

LES CHEVAUX SOIGNENT-ILS VRAIMENT ?

L'équithérapie est une science au service des malades physiques et psychiques. Le cheval est un médiateur auprès du malade en selle.

Qui est concerné ?

On comprend vaguement le principe de l'équithérapie : le cheval aide à guérir. Oui, mais comment ça marche ? Est-ce vraiment efficace ?

Qu'est ce que l'équithérapie ?

Si l'on se rend sur le site de la Société française d'équithérapie, on comprend que c'est « *un soin psychique médiatisé par le cheval et dispensé par une personne dans ses dimensions psychiques et corporelles* ». Autrement dit, **l'équithérapie vise à apporter bien-être, confort, apaisement et confiance aux patients.** « *Le cheval est un bon maître, non seulement pour le corps mais aussi pour l'esprit et le cœur* », disait Xénophon cinq siècles avant Jésus-Christ.

Le cheval est un médiateur dans la relation entre le patient et le thérapeute. Le cheval ne soigne pas à proprement parler. **Grâce à des canaux sensoriels très développés, il est un véritable miroir des émotions ressenties par le patient. Il est réceptif à ce qui l'entoure.** « *Il permet de lire ce qui est en train de se passer intérieurement chez le patient, explique Nicolas Emond, équithérapeute. Quand celui-ci ressent la peur, ou de la satisfaction, le thérapeute ne va pas toujours pouvoir le décrypter tout de suite. Le cheval, si. Et il va réagir. Le thérapeute peut alors lire l'animal* ».

L'équithérapie, est-ce efficace ?

Lorsque certains médicaments ne suffisent plus ou que des séances de suivi psychologique n'apportent plus rien, l'équithérapie peut être une alternative ou un complément. Les patients cherchent de plus en plus un autre chemin « *que la rigueur de la médecine classique ou la passivité des soins* », ajoute Nicolas Emond. « *Je suis psychologue et c'est parfois difficile pour les patients d'échanger avec un professionnel de santé en huis clos, trop intimidant. La motivation est décuplée avec l'animal car on sort du contexte médical.* » Le cheval attend que le patient vienne à lui, il n'est pas intrusif.

De nombreux témoignages montrent à quel point cette technique leur a permis de sortir de la dépression, de calmer des angoisses profondes, ou de changer un comportement difficile. L'esprit va mieux car le patient s'exprime à travers le cheval, à destination du cheval. **Cela l'aide à aller vers l'autre, vers l'animal et à faire confiance.** Le corps progresse également, car l'individu est responsabilisé par **les soins qu'il apporte à l'animal, la communication physique qu'il met en place avec lui et les tensions qu'il apprend à maîtriser.**

Qui est concerné par l'équithérapie ?

Pour pouvoir suivre des séances, il faut être un adulte ou un enfant de plus de trois ans. En France en 2015, **près de 30 000 personnes ont suivi des séances d'équithérapie**. Aujourd'hui, dans certains centres, les listes d'attente sont longues, il faut parfois attendre deux ans pour commencer un suivi.

Personnes autistes ou touchées par un retard mental, ou souffrant de dyspraxie, de phobie scolaire, de troubles de la concentration, de problèmes de confiance en soi, de psychoses, de schizophrénie, de dépression, de syndrome post-traumatique. Les personnes en réinsertion et/ou sorties de prison peuvent également suivre une thérapie. Vous pouvez aussi en bénéficier si vous traversez une période de deuil, de dépression ou d'angoisse. Les cures durent entre six mois et un an, à raison d'une rencontre par semaine.

Maylis Choné