

L'ÉQUITHÉRAPIE SOIGNER L'ESPRIT PAR LE CHEVAL

Avec l'équithérapie, le cheval est devenu l'allié précieux de certains thérapeutes pour soulager les maux de leurs patients. Une source de bienfaits pour le corps. Et surtout pour l'esprit.

Le cheval, un maître pour l'esprit et le cœur

« Le cheval est un bon maître, non seulement pour le corps mais aussi pour l'esprit et le cœur », disait déjà Xénophon, cinq siècles avant Jésus-Christ. Maladies psychiques - autisme, schizophrénie...-, pathologies du développement, dépression, mal-être... L'équithérapie entend soigner les maux de l'esprit.

Atteinte d'une maladie bipolaire, Line, 45 ans, consulte une psychologue et un psychiatre depuis huit ans, lorsque les médecins lui diagnostiquent un cancer du sein. Ce diagnostic se révèle un déclic pour cette patiente qui voulait depuis longtemps tenter l'expérience de l'équithérapie. « J'avais la sensation de tourner en rond avec la thérapie classique, de ne plus avancer. Ce qui était bien, c'est qu'à l'écurie, c'était beaucoup moins formel. Sincèrement, je pense que j'avais besoin des deux. » Travaillant de concert avec les autres professions médico-sociales et formes de thérapies, l'équithérapie propose un cadre différent, plus vivant, ludique, et surtout moins angoissant que le cabinet d'un psy.

Pendant deux ans, Nicolas Emond a suivi Louis, un petit garçon inhibé, atteint d'un grave trouble du langage. Au contact de son poney, Louis acquiert progressivement confiance en lui. « Lui qui avait quasiment perdu le langage articulé s'est mis à parler à son poney, à me parler de ses journées, de sa famille... Il avait envie de venir travailler », raconte l'équithérapeute. « A la fin, il n'avait plus de problèmes au niveau de la communication ». A onze ans, Louis a ainsi pu retourner dans une école ordinaire.

Le cheval, un baromètre à émotions

La plus noble conquête de l'homme, comme le nommait l'écrivain et naturaliste Buffon, ferait-il aussi figure de thérapeute ? « Le cheval ne guérit pas. C'est le cadre -un patient, accompagné d'un thérapeute-, qui est thérapeutique. Le cheval est un médiateur de cette relation », précise Nicolas Emond. Un outil, comme les cartes en psychologie cognitive ou les sons en musicothérapie. A ceci près qu'il possède une véritable particularité : celle d'être un baromètre à émotions. Un miroir de ce que ressent le patient.

Proie à l'état naturel, le cheval possède des canaux sensoriels excessivement développés, qui le rendent réceptif à tout ce qui l'entoure. « Il nous permet de lire ce qui en train de se passer intérieurement chez le patient », explique Nicolas Emond. « Quand celui-ci ressent de la peur, ou de la satisfaction, le thérapeute ne va peut-être pas pouvoir le décrypter tout de suite. Le cheval, si. Et il va réagir. Le thérapeute peut alors lire l'animal ».

Le cheval, un symbole maternel et paternel

Pour sa première séance, Nicolas Emond a demandé à Caroline de trouver le moyen de communiquer avec Délice. Cette mère de famille souffre de problèmes d'autorité avec

ses enfants. L'exercice : guider le poney, sans le tenir, afin qu'il passe entre des barres jaunes parallèles posées dans le sable, à différents endroits du manège. Après quelques tentatives infructueuses, la communication commence à s'établir entre Caroline et Délice.

Travail du cheval en liberté – diriger son cheval, interpréter ses réactions...- ; pansage - brosser, s'occuper d'un autre ; travail monté –exercices sur l'équilibre, relaxation, jeux de rôles-... Une séance d'équithérapie se construit généralement autour de ces trois grandes étapes. Aucune n'étant obligatoire, surtout pas la monte. Avec, en toile de fond, le double symbolisme incarné par le cheval. « Il est à la fois maternant et paternant », analyse Karine Martin. « Chaud, doux au toucher, plein de rondeurs, il porte sur son dos, au pas, dans une allure extrêmement relaxante, qui rappelle le bercement d'une mère. Et c'est aussi un animal puissant, qui a une certaine force, une certaine masse, et ses propres lois. »

Un animal qui ne manque parfois pas d'impressionner... Lors de ses premières séances, Line osait à peine entrer dans le box de Célia, sa jument de thérapie. Pour celle qui est aujourd'hui propriétaire de son propre cheval, sa reconstruction n'aurait pas été possible sans l'intermédiaire du cheval. « Toutes ces séances m'ont aidé à reprendre confiance en moi, à réaliser que moi seule détenais les clés pour me reprendre en main. » L'équithérapie, ou comment remettre le pied à l'étrier...