

Le cheval, *ce thérapeute*

Hippothérapie, équi-coaching, équicie, développement personnel assisté par le cheval : les utilisations des équidés au sein d'un processus thérapeutique sont de plus en plus nombreuses. Les coaches et thérapeutes se multiplient un peu partout, et surtout en Belgique. Nous sommes allés à la rencontre de différents praticiens pour découvrir leur vision très propre du cheval, de l'assistant au guide de vie.

Texte : Gaëlle Colinet

Alors que nous vivons dans une société quasi essentiellement basée sur la communication verbale, de nombreuses personnes cherchent des réponses dans l'univers du silence, du non-verbal, auprès des chevaux. Ce monde à la fois silencieux et sensoriel permet d'éveiller nos sens et nos émotions, souvent mis en sourdine, ou du moins relégués au second plan. Aux côtés des chevaux, il est possible de se plonger pleinement dans l'instant présent, de ressentir tout ce qu'il se passe dans notre corps, au point de vue physique ou émotionnel. Alors que nous utilisons aisément notre parole, nous ne savons souvent que faire de notre corps, qui traduit pourtant sans cesse nos états émotionnels.

En face de nous, le cheval utilise constamment une lecture sensorielle de son environnement, c'est une question de vie ou de mort pour lui. En effet, de par sa nature de proie, celui-ci est sans cesse connecté au monde extérieur, en train de capter toutes les informations sur ce qui l'entoure, pour pouvoir réagir au moindre danger. C'est génétique, il ne le fait pas de manière consciente. Cependant, cette perception sensorielle lui permet une empathie très forte. C'est, entre autres, pour ça qu'on dit que le cheval « nous lit » avec tant de facilité.

QUELS ACCOMPAGNEMENTS AVEC LE CHEVAL ?

De par sa sensibilité et sa polyvalence, le cheval peut accompagner de nombreuses activités d'aide à la personne, du jeune enfant à la personne âgée. Dans les cas de handicaps physiques ou de troubles comportementaux, ce sont l'hippothérapie et l'équicie qui seront

les plus intéressantes. La première vise la rééducation motrice et est réalisée en complément à la kinésithérapie, l'objectif étant de bénéficier du mouvement hélicoïdal du cheval à travers sa locomotion pour mobiliser le corps du patient de manière active ou passive. Près de trois cents muscles sont d'ailleurs mobilisés rien qu'en étant à cheval !

« On ne peut pas mentir à un cheval. »

L'équicie est quant à elle beaucoup plus récente. Elle vise à accompagner le développement des apprentissages sociaux, en s'appuyant sur la relation entre l'individu et le cheval. L'objectif est de favoriser le développement et d'éveiller l'envie d'apprendre aux personnes en difficulté. « Les séances d'équicie permettent d'intervenir à quatre niveaux grâce à nos partenaires équidés : favoriser l'amélioration comportementale du sujet lors des interactions avec leurs pairs. Faciliter les apprentissages de la vie quotidienne et les apprentissages sociaux. Aider à réduire une détérioration physique, physiologique ou fonctionnelle. Proposer des situations plaisantes en respectant les indications et les contre-indications », précise Ophélie Le Diraison, équicienne.

D'autres personnes cherchent quant à elles à améliorer leur bien-être, à résoudre une situation, une problématique de vie, à travailler leur leadership, via diverses méthodes comme

l'équi-coaching ou différentes techniques de développement personnel assisté par le cheval. De plus en plus de formations professionnelles voient le jour, en Belgique comme en France. Que ce soit avec la cavalerie du coach ou thérapeute, ou en séance avec votre propre cheval, chaque séance est unique, comme l'explique Anne Thiebauld, qui encadre ce type d'activités depuis plus de dix ans : « À chaque rencontre, c'est différent, même si la personne interagit à chaque fois avec le même cheval. C'est plein de surprises et de richesse. La lecture du cheval est à chaque fois différente, qu'on le connaisse ou non. »

QU'APPORTE LE CHEVAL DANS LA THÉRAPIE ?

Handicap, autisme, difficultés personnelles, burn-out, changements d'orientation professionnelle, deuil, ... Quels que soient les motifs d'une séance avec un cheval-thérapeute, ses atouts sont très nombreux. « Le suivi psychologique classique est principalement centré autour du langage verbal, il est facile de passer à côté d'informations plus subtiles qui pourraient être clés pour le développement personnel. Je trouve les thérapies verbales limitées car elles font appel au cerveau et à la rationalisation. Elles font appel au soi « social » ; les bons codes de la société, « comment je devrais me comporter », « ce que je devrais dire », qui a déjà – selon moi – beaucoup trop de place dans notre société actuelle. Le cheval fait appel au « soi authentique » : qui je suis réellement, sans artifice, dans mes faiblesses et mes forces, ce que mon corps est, ce que mes émotions sont », explique Julie Nemery,



Par sa sensibilité, sa douceur et sa bienveillance, le cheval est un partenaire de choix en thérapie.



Jeune, vieux, porteur de handicap ou non, tous bénéficient du contact des chevaux physiquement et émotionnellement.

LE RÔLE CENTRAL DU CHEVAL

Authentique, le cheval nous voit tels que nous sommes réellement, sans masques ou artifices. De plus, sa grande sensibilité permet de détecter de nombreux blocages émotionnels. Acteur central de la thérapie, le cheval nous guide vers notre être intérieur avec une facilité déconcertante. Julie Nemery explique : « En réalité, c'est le cheval qui fait 70% du travail. Je ne suis que le cadre rassurant et contenant dans lequel peut se passer la thérapie. Je ne suis là que pour amener des questionnements à la personne par rapport à ce qui est en train de se vivre, pour aider la personne à savoir ce dont elle a besoin, ce qui fait sens pour elle, ce qu'elle ressent et diriger l'entretien pour qu'elle en ressorte avec un plus. »

Véritable co-thérapeute, le cheval est considéré à sa juste valeur dans son rôle d'accompagnateur. « En équicie, nous considérons le cheval comme un coéquipier pour aider la personne que nous accompagnons et non comme un outil. La différence est le respect de ses envies et besoins. La question que je pose régulièrement est : « Comment un cheval peut-il aider s'il est en situation de mal-être ? » À partir de ce raisonnement il est indispensable d'avoir les notions d'éthologie scientifique et de répondre à nos chevaux de la meilleure façon possible en leur offrant un cadre de vie le plus naturel possible (alimentation, lieu de vie, liens sociaux, déplacements) et en veillant à ce qu'il soit en bonne santé. La relation équicien-équidé doit être positive et bienveillante pour créer l'envie d'interagir avec les humains », ajoute l'équicienne Ophélie Le Diraison.

psychologue et praticienne Visionpure, une méthode de développement personnel assisté par le cheval. Douceur, bienveillance, silence et non jugement, les qualités du cheval dans l'aide à la personne sont innombrables.

LE CHEVAL MIROIR

Nombreuses sont les méthodes à mentionner l'effet miroir du cheval. D'après Anne Thiebault, « le cheval entre en résonance avec toutes nos blessures, toutes nos couches émotionnelles refoulées ou pas encore acceptées. Le cheval est symbole du mouvement, du mouvement de la vie, il est directement en lien avec cette dernière. On ne peut pas mentir à un cheval. Il sait où en est la personne aux niveaux émotionnel et mental. Par exemple, en séance, une personne était trop dans son mental. Aucun cheval ne voulait l'approcher. La distance entre le cheval et la personne était le miroir de la distance entre la personne et son moteur de vie. Parfois, le cheval va refléter une situation qu'on vit dans d'autres aspects de

notre vie. Par exemple, quelqu'un m'expliquait qu'au travail, tous ses collègues lui tournaient le dos. En séance, au milieu du troupeau, la personne s'est retrouvée entourée des chevaux, lui présentant leurs croupes. »

L'équi-coach Diana Van Oudenhoven ajoute que « pour des raisons personnelles propres à chacun, il n'est pas toujours évident d'avoir accès à notre ressenti. Il est alors nécessaire de recourir à un révélateur pour prendre conscience de ce qui nous traverse et de ce qui nous convient ou pas. C'est parce que le cheval possède des qualités et une sensibilité particulières qu'il est un allié de choix en équi-coaching ou en équithérapie. Le cheval a effectivement accès instantanément à l'état émotionnel des personnes ainsi qu'à leur inconscient. Et c'est par cet effet miroir renvoyé par le cheval qu'il sera possible d'activer les bons leviers de changement car il va pouvoir donner un feed-back immédiat et sans jugement sur les options et actions envisagées par les personnes dans la séance de coaching. »

La majorité des séances de thérapie ou coaching assistés par les chevaux se fait au pré en liberté.





Crédit photo : Grigorita Ko/Adobe Stock

Idéalement, les chevaux thérapeutes doivent avoir une vie au plus proche du naturel pour évacuer les émotions vécues en séances.

Les autres intervenantes insistent également sur l'importance de l'équilibre et du bien-être des chevaux accompagnants. Anne Thiebauld précise que « le cheval idéal pour l'accompagnement est bien dans sa peau, bénéficie de conditions de vie épanouissantes et d'une liberté de mouvement. Il est important d'avoir une bonne collaboration avec le cheval. Certains demandent à travailler, d'autres non. Il est essentiel de les écouter et de lâcher nos attentes en fonction des besoins du cheval sur le moment. »

C'est à travers d'innombrables exemples et situations que l'importance du cheval dans l'aide à la personne s'illustre. Que vous ayez déjà profité d'une séance de ce type ou que vous profitiez « simplement » de ce que dégage la présence d'un cheval, ses effets bénéfiques sur votre bien-être ne sont plus à démontrer. Comme le conclut si bien Anne Thiebauld : « Le cheval permet de retrouver la force du cœur, de retrouver une bienveillance par rapport à nous-mêmes afin de trouver épanouissement et bonheur. Il nous guide vers notre être intérieur et notre pulsion de vie. » ..



Vous souhaitez en savoir plus sur les thérapies assistées par le cheval ? Rendez-vous sur notre site internet via ce lien www.leguimag.be/actualite/les-emotions-au-coeur-du-dialogue ou scannez le QR Code ci-joint.

SABLES EQUESTRES

- **Meilleur rapport qualité prix** dans le secteur du sable équestre.
- **Directement du producteur** au consommateur
- **Livraison possible** (prix sur demande) Belgique, Luxembourg, Pays-Bas, France
- **En partenariat avec la s.a. Carmeuse Moha** pour l'exploitation des sables équestres, nous mettons à votre service sérieux et compétence pour vous offrir des **produits de qualité**.

Deux qualités de sable

sable blanc équestre
sable crème équestre

www.creationetamenagements.be



Créations & Aménagements sprl

Rue Léopold 160
7080 La Bouverie

Contact commercial:

Patrick Blairon
+ 32 (0) 473 89 21 46
Creation.amenagement@skynet.be