

Consulter un psychologue en extérieur : une idée qui intéresse de plus en plus

Une étude de 2026 menée auprès de 387 participants (professionnels et public) révèle un fort enthousiasme pour les séances en plein air, tout en soulignant le besoin de structurer cette pratique.

Une envie partagée, mais un passage à l'acte timide

90 % du public est prêt à essayer



84 % des psys jugent la pratique pertinente



94 % des professionnels encouragent le développement

Une "attente croisée" qui bloque



Les patients n'osent pas demander et les psys attendent souvent que le patient propose.

Avis favorable sur la pratique

Grand Public

90 %

90 % d'intention positive

Professionnels

94 %

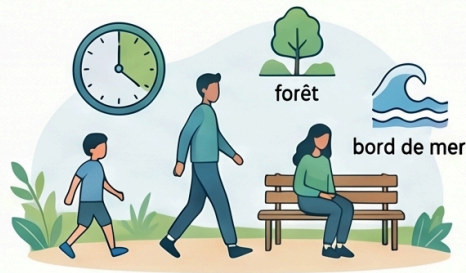
94 % encouragent le développement

En pratique : pour qui et comment ?



Utile pour le stress et l'anxiété

C'est une option efficace pour l'épuisement professionnel ou les difficultés à parler en cabinet.



Un cadre souple et sécurisé

Séances de 45-60 minutes en forêt, parc ou bord de mer, alternant marche et pause.



La confidentialité avant tout

Le psychologue ajuste activement le cadre pour protéger l'intimité de vos échanges.



Parlez-en à votre praticien

Parlez-en à votre praticien. Cette approche peut être discutée avec un professionnel selon vos besoins et votre situation.