



L'ÉQUITHÉRAPIE ET LE SOIN PSYCHIQUE

Laëtitia Cuisinier Calvino

Psychologue clinicienne

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Laëtitia Cuisinier Calvino (2023), *L'équithérapie et le soin psychique*, article from www.associationepsylon.com/articles

L'ÉQUITHÉRAPIE ET LE SOIN PSYCHIQUE

Laëtitia Cuisinier Calvino

Psychologue clinicienne

Introduction :

Parce qu'il est animal, parce qu'il est animal monté, parce qu'il est à la fois non-parlant mais présent depuis longtemps dans le discours des hommes. Parce qu'il peut recouvrir d'autres significations que celles que nous lui donnons habituellement, le cheval est un puissant révélateur du phénomène psychique qui s'actualise à partir du vécu corporel et imaginaire de celui qui le chevauche. Les chemins pour accéder à la maladie mentale sont difficiles et souvent hypothétiques, il est donc intéressant de se pencher sur l'apport du cheval dans le soin psychique en découvrant les bienfaits de l'équithérapie.

I. Définition de l'équithérapie :

L'équithérapie se définit comme un soin psychique médiatisé par le cheval et dispensé à une personne dans ses dimensions psychiques et corporelles. Le cheval est donc bien le moyen de thérapie et non l'objet de la thérapie. Le cheval est donc le médiateur de la rencontre entre un thérapeute et son patient. Par son apport, par les exercices proposés autour de lui, une rencontre, un discours, un échange s'opèrent alors. Il ne faut pas oublier que le mot thérapie est une action de soin et s'adresse à une personne malade ou vulnérable psychologiquement, en situation de handicap ou présentant un besoin spécifique. Le professionnel doit être formé et garantir le cadre sécurisant et protégeant celui qui bénéficie de la thérapie. Il n'y a donc pas thérapie sans thérapeute. Encore une fois, la seule présence du cheval n'est pas soignante mais il apporte ses propres particularités dans la visée de soin.

La rééducation par le cheval a été définie en 1969 par Renée De Lubersac, pionnière et fondatrice de la FENTAC (Fédération Nationale de Thérapie Avec le Cheval) : *“ La rééducation par le cheval est une méthode de thérapie, globale et analytique, extrêmement riche qui intéresse l'individu dans son complexe psychosomatique, qu'elle soit pratiquée avec les handicapés physiques ou mentaux ”* (in La rééducation par l'équitation). Comme toutes les formes de thérapie, elles sont déterminées par un agent actif. Ici, le cheval. Contrairement à l'équitation qui se définit comme l'art de monter à cheval et qui implique une technicité qui permet de manipuler et monter l'animal, l'équithérapie ne repose pas sur la même conception. Pour autant, le fait de monter l'animal n'est pas anodin. La thérapie par un animal qui permet de grimper sur son dos amène la personne à expérimenter le corps à corps, la rythmicité, la structuration de l'espace et du temps qui sont en lien avec tous les déplacements de l'animal. Mais même si monter sur l'animal peut apporter des effets thérapeutiques, c'est aussi le cas dans la relation avec l'animal même sans le chevaucher.

II. Le cheval ne parle pas mais...

Selon Masud Khan, psychanalyste britannique, *“la parole ne suffit pas”*, c'est pourquoi, dans le soin psychique, a été introduit différents ateliers thérapeutiques pour amener chacun à y trouver un moyen d'expression même sans les mots ou privé de sa parole. C'est alors que certains thérapeutes ont pensé à introduire l'animal dans les soins psychiques. Il était donc logique de penser au cheval qui est près de l'homme depuis des siècles.

L'utilisation du cheval peut être pertinente selon au moins deux axes :

- le corps et son approche : dans la proximité avec le cheval, le corps à corps est important. Le cheval est un animal porteur, chaud, vivant, doux et violent à la fois, soumis mais parfois déchaîné. Il rythme celui qui le monte par ses allures. Il est impossible d'épuiser ce qu'il peut apporter : la notion de holding (pour nommer le portage maternel d'après le pédiatre Winnicott), les stimulations sensorielles et sensitives, une prise de conscience de nos propres attitudes en fonction des réactions du cheval et les réponses de son propre corps. Le cheval est le médiateur privilégié lorsqu'il est difficile à un thérapeute de proposer son propre corps (ou du moins de manière trop directe) qui peut être perçu comme menaçant, agressif, dangereux par celui qui souffre de maladie mentale. Le cheval peut être touché et respecté là où les autres humains ne sont pas tolérés avec autant de proximité.
- l'émergence des mots : l'animal, dans sa présence, amène les personnes à se poser des questions à propos de sa couleur, des parties de son corps, de son sexe, de sa filiation, de sa naissance, de la vie ou de la mort, de son prénom... Ces questionnements, ces discussions qui s'engagent entre le patient et son thérapeute par la présence de l'animal, permettent de parler de manière non frontale de sujets délicats voire tabous qui le concernent lui-même. Il permet donc de parler de soi sans vraiment le faire. L'animal permet l'émergence des mots alors même qu'il ne dit rien. Il n'attend rien non plus en retour, c'est le meilleur confident. Il est donc si facile de parler de lui, de parler pour lui, de lui supposer des émotions qui seraient finalement les nôtres ou celles des relations humaines que nous côtoyons.

III. Le cheval comme occasion de socialisation :

La socialisation, la place des autres et trouver sa place, peut être un des enjeux importants dans les troubles mentaux. Certaines des étapes permettant d'accéder à la socialisation peuvent avoir été difficiles ou complexes pour les personnes qui souffrent de pathologie mentale. L'autre peut être persécutant, peut être menaçant, ou encore vide de sens... En mettant le cheval au centre de la rencontre, la relation devient plus simple car elle s'appuie autour d'un tiers qui ne demande rien et n'attend rien. Le cheval, comme tous les animaux, est bien ancré dans le réel, bien ancré dans le langage des hommes sans même parler. Il a un prénom et une histoire. Il est là, il vit, il mange, il bouge. Il a besoin de faire confiance aux hommes qui sont proches de lui pour éviter toutes réactions excessives ou défensives. Contenir ses émotions, savoir se positionner, savoir gérer son corps, ses mouvements, devient important pour approcher cet animal si grégaire, prêt à fuir au moindre danger. L'homme ne peut dominer le cheval mais il peut l'appivoiser en apprivoisant d'abord son propre corps, ses propres gestes et ses tensions émotionnelles.

IV. Le cheval et le portage :

Le cheval, par son mouvement, peut amener son cavalier à une régression, parfois massive. Par son mouvement rythmique, le cheval réveille de nombreuses sensations archaïques que l'enfant a éprouvées au contact de sa mère, dont celle du portage. Le cheval porte sur son dos, ce qui n'est pas sans rappeler que nous aussi nous avons été portés, dans le ventre de notre mère, dans les bras de nos parents. Le

portage du bébé est à la fois physique mais aussi psychique. Le cheval offre son dos comme support et sa crinière comme poignée. Le cheval est porteur mais le cadre thérapeutique l'est également. L'encadrement, le thérapeute a toute sa place en aidant la personne, en lui tenant la main si celui-ci a peur, en l'aidant à se mettre à cheval. Le thérapeute le regarde pour le soutenir dans sa cavalcade. Ce portage est élargi à la situation du groupe présent qui attend, regarde celui qui est à cheval. Ainsi, le cheval est un symbole maternel fort en portant et berçant, notamment au pas, celui qui le monte.

V. Le cheval comme force et puissance :

Si le cheval peut faire penser de manière symbolique à la mère, il peut aussi être fougueux, dangereux, puissant. Ici, il nous fait penser à la fonction paternelle, à la masculinité. Autant les activités de maternage ont longtemps concerné les mères, autant les activités de motricité ont longtemps été situées du côté du père. L'allure du trot s'y réfère complètement comme ce père qui fait sauter son enfant sur les genoux. Cette allure renvoie à des ruptures, des possibilités de chute et introduit ici le risque, la séparation des corps par la chute. Comment supporter ce risque, comment travailler le dépassement de soi et mieux gérer sa peur de tomber dans ce moment où le cheval se montre plus rythmé ?

VI. Mon expérience avec un groupe d'enfants autistes :

Lors d'un de mes stages d'étude de psychologie, j'ai pu participer et co-animer une activité poney proposée aux enfants d'un institut médico-éducatif âgés de 8 à 10 ans et atteints d'autisme sévère. Aucun des enfants du groupe ne parle. Ce groupe était composé d'enfants qui y participaient depuis plusieurs mois déjà. Les enfants qui n'avaient pas pu accrocher avec l'activité avaient déjà arrêtés. Je me souviens d'un enfant, Paul, qui était le seul à pouvoir galoper sur son poney. Il n'avait aucune peur, lui qu'on ne pouvait approcher sans risquer d'être mordu. Il allongeait son dos contre le dos du poney, de tout son long, les bras vers la queue du cheval et riait aux éclats pendant la galopade. Complètement envahi par ses sensations, Paul ne faisait plus qu'un avec le poney comme un centaure. Mais Paul ne supporte pas de descendre après ce moment d'euphorie. Il fait une crise de colère, il tape et il crie pour nommer son désaccord de sortir de ce moment fusionnel avec l'animal. Anzieu, dans le Moi-peau, nous dit que l'élaboration de cette peau psychique donne lieu à une enveloppe narcissique. Cette enveloppe serait la base de la constitution de notre bien-être et permet de se sentir suffisamment soi pour entrer en communication avec l'autre. Quand Paul est sur le poney, il nous regarde, nous sourit. Le portage de l'animal l'amène à mieux sentir son corps et à mieux vivre la relation avec les adultes.

Dans le manège du centre équestre où nous nous rendons, deux grands miroirs sont installés. Le cheval est longé autour du thérapeute de manière à passer devant les miroirs. Chaque enfant a donc la possibilité de se regarder dans le miroir quand il passe devant. Beaucoup d'enfants, au début de l'activité, ne peuvent regarder leur reflet dans le miroir. Puis, des regards furtifs se précisent. Les regards peuvent se centrer sur ceux qui attendent leur tour, sur le miroir, sur le thérapeute devenu longeur. L'animal ne regarde pas l'enfant car il le porte sur son dos. Le portage permet à cet enfant autiste de sentir son corps à travers les mouvements du cheval. Beaucoup d'enfants autistes dans son groupe sont, quand ils sont au sol, repliés sur eux-mêmes, sans contact visuel ou corporel avec ceux qui sont autour. Quand le cheval se met en mouvement, ces mêmes enfants relèvent la tête, se mettent à regarder

autour d'eux, cherchent notre regard ou notre main. Leur corps retrouvent une tonicité qui permet alors de rentrer en contact avec le monde environnant et surtout avec les autres.

Conclusion :

L'approche thérapeutique ramène la personne à des niveaux d'échanges plus archaïques comme ceux qui permettent la construction du Moi. Le contact corporel avec l'animal peut se rapprocher de la relation mère/enfant. La peau du cheval peut remplacer symboliquement ce premier contact sur lequel le patient peut à nouveau s'appuyer, se laisser porter ou se laisser bercer. Le cheval, par son portage, permet à la personne qui le monte de sentir son corps, de se connecter avec ses sensations et ses émotions les plus profondes. L'équithérapie est une approche non-verbale qui permet de mobiliser un schéma corporel défaillant, de mobiliser une unité de soi, de revaloriser son image de soi. Mais le bénéfice du cheval sur le plan thérapeutique ne serait rien sans le/les soignant(s). Le thérapeute transmet son propre désir autour de cette activité à ses bénéficiaires. Les échanges autour de l'animal permettent une rencontre médiatisée entre le thérapeute et son patient. Le thérapeute est présent, comprend les changements, les conduit, les cherche dans une visée de soin. Le cheval est un puissant médiateur à cette rencontre entre deux humains : l'un cherchant à aller mieux, l'autre cherchant à soigner.

BIBLIOGRAPHIE

ANZIEU, D. (1985) Le Moi-Peau.

DE LUBERSAC, R. et LALLERY, H. (1969) L'équitation comme moyen de rééducation psychomotrice(1969)

PANSINI, W. et ANDREOLI, A. (1993), Le corps en psychothérapie.