

PLAISIRS

Équithérapie



Quand le cheval guérit

L'équithérapie. Une source d'apaisement pour soulager et soigner. Benjamin pratique avec conviction et empathie cette approche thérapeutique avec les chevaux depuis cinq ans et les résultats sont surprenants.

Antoine est trisomique, Paul et Sophie sont autistes, Lena souffre d'un handicap mental sévère. Tous les quatre participent chaque mardi à une séance d'équithérapie avec Benjamin au Pony Club de Nouville. Améliorer leur motricité, apprendre à gérer leurs émotions, progresser dans la communication, se concentrer : voilà ce que ces enfants travaillent chaque semaine. Le cheval, véritable baromètre à émotions, agit comme un miroir pour le bénéficiaire. L'animal permet de lire ce qui se passe chez le jeune ou l'adulte. Impossible de tricher. La relation est authentique. Dans les années 60-80, l'équithérapie se limite à la rééducation des personnes atteintes de troubles psychomoteurs. Mais depuis 1986, date de création de la Fédération nationale des thérapies avec le cheval, cette discipline devient une pratique à part entière. La thérapie est basée sur une multitude d'activités à côté du cheval, sur le dos du cheval et en premier lieu avec l'animal

et son environnement. « *Le pansage est le premier contact.* » Pendant cette étape primordiale, le bénéficiaire apprend à moduler le début et la fin de ses gestes. Travailler la douceur pour ne pas effrayer le cheval tout en lui indiquant que l'on va prendre soin de lui. La première communication est visuelle, ensuite viennent les gestes. Regarder son compagnon, le brosser pour vérifier ses potentielles blessures, lui donner de l'eau, de la nourriture. Pour Benjamin, il est important de choisir le cheval avec lequel le bénéficiaire sera le plus à l'aise en fonction du niveau d'appréhension. Pony, double pony, cheval. « *Si nécessaire, je le prépare moi-même jusqu'au moment où le contact avec l'animal s'établit.* »

Peu à peu la communication s'installe

Benjamin ne force jamais à monter à cheval. « *Un travail à pied avec une longe peut se révéler très intéressant et fructueux.* » Se déplacer devant, à côté, guider ou bien encore suivre un parcours, en marchant

PLAISIRS

Équithérapie

La patience
est
primordiale.



ou en trottant avec le cheval. Non seulement la motricité dynamique est sollicitée, mais les capacités sensorielles et d'écoute sont aussi en éveil pour bien se connaître et se comprendre. Petit à petit, la communication s'établit. Même à trois mètres de distance, le cheval est en alerte. Dernière étape possible : la monte. Là encore, une multitude d'approches. Assis sur le dos du cheval, en position cavalière, en tenant les rênes. Ou allongé sur la croupe, au pas, dans une allure extrêmement relaxante. Ou bien encore, en situation de voltige où la longe assure un lien rassurant tout en laissant libre cours à des exercices d'équilibre, de maintien, de prise de confiance en soi. La patience est primordiale. Il faut



laisser le temps au temps. Et les résultats sont là. Pour Martin, hémiplegique suite à un grave accident de voiture, l'équithérapie, en complément de son suivi, lui permet de faire des progrès en motricité. Il commence à bouger son bras gauche pour les caresses. Chez Agnès, adulte psychotique, la séance l'ancre dans la réalité en l'extrayant de ses dérives incontrôlées. Pour le jeune Alex, trisomique, sa joie et son premier « oui » se sont exprimés spontanément au cours d'une séance ! Un travail gratifiant, de longue haleine, qui redonne espoir.

Geneviève du Parc Locmaria



DES BÉNÉVOLES TRÈS IMPLIQUÉES

Pour Claire, Céline et Valérie, toutes trois cavalières, l'équithérapie leur permet d'être au service de l'autre en partageant leur amour du cheval. Avec douceur et calme, ces bénévoles guident, rassurent, encouragent.

« Nos bénéficiaires sont centrés sur eux-mêmes. Ici, ils sortent de leur coquille, s'épanouissent, se calment. »

Indispensables, les trois jeunes femmes permettent à Benjamin de pratiquer sa séance en toute sécurité. « *Et je recrute toujours !* » lance le thérapeute tout en félicitant les bénévoles. À bon entendeur !

Benjamin - Equithérapeute diplômé IFEq (Institut de Formation en Equithérapie) - Tél. 89 20 86.