



SANTÉ
INFO

DOUCE

Les pouvoirs cachés de l'équithérapie

L'équithérapie et les pratiques équestres à visée thérapeutique aident les patients à mieux vivre malgré leurs symptômes psychopathologiques ou physiques. Cette méthode s'adresse aux enfants comme aux adultes et donne d'excellents résultats.





POURQUOI LES CHEVAUX ?

Les chevaux sont utilisés en thérapie assistée par les animaux depuis le début des années soixante-dix. En psychothérapie équine, l'interaction avec les chevaux aide les participants à explorer leurs sentiments. Conscients de l'énergie émotionnelle, les chevaux ressentent ce que nous ressentons, parfois mieux que nous. L'échange entre deux êtres vivants est perpétuellement interactif et renvoie sans arrêt à soi.

LES CHEVAUX, UNE AIDE THÉRAPEUTIQUE

L'équithérapie, de plus en plus connue et pratiquée en France et dans le monde entier, est une approche construite sur une relation de communication avec l'animal. C'est ainsi que des personnes autistes, anorexiques, psychotiques, polyhandicapées, atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles moteurs gagnent en confiance en elles et en autonomie au contact des chevaux, car ce sont des êtres sans jugement et dotés d'une grande sensibilité.

LA PRISE EN CHARGE DU HANDICAP

Lorsque le handicap mental touche un enfant, il devient partie intégrante et constitutive de lui-même, conditionnant sa vie et celle de son entourage. Mais sa rencontre avec le cheval peut transformer son destin. L'équithérapeute, grâce à l'aide précieuse du cheval, guide l'enfant et lui donne des outils de communication. Le cheval montre son chemin à l'enfant, l'autorisant à s'exprimer, l'aidant à surpasser ses peurs et ses angoisses. Le cheval ne porte aucun jugement sur l'enfant, ne le critique pas, ne l'abaisse pas, ne le force à rien, et ne le mettra jamais volontairement en difficulté.

DÉCLENCHER DES ÉMOTIONS

Le cheval permet à l'enfant ou à l'adulte en situation de handicap de déclencher des émotions, de s'exprimer, de poser sur lui

toutes ses difficultés. De plus, il contribue à la rééducation de la posture, de l'équilibre, de la coordination motrice, de la symétrie, des aptitudes qui sont affectées chez les personnes handicapées mentales, et dont la correction peut améliorer sensiblement les capacités cognitives et potentialiser les apprentissages intellectuels. Les patients, petits et grands, grâce au cheval et à l'accompagnement thérapeutique, récupèrent leur motivation et prennent alors confiance dans leurs propres capacités.

ÉQUITHÉRAPEUTE, UNE VRAIE PASSION

Experte fédérale Equi Handi pour la Fédération Française d'Équitation, Emmanuelle Tizon reçoit à Chauvé près de Nantes, dans un lieu au plus proche de la nature et dédié à sa pratique d'équithérapeute auprès des personnes en situation de handicap, fragiles et à besoins spécifiques. Tous les jours, elle montre à quel point cette pratique enrichit aussi les accompagnants, car travailler auprès de personnes en situation de handicap et des chevaux, c'est aller à la rencontre de ses propres émotions, lâcher son mental et changer ainsi son rapport au monde et son regard sur le handicap.



7 Bienfaits démontrés

- Confiance mutuelle, respect, affection
- Empathie
- Acceptation de soi
- Confiance en soi
- Réussite personnelle
- Aptitudes à communiquer
- Autonomie et maîtrise de soi

TÉMOIGNAGE

PAROLE D'ÉQUITHÉRAPEUTE

« A chaque fois que l'on me demande quel est mon métier, je réponds avec enthousiasme : soignante dans un atelier d'équithérapie, en pédopsychiatrie. Et j'explique mon émotion de voir les enfants progresser, de les entendre raconter ce qu'ils vivent dans leur rencontre avec les chevaux, le lieu, les autres enfants. J'ai envie de dire combien l'équithérapie peut être efficace, voire extraordinaire par moment. » (Extrait de « Médiation thérapeutique avec le cheval », Ed. Erès).

DES SÉANCES RICHES D'ENSEIGNEMENTS

Auteure d'un livre où elle convie les lecteurs à une séance d'équithérapie (« Au-delà de l'équithérapie », Ed. Grancher), la spécialiste nous fait suivre les rituels qui feront évoluer autant la personne handicapée que l'accompagnant : l'accueil de l'autre pour aller vers son propre accueil, la rencontre avec l'autre manifestant le lien qui les unit, le cœur de séance où sont expérimentées l'écoute bienveillante, la qualité de la présence et la capacité à regarder autrement et, enfin, l'après-séance avec les enseignements qu'on peut en tirer. On découvre ainsi l'extraordinaire pouvoir guérisseur des chevaux qui arrivent à obtenir des résultats, là où d'autres thérapies avaient échoué. ■ I.N.

À LIRE

Des liens qui libèrent

Ce livre s'adresse aux professionnels en activité ou en devenir, aux familles, aux aidants, à tous ceux qui sont concernés par le handicap ou passionnés par les chevaux et qui veulent comprendre ce que le partage d'une telle expérience d'équithérapie peut leur apprendre de leur humanité.

« Au-delà de l'équithérapie » d'Emmanuelle Tizon, Ed. Grancher, 132 p., 14 €.

