

# L'ÉQUITHÉRAPIE EST UN SOIN PSYCHIQUE

***L'équithérapie est un soin psychique médiatisé par le cheval et dispensé à une personne dans ses dimensions psychiques et corporelles.***

Cette définition, apportée par la *Société Française d'Équithérapie* lors de l'adoption de la *Charte d'éthique et de déontologie des équithérapeute* en 2006, donne toutes les précisions et nuances susceptibles de repérer et de délimiter le champ d'activité de l'équithérapie, à condition toutefois de bien la comprendre.

## **Le terme "équithérapie"**

Pour commencer, revenons sur le mot même d'équithérapie. Il se compose de 2 radicaux : *equus* (le cheval, en latin) et *therapeia* (le traitement ou le soin, en grec ancien).

Contrairement à ce que l'on entend parfois, le mot équithérapie est construit régulièrement, et ne devrait laisser aucune ambiguïté sur le fait que le cheval est le moyen de thérapie, et non pas l'objet de la thérapie. On nous demande fréquemment si l'équithérapie soigne les chevaux, ce à quoi nous répondons volontiers en souriant : pas plus que la radiothérapie ne soigne les ondes radio, ou que la thalassothérapie ne soigne la mer. Il ne faut pas confondre l'objet du soin (ce qui est soigné) et son moyen (comment le soin est pratiqué).

Par exemple : la kinésithérapie soigne *grâce aux* mouvements, la chimiothérapie soigne *au moyen de* substances chimiques, la luminothérapie soigne *avec* de la lumière et la psychothérapie soigne *par* des procédés psychologiques.

## **L'équithérapie, c'est l'art de soigner l'esprit par la médiation du cheval.**

Notons aussi que, si l'emploi du mot "thérapie" est devenu un effet de mode voire de marketing ces dernières années, nous n'acceptons de faire aucune concession quant à son sens. Une action de thérapie est une action de soin, elle s'adresse à une personne ayant une maladie, un handicap, une souffrance ou un besoin spécifique. Elle doit être pratiquée par un professionnel qualifié, dans un cadre garantissant la protection de la personne prise en charge et le caractère raisonné des actions entreprises dans son intérêt.

En tant que soignants, nous ne pouvons pas accepter la banalisation que nous connaissons dans l'emploi du terme d'équithérapie : pour nous, il n'y a pas de thérapie sans thérapeute. *Ce n'est pas parce qu'une personne en difficulté est au contact du cheval qu'elle reçoit un soin, une personne handicapée doit pouvoir faire du sport sans qu'on lui vende nécessairement de la thérapie, et les personnes en recherche de soins devraient pouvoir trouver l'activité thérapeutique de leur choix sans risquer d'avoir affaire à des enseignants qui confondent la thérapie avec l'apprentissage de l'équitation.*

## La notion de soin psychique

La première notion qu'il importe de comprendre dans la définition de l'équithérapie, c'est la notion de soin psychique.

Le soin psychique est le soin dont l'objet est la psyché : autrement dit un **soin dont les effets portent sur les aspects psychologiques de la personne**. C'est le soin des émotions, des relations, des sentiments, de l'intelligence, de la compréhension, de la volonté, des désirs, de la communication, du langage, des attitudes, des comportements.

Certains pensent que le "soin psychique" est l'apanage des psychothérapeutes, mais c'est encore une fois confondre l'objet et le moyen du soin réalisé par les psychothérapeutes. Dans l'enseignement médical, le soin psychique est souvent appelé "soin relationnel", et c'est un aspect des soins apportés par les médecins et les infirmiers. De même, la psychomotricité entre dans le cadre du soin psychique, dans la mesure où cette discipline intervient au niveau de l'interaction entre les fonctions psychiques et le corps, et recherche un bien-être et un équilibre dans cette interaction.

Le soin psychique peut aussi se définir par son contraire : il se distingue du soin somatique, c'est-à-dire du soin qui s'intéresse au corps dans sa biologie, sa physiologie, son fonctionnement, sa mécanique. Lorsque le soin somatique est pratiqué par la médiation du cheval, on parle préférentiellement d'hippothérapie (kinésithérapie ou rééducation fonctionnelle médiatisée par le cheval).

### **L'équithérapie cherche donc à améliorer des difficultés d'ordre psychique**

(angoisses, retard de langage, retard intellectuel, manque de confiance en soi, difficultés de communication, troubles du schéma corporel, problèmes de comportement,...), **et exclut de son champ le traitement de difficultés d'ordre somatique** (paralysies, infections, tumeurs, troubles métaboliques...).

Ce qui ne signifie pas pour autant que des patients souffrant de pathologies somatiques ne peuvent pas bénéficier d'équithérapie. Par exemple, une personne souffrant de cancer peut tout à fait avoir recours à l'équithérapie, toutefois l'objectif du travail ne sera jamais de soigner le cancer, mais par exemple d'aider la personne à vivre aussi sereinement que possible cette période difficile (travail sur les répercussions psychiques de la maladie somatique).

## La notion de médiation par le cheval

La médiation, qui est centrale en équithérapie, repose sur l'idée d'une relation tripartite. En équithérapie, comme dans toutes les thérapies médiatisées,

**nous sommes toujours 3 : le patient, le thérapeute, et le cheval.**

Contrairement à une idée reçue, que nous trouvons régulièrement en gros titres de la presse, **le cheval n'est pas un thérapeute**. Ce n'est pas lui qui dispense le soin, qui l'organise, qui l'évalue ou qui l'adapte. Redisons-le encore une fois : le cheval n'est pas une baguette magique, et il ne suffit pas d'être au contact d'un cheval pour aller mieux.

**Le cheval joue un rôle de tiers** : il assure une interface entre le patient et le thérapeute, il est un point d'équilibre et de focalisation dans la relation thérapeutique. Le cheval est un objet intermédiaire qui facilite les échanges entre le patient et le thérapeute. Il envoie, transmet et reçoit des messages. Son comportement, ses réactions et son tempérament sont lus autant par le patient que par le thérapeute.

**La médiation est donc à comprendre comme un moyen de facilitation** : le média (qui est à considérer comme un "outil" ou un "partenaire" du thérapeute) favorise les interactions en sortant la relation thérapeutique du face-à-face classique.

### **Les dimensions psychiques et corporelles**

La définition de l'équithérapie rappelle que le soin, s'il a pour but de soulager l'esprit, prend en compte les dimensions psychiques et corporelles du patient.

L'équithérapie considère donc qu'on peut passer par le corps et par l'esprit pour atteindre des objectifs en termes de santé psychique. C'est pourquoi **les moyens employés par les équithérapeutes peuvent être d'ordre corporel** (perceptions, stimulations sensorielles, gestes, postures, tonus...) **tout autant que psychologiques** (échanges verbaux, émotions, désirs, relations...).

### **Conclusion**

L'équithérapie est ainsi une activité de soin dont les frontières sont à la fois assez bien définies, tout en conservant un champ d'action large et divers. **L'équithérapie englobe une grande variété d'actions**, qui pourraient aller de la psychanalyse médiatisée par le cheval jusqu'à des stages de coaching ou de management assistés par l'équidé, en passant par de la rééducation orthophonique ou du travail de psychomotricité faisant intervenir le cheval.

**Le point commun à l'ensemble des activités d'équithérapie est de faire intervenir le cheval dans l'intention de résoudre une difficulté rencontrée par une personne, dans un cadre rigoureux reposant sur une éthique.**