

L'ÉQUITHÉRAPIE SE SOIGNER GRÂCE AUX CHEVAUX

Les bienfaits de l'équithérapie

Les équithérapeutes peuvent intervenir pour prendre en charge des enfants, des adolescents ou des adultes ayant maladie, un handicap, une souffrance ou tout autre besoin spécifique.

L'équithérapie s'attache à améliorer les difficultés d'ordre psychique, comme l'angoisse, le retard intellectuel ou de langage, le manque de confiance en soi ou encore certains troubles du comportements.

Elle comporte de nombreux bienfaits :

- psychologiques : elle permet une valorisation du patient, une meilleure gestion émotionnelle, un gain de confiance en soi, une meilleure communication, une socialisation, mais aussi une prise d'initiative ;
- corporels : sur l'équilibre et la posture, le tonus, la souplesse, la latéralisation, la motricité globale et fine, l'éveil sensoriel.

L'équithérapie dans le traitement de l'autisme

L'activité d'équithérapie peut être un bon allié en complément des soins de pédopsychiatrie pour les personnes souffrant d'un trouble du spectre autistique. Elle permet effectivement d'appliquer les techniques et les principes thérapeutiques dans un cadre ludique et dans une ambiance apaisante, avec l'aide d'un cheval comme médiateur.

Dès la première séance, on peut noter une amélioration, notamment dans la communication, l'imitation, la régulation perceptivo-émotionnelle et motrice. Mieux, l'équithérapie permettrait une rééducation efficace de la socialisation et de la communication, de la régulation cognitivo-comportementale.

L'équithérapie en pratique

Si elle a pour but de soigner l'esprit, l'équithérapie prend en compte les dimensions à la fois psychiques et corporelles du patient.

La séance débute généralement par un entretien entre le thérapeute et le patient, pour faire connaissance, apprendre à se faire confiance, évaluer le besoin du patient.

Ensuite, le cheval intervient. La séance peut alors prendre plusieurs formes et inclure plusieurs type d'activités. Citons notamment :

- un brossage du cheval pour une première prise de contact avec l'animal, pour s'approprier ;

- faire faire des exercices précis, pour apprendre à communiquer avec l'animal, à se positionner face à lui ;
- observer le cheval en liberté, découvrir ses gestes et allures naturelles ;
- travailler au sol, le cheval étant tenu en main ;
- être sur le cheval, pour travailler la motricité, mais aussi entrer en contact physique avec l'animal ;
- etc.

Devenir équithérapeute : la formation

Pour obtenir un diplôme d'équithérapeute, il faut suivre une formation de 12 à 18 mois dans un institut spécialisé. Elle comprend des cours théoriques (majoritairement) et des stages pratiques. Il s'agit d'apprendre à connaître la personne, le cheval et de bien maîtriser les techniques thérapeutiques en équithérapie.

La formation est ouverte aux personnels médicaux, paramédicaux et médico-sociaux, mais aussi aux professionnels expérimentés dans le travail au bénéfice de personnes en difficulté.

Aussi, une expérience minimum au contact du cheval ainsi qu'un certain niveau de pratique de l'équitation (galop 4) sont requis.

Rédaction : Marion Spée, journaliste scientifique.
Aout 2017

Sources et références

- <http://sfequithérapie.free.fr>
- <http://www.ifequithérapie.fr>
- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003448710002544>