

# LES VERTUS DE L'ÉQUITHÉRAPIE

## Les vertus de l'équithérapie pour aider à mieux vivre

Le cheval est de plus en plus utilisé pour soulager les souffrances psychiques des enfants.

***Le cheval est un bon maître non seulement pour le corps mais aussi pour l'esprit et pour le coeur.*** Le propos attribué à Xénophon (V<sup>e</sup> siècle avant J.-C.) est de nouveau au goût du jour, à l'occasion de la Journée nationale du cheval, dimanche 23 septembre.

Il faut voir le calme inédit de ce garçon de 6 ans, autiste, décidant de se lover contre le flanc du poney qui s'est couché devant lui - ce qui est inhabituel pour un cheval. Voir de quelle façon l'animal semble le comprendre, l'accueillir et le réconforter. Pour l'enfant, son entourage et l'équipe médicale, cette scène est un instant de souffrance suspendu. Un pas aussi, peut-être, vers un "mieux-vivre".

Traditionnellement utilisés en France pour leur force, leur rapidité et leur résistance, les chevaux sont aussi des *"êtres vivants doux et chaud, socialement valorisants, qui peuvent porter et transporter, qui ne jugent pas, et qui sont aptes au dialogue non verbal"*, affirme Karine Martin, psychothérapeute et associée à la Société française d'équithérapie. La SFE forme cette année une trentaine de stagiaires, à raison de six cents heures de cours théoriques et pratiques dispensés sur deux ans.

Depuis un an environ, les professionnels de la santé (psychiatres, psychologues...) redécouvrent les vertus des chevaux et des poneys sur les douleurs de l'âme humaine. Il ne s'agit pas, ici, d'équitation. L'animal est utilisé comme outil - comme la guitare en musicothérapie - par un thérapeute disposant de connaissances en équitation et formé pour prendre en charge un enfant, un adolescent ou un adulte en souffrance psychique.

Ce spécialiste, non reconnu par les pouvoirs publics, intègre de plus en plus souvent l'équipe habituelle de médecins et de psychologues. L'équithérapie, à objectif thérapeutique et non sportif, n'est pas à confondre avec le "loisir adapté" à des handicaps physiques (handi-cheval, par exemple), ou l'hippothérapie, technique qui utilise l'animal pour remettre en route le corps humain (rééducation fonctionnelle et psychomotrice).

Comment cela fonctionne-t-il ? Par une communication exempte de mots. Le cheval, particulièrement demandeur d'échanges avec l'homme, communique avec son corps, va chercher, sollicite l'enfant autiste en faisant appel à tous ses sens. Maternant, rassurant, fort, il le porte, l'aide, le regarde, s'adapte. *"J'ai eu une petite fille de 4 ans, autiste, qui a prononcé son premier mot en voyant son poney "Black", raconte M<sup>me</sup> Martin. Elle a jubilé quand elle a vu qu'elle parlait. Ensuite elle a commencé à parler mais uniquement dans le contexte du centre équestre."*

Cet accompagnement psychologique - non remboursé par la Sécurité sociale (compter 50 euros de l'heure) - suit des règles déontologiques strictes. Il doit s'installer dans la durée, avec régularité, dans un cadre sécurisant et avec des animaux spécialement choisis.