser mon thérapeute utiliser cet arbre comme un espace projectif où il voit la part morte de son frère ? Ou l'accompagner vers la rencontre avec l'arbre réel, qui montre comme parfois le vivant se cache sous l'apparence du mort ? Étant donné que je sais que son frère n'est pas décédé, mais seulement souffrant, je choisis de lui demander s'il souhaite aller voir de plus près cet arbre : est-il vraiment mort ? Il se lève, marche jusqu'à l'arbre, regarde les branches. Il voit qu'au bout des branches, les bourgeons sont prêts à s'ouvrir. Il me dit que même quand un lien peut sembler mort, il y a encore des potentialités.

Dans cette situation clinique l'arbre est d'abord investi comme un support projectif (il a joué son rôle de médiation) puis dans un deuxième temps il est rencontré réellement : il joue alors un rôle informateur pour le thérapeute, qui découvre une propriété du vivant. Nous sortons alors de la nature investie comme une médiation, pour entrer dans un autre champ : la rencontre avec l'altérité

de l'écosystème perçu comme un « être » à part entière. Cependant cet être dans sa globalité constitue aussi le fondement corporel du thérapeute : la matière vivante qui nous environne est l'enveloppe la plus large du moi. Étant à la fois autre et constitutif de soi, cet arbre révèle des bourgeons vivants sous l'apparence du mort. Le thérapeute le perçoit d'abord comme autre, puis en reprenant à son compte ce qu'enseigne la découverte des bourgeons, l'envisage ensuite comme une extension de sa propre vie organique.

Cet exemple me semble suggérer que quand nous utilisons les éléments naturels comme des choses (comme un espace projectif dans ce cas), nous risquons de passer à côté d'une dimension autrement plus vaste : s'ouvrir à leur « être », avec le potentiel d'intelligence que cela offre. Nous approchons ici de la limite du champ de la psychothérapie telle qu'elle est envisagée depuis Freud : en effet le cabinet-boîte matérialisait une conception du soin psychique comme émergence d'une relation entre deux humains. La nature « utilisée » comme espace projectif reste finalement dans ce paradigme, puisqu'elle ne sert qu'à révéler le monde intra-psychique humain. Mais si elle devient source d'enseignement, le soin devient l'émergence d'un lien plus vaste, conduisant à dépasser la dissociation entre humain et nature, pour favoriser une conscience de « moi » reliée à un soi plus collectif.

Ces questions ont été approfondies depuis les années 1980 par des psychologues et des écologistes dont le dialogue a donné naissance à l'écopsychologie, ou écologie profonde. Ce mouvement, émergent des États Unis à partir d'intellectuels dont Theodore Rozak, ou de Norvège à partir de Arne Naess, a affirmé l'existence d'un inconscient écologique, en s'appuyant notamment sur les travaux de Jung. L'écopsychologie analyse le mal-être induit par notre condition qui nous sépare de la nature, mais aussi les résistances puissantes que notre psychisme oppose à bien la traiter. Certains écologistes se sont en effet aperçus qu'ils avaient besoin des psychologues pour trouver comment assouplir les résistances à la transition écologique ; tandis que certains psychologues ont souhaité dialoguer avec des écologistes pour favoriser une liaison plus profonde de l'humain avec son environnement et réduire ainsi ses dissociations intra-psychiques. Il en résulte certaines pratiques, sous l'impulsion de Joanna Macy en particulier, qui visent à soutenir l'évolution d'un lien plus sensible entre les humains et leur écosystème. Mais notons bien que l'objet de l'écopsychologie est de soigner la relation entre des humains et leur écosystème, tandis que l'objet de la psychothérapie est de soigner des individus. Il s'agit donc de pratiques bien distinctes, même si cet article met en évidence leur territoire commun. Cependant cette ouverture à une complexité plus vaste peut enrichir chaque discipline ; Theodore Roszak précise à propos de l'écopsychologie : *« J'ai créé ce terme non pas avec l'intention de lancer une nouvelle école de psychologie, mais plutôt avec l'espoir que les relations environnementales deviendraient une composante de chaque orientation thérapeutique, au même titre que les relations familiales. »* (Roszak, 2009, p34)

Que voyez-vous ?

Avant de conclure, je vous propose de vous souvenir de l'expérience que vous avez vécue au début de cet article, quand vous imaginiez un lieu où vous vous sentiriez profondément bien, avec lequel vous pourriez être en harmonie. Prenez le temps de retrouver cela, en fermant les yeux quelques instants si vous en avez besoin.

Peut-être observez-vous une image, même simple ou fugitive. Peut-être percevez-vous aussi une sensation ou un sentiment. Quelle part de ce lieu est en intérieur ? En espace artificialisé ? En espace naturel ?

Je fais l'hypothèse que ce qui émerge à votre conscience témoigne de l'intégration singulière en vous des différentes enveloppes qui nous constituent : peau, objets fabriqués, société humaine, monde naturel. Pouvons-nous nous sentir complets sans créer un lien vivant avec ces quatre enveloppes ? Lesquelles de ces enveloppes sont présentes dans les images qui vous apparaissent ? Lesquelles ne sont pas présentes ?

Conclusion : vers une ambition thérapeutique plus large ?

L'exploration accompagnée d'un espace naturel peut jouer un rôle important au cours d'une psychothérapie, en tant que médiation qui soutient l'accès du thérapeute à son corps, à son monde intra-psychique, à sa capacité à sentir plaisir et contentement. L'usage de ce dispositif me semble surtout pertinent dans un deuxième temps du processus thérapeutique : quand l'alliance thérapeutique est créée, quand la personne s'est approprié sa problématique et qu'elle désire évoluer dans sa façon d'être présente au monde. La séance en nature est particulièrement indiquée pour les personnes qui sentent peu leur corps, ou ont peur de s'allonger.

Cette pratique participe à une vague émergeant depuis plusieurs décennies, qui tend à réintégrer l'environnement dans la thérapie. Mais pour éviter la dégradation de la clinique qui pourrait être associée aux phénomènes de mode, il est nécessaire de donner des bases solides à cette médiation thérapeutique ; en précisant les enjeux théoriques sous-jacents, le cadre et les modalités d'intervention, j'espère que cet article y aura contribué. J'en profite pour remercier les 6 membres de la commission éditoriale de Psy APO : leur relectures soutenantes et exigeantes m'ont aidé à clarifier et enrichir ce texte.

Le dispositif clinique de l'exploration accompagnée d'un espace naturel que je viens de vous présenter s'inscrit dans une stricte laïcité : il ne demande d'adhérer à aucune croyance. Ce point est important : tout en étant respectueux des traditions dites chamaniques, qui sont basées sur la croyance en des esprits constituant la nature avec lesquels il s'agit de dialoguer (Huguelit & Chambon, 2010, p51), je prends soin de bien différencier l'espace de la psychothérapie comme lieu d'une relation dégagée de toute croyance.

Les parcs évoqués ici ne sont bien sûr pas un environnement tout à fait naturel, en tant qu'ils sont en grande partie le résultat d'un travail humain de plantation ; dans un article suivant, je vous présenterai le groupe psychothérapeutique continu que j'anime avec ma collègue analyste psycho-organique et psychologue clinicienne Delphine Della Gaspera, dans des lieux plus sauvages, et notamment en forêt. J'ai du plaisir à vivre ces journées en groupe, en explorant par exemple comment l'allumage d'un feu invite à la création d'un lien nouveau entre les participants.

Certains reprochent à la psychothérapie d'être un processus normalisateur, qui réadapte des personnes rendues malades par un système déséquilibré. « Que signifie "aller bien" dans un système que l'on peut considérer comme globalement pathologique ? » questionne Michel Maxime Egger. (Egger, 2015, p58). « En aidant les gens à s'adapter à une société destructrice, ne fait-on pas plus de mal que de bien ? » se demande Terrance O'Connor. (O'Connor, 1995, p150). Ainsi le psy serait le gardien de l'ordre des choses, celui qui renvoie au travail après quelques mois d'arrêt maladie, sans vraiment interroger cet environnement qui a participé à la souffrance de la personne. De mon point de vue, faire une place au lien à la nature dans l'espace thérapeutique est une façon concrète d'élargir le champ de la clinique autour de l'individu. Il se pourrait en effet qu'une part des perturbations émotionnelles vécues par les thérapeutes soit induite par les structures délétères de notre modèle sociétal : injonction à une consommation présentée comme support du narcissisme, compétition généralisée, accélération continue, chosification des êtres humains, des animaux et du monde vivant en général. (Della Gaspera, 2013). Nous dessinons ici les contours d'une psychopathologie collective, marquée par la dissociation. En invitant à créer une relation de qualité avec le vivant, un lien sensible, générateur de plaisir et de sens, le thérapeute contribue à raccommoquer une structure sociétale qui a dissocié les êtres humains de leur enveloppe-monde. Tout en restant centré sur la clinique du sujet, le processus thérapeutique fait alors une place à un soin plus large : il participe à l'évolution structurelle de notre monde.

Bibliographie :

Altenloh, E. (2021). 50 exercices d'écothérapie. Louveigné, Belgique : Altenloh.

Attigui, P. (2011). *Le jeu théâtral, un appareil à penser l'impensable*. In A. Brun & al. *Les médiations thérapeutiques*. Toulouse : Eres.

Boyesen, P. (1996). *L'inconscient est situationnel*. In *Manuels d'enseignement de l'EFAPO - Tome 2*. Gaudiès : EFAPO.

Champ, E., Fraisse, A., & Tocquet, M. (2015). *L'Analyse Psycho-Organique – Les voies corporelles d'une psychanalyse*. Paris : L'Harmattan (Etudes psychanalytiques).

Chavanis, J.L. (2010). *Ces jardins qui nous aident*. Paris : Le courrier du livre.

Chevalier, G., et al. (2011). Earthing: Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth's Surface Electrons. Hindawi Publishing Corporation Journal of Environmental and Public Health. Volume 2012, Article ID 291541. Doi:10.1155/2012/291541

Chouvier, B. (2011). *La médiation dans le champ psychopathologique*. In A. Brun & al. *Les médiations thérapeutiques*. Toulouse : Eres.

Della Gaspera, D. (2013). *L'économie moderne au risque de la psychanalyse - Pour un développement plus sain*. Paris : L'Harmattan.

Descola, P. (2005). *Par-delà nature et culture*. Paris : Galimard (folio essais).

Egger, M.M. (2015). *Soigner l'esprit, guérir la Terre – Introduction à l'écopsychologie*. Genève : Labor et fides.

Huguelit, L. & Chambon, O. (2010). *Le Chamane et le Psy - Un dialogue entre deux mondes*. Paris : Mama éditions.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature : Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.

Lecourt, E. (2011). *Le son et la musique : intrusion ou médiation ?*. In A. Brun & al. *Les médiations thérapeutiques*. Toulouse : Eres.

Miyazaki, Y. (2018). *Shinrin Yoku*. Paris : Guy Tredaniel.

O'Connor T. (1995). *Therapy for a dying planet*

Macy, J. & Young Brown, M. (2018). *Ecopsychologie pratique et rituels pour la terre*. Gap: Le Souffle d'Or.

Roszak, T. (2009). *A Psyche as Big as Earth*. In Buzell, L. & et Chalquist, C. *Ecotherapy*. San Francisco : Sierra Club Books.

Roussillon, R. (2011). *Proposition pour une théorie des dispositifs thérapeutiques à médiation* (pp. 23-35). In A. Brun & al. *Les médiations thérapeutiques*. Toulouse : Eres.

Tisseron, S. (2013). *Fragments d'une psychanalyse empathique*. Paris : Albin Michel.

Tocquet, M. (2019). *Je suis un corps qui pense - Pour une thérapie corps-esprit*. Paris : Penta Editions.

Ulrich, Roger S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery *Science, New Series* vol 224, Issue 4647, April 27 1984 p. 420-42. Visible sur http://www.researchgate.net/publication/17043718_View_Through_a_Window_May_Influence_Recovery_from_Surgery

Winnicott, D.W. (1971). *Jeu et Réalité*. Paris : Gallimard.