

«Des chevaux et des hommes»

Une relation thérapeutique ?

Sur le plan des soins psychique, les **médiations psychocorporelles** présentent des intérêts non négligeables : l'eau, le vide, la matière, le son, et si l'on parle de zoothérapie, le chien, les dauphins ... alors pourquoi et surtout **comment** utiliser le cheval

Les équithérapeutes attribuent souvent au cheval la fonction de “médiateur au service du processus thérapeutique” ainsi facilité ou amplifié. Le cheval est sans doute “un lieu” idéal de rencontre entre le thérapeute et le sujet, mais n'est t'il pas réducteur d'attribuer aux chevaux cette seule fonction ?.

Dans cette relation triangulaire, le cheval n'est pas un simple médiateur, il interagit en tant qu'être vivant au sein d'un système .Les neuro sciences, l'évolution des connaissances en éthologie et l'apparition de champs interdisciplinaires peuvent permettre aujourd'hui une approche scientifique de la thérapie avec les chevaux .

SOMMAIRE

I/ Thérapeutique ?, « L'effet cheval ». page 3

II/ L'éthologie, la domestication, le comportement des chevaux.

L'équitation.page 7

III/ Une relation équithérapeutique, triangulaire , l'équithérapeute.page 18

Au cours des pages qui suivent je vous propose une réflexion sur cette question issue de mon expérience d'éleveur, de cavalier et d'encadrant auprès de différents publics pendant une vingtaine d'année.

Vous serez peut être surpris par le sentiment de ne rien découvrir.

En effet si beaucoup des thèmes abordés sont largement documentés et connus, c'est par leur mise en lien que je souhaite apporter un éclairage.

Il est également nécessaire de revenir à des fondamentaux, des concepts ou des définitions pour une meilleure compréhension.

L'utilisation des chevaux à des fins thérapeutiques est depuis plusieurs années en plein essor. Psychothérapeutes, psychomotriciens, éducateurs spécialisés, «équitiens», kinésithérapeutes, coach, tous proposent l'utilisation des chevaux auprès de personnes atteintes de pathologies physiques, mentales ou de difficultés psychosociales.

Les appellations utilisées reflètent cette diversité de pratiques ayant chacune leurs propres spécificités et leurs références théoriques : ***thérapie avec le cheval (TAC), équitérapie, hippothérapie, activité équestre à intention thérapeutique(AEIT), équitation adaptée, équicie.....***

Chaque équitérapeute travaille à partir de ses propres convictions, de sa formation de son ressenti de son expérience. Ces approches ont pour dénominateur commun la relation entre l'homme et le cheval et la passion qui anime les praticiens en est la dynamique.

Une question qui s'est imposée dès le début de mon intérêt pour ces pratiques : pourquoi et surtout comment utiliser le cheval à des fins thérapeutiques.

I/ THÉRAPEUTIQUE ?

EquiThérapie, hippoThérapie, Thérapie Assistée par le Cheval... L'emploi du terme « thérapie » est à la fois ambitieux et exigeant.. Cette qualification a sans aucun doute donné à ces pratiques une certaine notoriété, notoriété qui s'applique à l'ensemble de «l'art de soigner».En contrepartie les «praticiens» sont de fait liés aux règles éthiques et déontologiques qui les régissent .

«D'abord ne pas nuire», ... Il nous faudra donc répondre à quelques questions : un diagnostic a t' il été posé, quel programme de soins, quelle évaluation?

L'équithérapeute n'est qu'un des acteurs au sein d'un collectif pluridisciplinaire, mais étant donné la spécificité du soin envisagé, le «spécialiste»c 'est lui. Si il veut convaincre, il lui faut argumenter, expliquer le projet pour qu'il soit validé.

En effet comment proposer une thérapie sans avoir une idée précise (à défaut de preuves..) des conséquences de sa mise en œuvre. Comment définir « la dose », les contre indications en résumé, **en quoi notre relations avec des chevaux cheval serait elle soignante ?**

Certaines pathologies physiques conséquences de traumatismes ou de maladies relèvent de la rééducation fonctionnelle ou de la psychomotricité :Spasticité, contractures, raideur articulaire, trouble de la coordination de l'équilibre etc Dans toutes ces situations, **la relation de cause à effet de l'action thérapeutique** est relativement bien démontrée et axée sur des connaissances médicales telle que l'anatomie fonctionnelle, la biomécanique, les dysfonctionnements neurologiques etc . L'évaluation d'un acte devient concrète et mesurable: l'amélioration fonctionnelle, l'abaissement des signes de stress (douleur etc).Les qualités soignantes des chevaux dans cette option de soins ont fait leur preuves .

Les techniques thérapeutiques encadrées par les praticiens consistent, principalement à exploiter le mouvement du cheval associé au portage du patient. L'institut de rééducation des cures de Vichy avait conçu dans les années 1930 un cheval mécanique pour reproduire ces mouvements! Un cheval en chair et en os est sans nul doute encore plus performant !. Les kinés, psychomotriciens, médecins rééducateurs sont les professionnels compétents pour ce type de pratique nommée **«hippothérapie»**.

Notre tradition Cartésienne nous incite à différencier le soin du corps de celui de l'esprit. ...L'un et l'autre ne sont certainement pas dissociable et la richesse des thérapies avec les chevaux est principalement la possibilité d'intervenir sur le sujet dans sa globalité. Nous sommes avec les chevaux dans le domaine des soins psychocorporels....

Pourtant c'est plus particulièrement la question du soin psychique que je vous propose d'examiner à la loupe. D'où vient ce qu'on appelle quelquefois « **l'effet cheval** »..

Si l'on considère les différents courants concernés par le soin psychique ou psychothérapeutique. Psychanalyse, thérapies brèves, coaching etc...Nous pouvons constater que ces pratiques ont en commun de considérer le cheval comme un « média-
teur ».

Pourtant sur le plan systémique ce sont bien trois acteurs, le cavalier « patient », le cheval et l'équithérapeute qui interagissent. Ce sont bien trois organismes vivants qui composent avec des lois biologiques inscrites dans leurs gènes, ce sont bien trois éléments d'un même système en constante évolution.

Pour ces raisons notre recherche **de compréhension de«l'effet cheval» sera axé sur le plan éthologique et écosystémique.**

« L'EFFET CHEVAL »

Nous nous proposons d'observer et de comprendre le **bénéfice thérapeutique (supposé) d'une relation inter espèce en l'occurrence entre l'homme et le cheval.**

Il nous faut pour cela prendre un peu de recul, nous décentrer.....

L'anthropocentrisme, ce premier écueil à notre compréhension est vieux comme le monde :

« Cette conception philosophique place l'homme au centre de l'univers » (Larousse).

Tout est dit

L'homme est-il un animal ? La réponse à cette question aurait sans doute évolué en même temps que le contexte culturel de nos sociétés depuis le récit de la Création.

Mais l'anthropocentrisme à la vie dure.

« L'homme est un animal », admettons, mais « pas comme les autres », il a un langage, des émotions, des fantasmes. » nous dit la psychanalyse....

A peu près à la même époque, les travaux de Lorenz sur l'évolution permettent d'envisager le monde autrement **« Nous avons trouvé le chaînon manquant entre l'homme et le singe : c'est nous »**

Il est établi que de nombreuses espèces ont des registres de communications et de langages très élaborés, le monde animal dont nous sommes, nous réserve encore bien des surprises quant à ses potentialités.

L'homme n'est pas au centre du monde, n'a pas le privilège de la perception et de la communication, il vit comme d'autres être vivant au sein d'un environnement, un écosystème. Pour revenir à nos chevaux, et si l'on veut pouvoir aller plus loin (avec ou sans notre monture!) il faut intégrer cette réalité.

La question du statut du cheval dans le sujet qui nous concerne est sans équivoque celui d'un individu à part entière interagissant avec tous les éléments de son environnement.

De l'anthropocentrisme à l'**anthropomorphisme** «tendance à attribuer aux animaux des réactions humaines» (dictionnaire Le Robert) il n'y a qu'un pas.

Le comportement du cheval, ou de n'importe quel autre animal, est alors perçu par nous à travers nos propres grilles d'interprétations.

Cette attitude est bien pratique mais improductive et réductrice. Elle se substitue au simple constat objectif, à l'observation, et nous faisons alors dire aux chevaux ce que nous avons envie d'entendre :

“Il n'a pas envie de me voir, il est content d'aller au travail, il me comprend !” ..Le monde animal est aujourd'hui bien éloigné de nos vies quotidienne. et il nous faut réapprendre à observer, sans interpréter....

Des siècles de conditionnement culturel ne s'effacent pas par la seule volonté....Mais un peu moins «anthropocentré» nous allons pouvoir mettre de côté nos à priori , et rechercher sans préjuger, ce qui peut vraiment se passer biologiquement dans la relation entre deux espèces animales. **L'éthologie est l'outil adapté.**

III/ L' ETHOLOGIE

L'éthologie est une science qui se situe dans le prolongement de la biologie et est principalement axée sur l'étude du comportement des espèces dans leur milieu naturel par l'observation et le recueil de données, de constantes. Les fondateurs de l'éthologie Tinbergen, Lorenz, Von Frish entre autres, contemporain de Freud, se sont attachés à observer le comportement des espèces, afin de les sérier et de les mettre en lien avec les connaissances biologiques dont ils disposaient. Pour exemple le «lien d'attachement», les relations sociales, l'accès aux ressources et plus récemment le concept de résilience (B.Cyrulnik).

Cet inventaire du comportement (éthogramme) est propre à chaque espèce jusqu'à la définir. L'homme ne fait pas exception à ce constat.

Il est précisé toutefois que "l'étude du comportement" objet de l'éthologie et les "thérapies comportementalistes" n'ont rien en commun.

La difficulté de l'approche éthologique qui est une discipline scientifique, en ce qui concerne notre recherche est de tenir compte des multiples variables : domestiqué, dressé pour le cheval, ou acculturé pour l'homme autant de paramètres qui viennent complexifier la tâche.

Il est exact que les deux espèces que nous considérons, l'homme et le cheval, sont bien loin de leurs conditions et de leurs milieux naturels.

La démarche de recherche scientifique est restée très cloisonnée : Ethologie humaine , animale... Depuis quelques années des travaux sont en cours sur des champs interdisciplinaires nouveaux tels que l'approche étho-anthropozoologique, écosystémique, inter espèce etc ... Ces recherches concernent précisément notre sujet .

La culture ou le conditionnement ont modifiées sensiblement les comportements de part et d'autre .

La relation avec le cheval, le monde animal, la nature est dans notre culture occidentale devenue lointaine pourtant les codes de cette relation sont encore dans nos gènes, nos schèmes comportementaux : "Chasser le naturel, il revient au galop."

La DOMESTICATION

Il nous faut rappeler quelques grandes lignes de nos connaissances concernant le comportement des chevaux ainsi que de la longue histoire qui nous a rapprochée de cette espèce.

Les chevaux, ont-ils suivis les hommes dans leurs quêtes de ressources et de nouveaux espaces ? C'est probable, il est également avéré que le cheval a été parmi d'autre une proie chassée, avant de devenir le partenaire de nos voyages, de nos guerres, de nos cultures.

Aujourd'hui, il faut sans doute se référer à des modes de vies telle que celui des nomades mongols pour réaliser et ce que signifie la domestication au sein d'un écosystème ou l'homme est un être vivant parmi d'autres.

Il n'existe d'ailleurs plus de chevaux sauvages mise à part le *Prewielski*.

La très longue histoire de la domestication a modifiée jusque dans leurs gènes les chevaux ainsi que d'autres espèces. L étroite interdépendance entre les facteurs génétiques et environnementaux, (innés et acquis) et la sélection ont modifier les souches et leur aptitudes respectives ...

La domestication est à l'origine toujours **une question d'intérêt réciproque** : l'ancêtre du chien par ces hurlements en suivant les nomades, a rassuré paradoxalement les hommes, sa présence éloignant tout autre prédateur.

Le cheval, comme d'autres herbivores à son contact, a trouvé de quoi se nourrir et s'abreuver dans les périodes sèches ou froides.

Le sel, grande trouvaille de l'humanité nous a rapprochés plus encore des mammifères.

Les conséquences de ces domestications sont dans les fondements même des cultures de tous les peuples du monde. Le rapport permanent, quotidien, vital au monde animal a donnée une matière infinie aux constructions symboliques et imaginaires des hommes.

La “relation à l’autre” est pour l’homme comme pour le cheval un besoin fondamental dans sa construction psychique. Le cheval est entré dans “la maison” c’est-à-dire dans l’environnement immédiat des hommes. Par la perception d’un certain sentiment de sécurité, cette proximité est devenue un élément nécessaire à l’équilibre psychique des deux espèces.

La vie, l’exploration de territoire nouveau, le travail, pas à pas, les hommes et les chevaux ont appris à vivre ensemble souvent par la contrainte pour les seconds mais aussi par intérêt réciproque. Cela nous paraît dérisoire aujourd’hui, mais sans chevaux le monde aurait été bien grand pour des bipèdes. Les animaux domestiqués et en particulier le cheval ont ainsi assurés une fonction de lien social...

Pour ce qui nous intéresse, le contact avec les chevaux, permet une réinitialisation du “sens social”, c’est-à-dire une réappropriation de cette faculté et de ce besoin fondamentale qu’ont les hommes et les chevaux à communiquer, à tisser des liens, à élargir le champ environnemental de leur évolution.

L’eau, l’air nous sont indispensables, il est fort probable que le contact avec le monde animal sur le plan de nos aptitudes relationnelles le soit aussi.

Sur le plan neurologique, le rapprochement entre ces deux espèces se traduit par des transformations notables.

Le processus de ces transformations repose sur la sélection génétique pratiquée de longue date mais aussi sur un phénomène plus complexe la néotonie.

La néotonie est la transmission de caractère juvénile dans une espèce et est toujours à l’origine de la domestication. A l’abri des contraintes environnementales du milieu naturel, les animaux domestiques ont une espérance de vie plus élevée et conserve des caractères juvénile de leur espèce.

La «distance de fuite» qui caractérise les rapports entre prédateurs et proies se raccourcie, le «programme de fuite» s’atténue, le cheval trouve des solutions pour s’arranger des bénéfices (nourriture) en contrepartie des inconvénients (limitation du territoire ou contrôle des instincts) .

Pour résumé , et c'est là l'un des points clés de l'atout thérapeutique de la relation avec les chevaux sur lequel nous reviendrons, **la domestication à pour effet un inversement des réactions neurologiques initialement prévues par le programme génétique de l'espèce.**C'est en tout cas l'hypothèse que je propose.

Les **MID (Mécanisme Innés de Déclenchement)** permettent à l'espèce dans son milieu naturel de survivre selon les schèmes spécifiques. Fuite, combat , recherche de nourriture ou d'abreuvement, gestions des contacts sociaux et de la reproduction etc.

Cependant les modifications génétiques dues aux effets de la domestication auront pour conséquence un abaissement des seuils de déclenchement. Ceci permet à d'autres processus de se mettre en place (habitude etc).

Il ne faut cependant jamais oublier que ces transformations en fonction des races , des situations, des souches sont réversibles .

Pour l'homme, «première espèce domestiquée»(cf JF Barrey) les mêmes transformations ont opérées, rendues à la fois plus complexes et plus efficaces du fait de sa capacité à réfléchir et à se projeter.

LE COMPORTEMENT DES CHEVAUX

L'ouvrage incontournable de Jean -claude Barrey et Christine Lazier «éthologie et éthologie équine» déjà cité, nous présente le résultat de dizaine d'années d'observations.

Avec l'éclairage de ces spécialistes et à partir de ma position d'éleveur je propose de repérer différents comportements et par conséquent différents régimes toniques chez les chevaux en fonction des situations et de ces cycles quotidiens.

La notion de «**champ détendu**»(CD) ou à l'inverse «**champ tendu**»(CT) termes sans doute un peu abstraits exposée par Jean- Claude Barrey nous permettra de préciser cette description.

Le comportement en «**champ tendu**» est la conséquence d'une mise sous tension du système neurobiologique ayant pour cause une situation à laquelle le cheval n'a pas de solution et qui lui assure une fonction de sauvegarde. Ce comportement peut se manifester de différentes manières en fonction de l'intensité de la contrainte qui en est à l'origine. Nous éviterons bien entendu de travailler avec des chevaux dans ce registre .

Le «**champ détendu**» ou état de moindre tension est l'état neurologique des chevaux dans leur milieu naturel. Les attitudes comportementales que nous pouvons observer sont le résultat d'une recherche permanente des chevaux pour cet état par le jeu du système dopaminergique de la récompense.

Ainsi, la restriction de l'espace , la limitation des contacts sociaux, de l'exploration de l'environnement sont autant de paramètres qui modifient les comportements et qui débouchent sur des pathologies adaptatives avec perte de potentiel neurologique : tics à l'ours, à l'appui, agressivité, insensibilité etc ..

A contrario observons des chevaux vivant au plus prêt de leurs conditions de vie naturelle : en extérieur, dans un espace suffisamment grand favorables aux résolutions des besoins biologiques.

-Les chevaux se déplacent tranquillement en file indienne pour gagner un point d'eau ou changer de zones(CD)

-Ils peuvent rester des heures au calme sans aucune activité si ce n'est les activités de «grooming»(CD)Pour chasser les mouches, réguler les variations climatiques en troupeau ...

-Ils sont en alertes et en mouvement incessant lors de l'introduction d'un nouveau venu qui remet en jeu l'organisation sociale(CT)

-Ils fuient brusquement au grand galop à l'occasion d'un événement étranger.(CT)

-Ils sont en concurrence morsure, ruades, coups de pieds pour une ressource alimentaire ou pour se reproduire.(CT)

Le système nerveux du cheval est ainsi prêt instantanément à réagir au moindre signal pour libérer sans limite son énergie ou pour se mettre «en veille», en économie .

Ces observation nous seront bien utiles et nous mettent sur la voie de ce que nous aborderons plus loin au sujet des projets thérapeutiques.

Nous retrouvons dans les pratiques équestres du voyage, du dressage, de l'équitation de travail toutes ces composantes de comportements. Toutes les cultures équestres ont pour origine l'exploitation de ces attitudes.

Le galopeur, le trotteur, le cheval d'endurance, de traits, de travail sont le résultat de la sélection génétique des aptitudes comportementales. Il faut néanmoins y ajouter le savoir faire du dresseur, du meneur, du cavalier pour que le cheval solliciter reste au plus près de l'état de «moindre tension». Un cheval mal mené, ou pas assez désensibilisé travaillera dans un registre en «champ tendu»représentant un véritable danger : cheval d'obstacle qui embarque ou qui refuse, cheval d'attelage qui fait des écarts etc..

Quels chevaux nous faudra t'il choisir pour des projets d'équithérapie ? Il serait illusoire de dresser un portrait robot du «bon cheval». Beaucoup de facteurs, entrant en ligne de compte:

Un certain principe de réalité nous rattrape , bien souvent,il nous faire avec ce que l'on a. Il faut bien sur éviter des chevaux trop jeunes avec «du sang» ou connus pour avoir des comportements inattendus «sur l'œil» etc

.Les chevaux qui vivent dans des centres équestres, en box et fournissent un travail régulier sont “routinés“, “mis”, “bien dans leurs tête” (!) ; cependant la relative stabilité que l'on obtient avec ces chevaux perd vite de l'intérêt, “si l'on prend en compte les problèmes de comportement généralement associés à ces conditions de vie”. (J.-C. Barrey). Ainsi il n'est pas rare de rencontrer des chevaux que des années de «meule»ont fini par rendre soumis et surs mais non coopérants, et sans spontanéité ce qui pour notre projet présentera peu d'intérêt.

Au-delà du choix des chevaux, nous aurons dans une certaine mesure, le libre choix de solliciter chez le cheval des réactions par des actions de stimulations (dressage, équitation etc) ou au contraire d'utiliser son instinct grégaire et ses habitudes synonymes de tranquillité (promenade.)

L'ÉQUITATION

Le phénomène décrit par Lorenz déjà évoqué, de l'imprégnation a empiriquement permis d'établir les premières bases du rapprochement interespèce et de la domestication. Le cheval n'ayant pas initialement «l'option portage» dans les gènes la désensibilisation au portage (appelé débouillage dans notre jargon) est nécessaire et finalise par l'habitude la transformation du comportement initial.

L'équitation, c'est l'affaire de quelques millénaires de culture équestre dans tous les pays du monde.

Les peuples cavaliers sont restés souvent arqué boutés à des pratiques de soumissions : chevaux au poteau en Argentine, “casser un cheval” aux États-Unis (“to brake a horse”). Toutes méthodes qui n'ont d'autre but que de rassurer l'homme de sa toute puissance face à un comportement animal imprévisible.

La littérature plus classique “des maîtres” en la matière fait état de rectitude et de discipline mais fait aussi référence à la légèreté, au calme, à la souplesse, à la justesse des aides, en résumé “l'art et la manière”. Rechercher la moindre pression, le geste juste, “avoir du tact”, trouver le bon équilibre est l'objectif de tous les cavaliers et de tous les dresseurs. L'intention est louable, cependant la modeste expérience des chevaux et de la pédagogie que j'ai pu acquérir me laisse penser que les choses ne sont pas toujours aussi simples que le mode d'emploi décrit par les auteurs.

Nous avons vu l'importance du respect des seuils de l'état de moindre tension pour obtenir le meilleur d'un cheval et éviter les impasses.

Les éthologues nous font remarquer qu'une intervention “sans contrainte” apparente prônée par les «nouveaux maîtres» et l'«équitation éthologique» est quelquefois loin de l'être sur le plan des réactions physiologiques. Il faut préciser que l'éthologie et les pratiques de dressage si élaborées fussent-elles ne sont pas à mettre sur le même plan.

La relation avec le cheval se vit, elle est faite d'échecs, d'émotions, de frustrations, d'incertitudes. C'est une relation à part entière et chacun à sa manière selon les circonstances, découvre, construit. C'est d'ailleurs probablement là que se situe la passion des chevaux qui anime tant de cavaliers.

En résumé, monter à cheval en fonction des éléments que nous avons évoqués, c'est parvenir à établir une relation de confiance avec le cheval pour l'inciter à trouver la réponse à notre demande.

Le résultat du déboufrage, du dressage pour le cheval, et de l'apprentissage pour l'homme sera **de favoriser l'intégration de comportements "paradoxaux, acquis par la désensibilisation en neutralisant** les réponses aux signaux de danger initialement perçus par l'organisme. Le renforcement positif étant le plus court chemin pour y parvenir.

En pratique la difficulté est que ce rapport est aussi celui de deux caractères, de deux espèces qui ne parlent pas le même langage et qui peuvent à tous moments oublier les bonnes convenances (retour aux mécanismes innés de déclenchement)

Souhaiter éduquer, dresser ou monter un cheval sans qu'aucun moment de confrontation, de maladresse vienne perturber nos bonnes intentions est bien illusoire et source de déception.

Chacun des deux partenaires fait valoir sa capacité à résister à l'autre, et avec les ressources propres à son espèce déploie quelquefois toute la gamme des comportements pour parvenir à ses fins.

..

Jean-Claude Barrey, parmi d'autres chercheurs, à l'issue d'observations approfondies, met en avant deux types de rapprochements définis par les termes “d'**isopraxie et d'isoesthésie**” :

L'isopraxie est une forme d'imitation gestuelle réciproque : marcher à côté de votre cheval et il prendra votre pas, tourner votre buste en désignant une direction de vos mains le cheval vous suit....

Réciproque, cela veut évidemment dire que le cavalier dans sa gestuelle, sa «praxie», s'imprègne du mouvement, de la manière qu'a le cheval de se déplacer et que le cheval de son côté s'imprègne du comportement corporel du dresseur.

Ce phénomène que des chercheurs ont récemment pu expliquer par la mise en évidence **des neurones miroirs**, donne des résultats spectaculaires quand il s'agit de dresser ou d'apprendre à monter un cheval.

Ce processus a pour origine “l'imprégnation comportementale” décrite par Lorenz, est une des “trouvailles” ou plutôt une redécouverte récente au service de la pédagogie équestre du dressage exploitée par les “ nouveaux maîtres”.

Ces “hommes de chevaux” ont affinés par l'adresse, l'observation, leur propre manière d'être pour devenir proche physiquement des chevaux qu'ils côtoient.

La notion d'isoesthésie est moins concrète et peut également nous éclairer.

J-C Barrey définit cette notion comme **le partage d'un même état émotionnel** par les acteurs de cette relation.

Le partage d'une émotion entre deux espèces est à comprendre à mon sens, sur le plan des émotions sensibles, il ne s'agit pas seulement d'empathie, qui tient de la capacité à partager un état affectif, mais de leur capacité à communiquer réciproquement leur état émotionnel dans un contexte environnemental donné.

Ces deux prédispositions des organismes du cheval et de l'homme nous mettent sur la voie de notre recherche.

«le cheval qui soigne : calme et sérénité assuré !»Un petit écart dans notre cheminement pour examiner si cette “vérité” qui est souvent affirmée et médiatisée est fondée :

Les inconditionnels de cette croyance sont nombreux, ils ne le seront jamais autant que les personnes effrayées à l'idée de monter un cheval ou même de l'approcher.

Je ne parle pas ici du petit Hans et de la phobie décrite par FREUD en tant que pathologie psychique, mais de la méfiance finalement très raisonnable qui anime un être doué de réflexion et de stratégies, en résumé de réflexes de sauvegarde.

Face à une rencontre, l'homme est prudent, méfiant ou pour finir totalement distant.

Regarder le comportement exploratoire d'un jeune individu de n'importe quel espèce,

Il est curieux, son programme le conduit à mener des investigations . La vie dans un environnement non testé est un véritable danger...L'appréhension reste ainsi la meilleure garantie de la sécurité physique.

Pour le prédateur, provoquer la réaction chez l'autre permet d'adapter sa propre conduite (stratégie), sans prise de risque excessive. Toutes ces phases de comportement se re-jouent lors d'une situation nouvelle en présence d'un cheval.

l'homme est avant tout un..... “humain” au sens neurobiologique, et bien que les deux systèmes coexistant (aires corticales et hypothalamus) soient complémentaires le système archaïque de survie (hypothalamus) est prêt à déclencher instantanément une réaction appropriée à la situation .Chaque espèce, en fonction de sa place au sein de l'écosystème, a développée au cours de l'évolution ses propres programmes d'adaptations associés à de multiples formes de réactions physiologiques.

Approcher, toucher, monter un cheval, c'est à chaque geste approcher une espèce que nous ne connaissons pas et dont le comportement nous fascine.

Qui d'entre nous n'a jamais eu les tripes nouées en montant un jeune cheval ?

A partir de cet instant la confiance aveugle du cavalier le plus expérimenté peut se perdre,et les réactions de mise en tension propres à notre espèce réapparaissent:

Le pouls s'accélère, le souffle manque, les actions réflexes précèdent la volonté motrice à moins que l'inhibition la paralyse totalement (fonctionnement thalamique).

Ainsi décrire le travail thérapeutique avec les chevaux comme on le voit souvent sur le mode idyllique est une erreur et une impasse.

Le potentiel émotionnel de la relation que nous avons avec les chevaux est la matière première que nous avons à notre disposition c'est un faitmais la contagion émotionnelle par le jeu **des neurones miroirs** peut ainsi nous amener à partager un état de quiétude puissant, ou au contraire nous communiquer une peur soudaine et irraisonnée .

III/ UNE RELATION équiTHÉRAPEUTIQUE

Ce que nous avons évoqué jusqu'à présent la domestication et ses conséquences la connaissance du comportement des chevaux sont les détours préalable à l'approche de notre sujet.Nous y trouverons les deux directions de travail qui sont possibles à des fins thérapeutique.

J'entend par activité équestres toutes activités mettant en interaction hommes et chevaux : soins , pansage, équitation , travail en liberté, en longe etc .

Si l'on considère le comportement du cheval et ses conséquences toniques, nous avons vu que deux cas de figures se présentent :

Activité équestre «de routine» non au sens péjoratif du terme mais au sens comportemental c'est à dire permettant au cheval de rester dans sa zone de confort, et par conséquent en «champ détendu» : Le pansage au sein de son environnement habituel, une promenade au pas, en groupe sur un sentier bien connu des chevaux ,...une promenade «en main» etc Le «cavalier» n 'ayant dans cette option qu'un rôle passif. Dans ces situations nous utiliserons toutes les prédispositions des chevaux pour ces activités,tels que l 'appétence pour le grooming,l 'instinct grégaire, la connaissance du territoire d'évolution etc ..

En ce qui concerne le cavalier et afin de ne pas solliciter son organisme le pas sera l'allure choisi, le trot pouvant être abordé en fonction des capacités des cavaliers et surtout de l'état de détente des chevaux.

Activité équestre d'adaptation active (aussi bien pour le cavalier que pour le cheval) c'est à dire **nécessitant des compétences relationnelles**, motrices pour conduire le cheval à des situations particulières: le sortir de son pré, de son contexte, le monter en contrôlant ses allures, suivre une promenade avec des allures plus vives etc ...tout cela se rapproche de «l'équitation adaptée» à la différence que notre objectif est une amélioration de l'état physique et ou psychologique de la personne et non une finalité sportive ou de loisir.

Les prédispositions des chevaux seront dans ces moments là utilisés en fonction de leurs niveaux de dressage et des possibilités des cavaliers «partenaire» : le jeu, la compétition, la recherche du contact social, l'exploration etc ..

Il est entendu que la difficulté sera de maintenir le cheval en situation détendue tout en ayant des demandes de directions , d'allures, d'indépendance . . .

-Ces deux propositions d'activités équestre, seront les deux axes de travail pour des effets thérapeutiques foncièrement différents.

Le plus facile à décrire est du côté de **l'équitation d'adaptation, active.**

Le cavalier aura à adapter en permanence son propre comportement à celui du cheval s'il veut parvenir à ses fins : gérer sa direction, son allure ..en mobilisant toutes ses ressources motrices et relationnelles : ajustement, réactivité, proportionnalité des réponses, contrôle des émotions ou acceptation de situations non contrôlées etc

Trop ou pas assez de jambes, ou de mains, un équilibre mal assuré (les aides) des réponses mal synchronisées avec celles du cheval et plus rien ne fonctionne avec le risque rapide d'un basculement vers un comportement de défense(du cheval et ou du cavalier).Charge au meneur de séance de ne jamais laissé la situation dérapier.

Nous sommes là dans le registre de l'équitation adaptée ou des indications de rééducation quelque soit la nature du handicap. L'équithérapeute a en permanence à faire des choix des choix, quel cheval, quelle intensité, quelles consignes donner ..

L'«activité équestre de routine» représente l'autre effet thérapeutique mais est plus complexe à expliquer.

Il s'agit de cette capacité qu'auraient les chevaux à produire un climat de sérénité, de “réassurance” : Nous avons vu qu'il ne s'agissait pas d'une réalité permanente mais bien d'une conséquence d'un contexte particulier.

Les (Psycho)thérapeutes parlent dans ces moments de sensations qui pourraient s'apparenter au “Holding” de Winnicott.

Le parallèle est en effet possible, puisque porté, le sujet est balancé, et découvre son environnement sans avoir à mettre en fonction sa propre capacité motrice.

Cette phase pendant laquelle l'enfant, ne fait qu'un avec sa mère dans ses déplacements, est pour Winnicott un passage nécessaire dans notre construction psycho affective.

Cette explication, a le mérite de mettre ce phénomène en image, mais considérons le avec la lorgnette de l'éthologue et des principes déjà évoqués d'isopraxie et d'isoesthésie.

Nous sommes porté, c'est effectivement la seule situation de déplacement ou la mobilisation de notre appareil locomoteur n'est pas sollicité. De plus, en position assise c'est à partir du bassin que nos sensation cénesthésiques vont régler notre équilibre à partir du mouvement du cheval. Comme nous l'avons déjà évoqué, la contagion de l'état émotionnel peut à ce moment la se produire (les neurones miroirs).

Par exemple .Nous montons un cheval, (au pas, “en main”, en promenade...) et rien ne se passe aucune sollicitation ne dérange notre cheval, si ce n'est notre poids, et quelques actions parasites maladroitement auxquelles il est fort habitué.

Pour peu que la séance se déroule avec des chevaux vivant ensemble, et que l'itinéraire ou l'environnement leur soit connu, les chevaux n'ont aucune raison de passer à un régime tonique supérieur de celui qui leur permet simplement de se déplacer au gré de leur confort.

Dans ce type de comportement, le cheval est dans la même situation déjà évoquée d'un déplacement sans contrainte, sans sollicitations particulières son système neuro moteur est "en veille".

Alors que nous devrions (le cheval et nous) être dans une situation évaluée comme totalement critique par tous les "appareils" sophistiqués de nos organismes respectifs (pour rappel l'humain est un prédateur et le cheval un herbivore...) rien ne se passe de ce qui devrait se passer dans la logique des choses. Nous l'avons évoqué , les modifications apportées aux deux espèces par le processus de la domestication en sont la cause.

L'effet thérapeutique dont nous recherchons l'origine trouve son fondement dans ce paradoxe.

Un paradoxe en effet, car considéré sur le plan des structures psychiques archaïques que cela soit de l'homme ou du cheval, cet échange n'a aucune raison de laisser les appareils neuro végétatifs en sommeil et si ils le sont, c'est par une étrange alchimie entre les deux espèces . L'un de nos ancêtre préhistorien témoin d'une séance d'équitation y verrait le miracle, la magie...Comment cet homme peut t'il chevaucher cet animal si rapide si puissant si méfiant ... comment ce sorcier, ce magicien est 'il arriver à cette complicité...

Quelques millions d'années plus tard la domestication, la culture et le savoir-faire du meneur de séance sont les ingrédients de ce paradoxe.

Notre horloge interne, régler par notre éducation, nos apprentissages, ainsi que celle du cheval nous propose une relation paisible, mais au cœur de cette organisation psychique complexe les programmes initiaux des deux espèces sont en veille.

L'état de quiétude, ainsi perçu dans ces instants pourrait être le résultat d'**une émotion paradoxale** d'autant plus fine et profonde qu'elle est à l'opposé de celui que le système perceptif attend.

Nous pourrions sans doute élargir notre réflexion à d'autres processus paradoxaux qui sont à la base de notre évolution, y compris parmi les éléments naturels et l'usage domestique que nous en faisons : le feu source d'angoisse de nos ancêtres devenu symbole du bien-être et de " la maison " en est un autre exemple.

D'autres situations de contact interespèces sont également fondées sur le même principe. C'est sans doute cet étrange sentiment d'étonnement que nous ressentons si nous nous trouvons au milieu d'oiseaux (les pigeons..) volant autour de nous ou lorsque l'apiculteur est tranquillement occupé à son travail au milieu de milliers d'abeilles. Certains apiculteurs proposent d'ailleurs depuis peu des séances de «ressourcement» auprès des abeilles.

Pour revenir à nos deux axes de travail, ces deux situations existent dans la réalité simultanément ou plutôt alternativement. Ne dit-on pas que l'on commence à dresser un cheval à l'instant où on le touche. L'usage de l'activité routinière détendue est très utile dans les projets thérapeutiques qui nous concernent, il ne nous faut cependant pas oublier qu'un rien peut changer la donne pour basculer d'une situation «détendue» à une autre tendue.

Il m'a été permis au même titre que n'importe quel pratiquant d'observer des changements d'ambiance très rapide et problématiques.

A contrario, si nous sollicitons l'attention, l'habileté motrice, l'énergie du cavalier par des demandes simples et adaptées le risque d'un basculement vers un état de tension pour le cheval est moindre.

Il n'est bien sûr pas facile de décrire ces situations par écrit, c'est sur le terrain qu'il faut observer, évaluer, réajuster, affiner en fonction de l'objectif que l'on s'est fixé et c'est là le savoir faire de l'équithérapeute.

Une relation triangulaire

Un autre atout de cette relation est qu'elle est toujours triangulaire.

Le cheval, le cavalier, l'équithérapeute. Cette situation dans la démarche thérapeutique offre de nombreuses possibilités et là encore l'intervenant est le maître du jeu.

Il est ainsi possible à chacun des acteurs de la relation de s'adresser à l'un ou l'autre, possible aussi de s'adresser indirectement à l'un en parlant à l'autre ! Ceci nous sera bien utile avec des publics aussi divers que des jeunes suivis en pédopsychiatrie (trouble autistique...), ou des ados délinquants, et autres publics avec lesquels nous rencontrons des difficultés de communication.

Les chevaux sont très réceptifs à ce type de situation et perçoivent très bien la destination d'une communication adressée au cavalier. Dans ce dernier cas ils peuvent même précéder l'action des cavaliers qui sont surpris de l'efficacité de leur demande.

Pour le cavalier le fait de voir l'intervenant s'adresser au cheval sur un ton calme mais déterminé est plutôt sécurisant et par le biais de la métacognition peut lui permettre d'assimiler ce qui peut être une relation de confiance.

L'equiTHÉRAPEUTE

L'emploi du terme équithérapeute, est à prendre dans le contexte du type de thérapie que nous avons envisagé.

Dans cette optique l'équithérapeute n'est qu'un “simple” organisateur de rencontre entre les deux espèces, car c'est bien la relation par elle-même qui a un intérêt thérapeutique.

Le savoir-faire, le savoir-être de l'intervenant avec le cheval autant qu'avec ses congénères va lui permettre d'être l'interprète entre deux individus, entre deux organismes, entre deux registres comportementaux.

La sensation paradoxale vécue par le cavalier (que nous avons évoquée) est de nature à favoriser un réassurage, un ancrage, l'établissement d'une relation “sécurisée”.

Sur un autre plan, dès lors que le sujet agit, se risque à l'initiative, il développe des compétences, renforce ses habiletés et sa confiance.

La mission du thérapeute sera alors de composer avec ses deux aspects de la pratique

- **une pratique de routine** ou l'on demande le moins de chose possible au cavalier, le plus souvent en promenade collective, au pas destinée à permettre au cavaliers de bénéficier de cette “sensation paradoxale”. Un certain sentiment d’impunité (il ne peut rien m’arriver) est perçu par les cavaliers. A charge pour l'intervenant d'avoir bien choisi l'environnement, le matériel, les chevaux et de conduire la séance en s'adressant principalement au chevaux.

Les consignes aux cavaliers restant les moins techniques possibles et limitées aux aspects de sécurité ou de mise en confiance. (Le temps qu'il fait, le menu du jour etc ..)

Une pratique adaptée, active dans laquelle le sujet est en position de partenaire avec le cheval. Il est invité à prendre des initiatives. Par l' actions des aides une communication avec le cheval est établie que le cavalier doit gérer pour parvenir a ses fins (équitation) .

La encore le savoir faire de l'équithérapeute sera un peu différent de celui du moniteur d'équitation . D'une part puisqu'il devra adopté une pédagogie adaptée au handicap de la personne, mais également pour faire des choix en fonction de l'objectif thérapeutique recherché: Mise en confiance, recherche de limite ou de cadre, expression etc ..

L'intervenant, dans cette relation d'échange, aura à réguler, anticiper, afin d'ajuster au plus près de l'objectif défini par le projet thérapeutique. On comprend alors l'importance de la compétence pédagogique de l'intervenant pour qui l'objectif sera de doser l'accès à la satisfaction ou à la frustration du (ou des) cavaliers.

Tout l'intérêt de l'activité équestre réside dans cet échange dans une alternance permanente d'état émotionnel :

ressentir, subir, lâcher prise OU choisir d'agir,de s'adapter .

La place de l'équithérapeute

Un projet de soins nous l'avons dit est avant tout une collaboration pluri disciplinaire.

Un médecin référent de la personne ou de l'institution est à l'origine de la prescription et de sa validation. D'autres cas de figures peuvent se présenter en fonction des publics sur un plan plus éducatif que thérapeutique, (éduquer ou soigner that is the question!)

Séjour de loisir adapté, transfert d'un groupe au sein d'un établissement socio éducatif, projet éducatif d'une Meecs, d'un foyer Pjj, la prise en charge sera adaptée et les objectifs différents, mais le moyen d'y parvenir le même: la recherche d'un mieux aller, d'un mieux être à travers la relation avec les chevaux .

Quelque que soit le type de prise en charge l'équithérapeute en est le garant sur au moins un point, celui de l'obligation de moyens en terme de sécurité physique et psychique des participants.

Pour le reste la réussite ou non du projet dépend de nombreux facteurs. On ne peut pas toujours réussir, il faut expérimenter, travailler sur le long terme, rechercher ce qui a marché, ou ce qui a posé problème, réajuster.

Il faut avant tout «faire sa place», convaincre un chef de service, un directeur, un médecin, une équipe du bien fondé d'un projet d'équithérapie. Ce n'est pas toujours chose facile . Pour beaucoup de responsables ou de collègues «non cavalier», c'est un gadget, au mieux une activité coûteuse en temps et en argent qui comporte des risques et complique la vie dans l'institution.

Il faut trouver des arguments (quels bénéfices thérapeutiques ?) et des partenaires convaincus, médecins , kinés, psycho, décideurs et motivés pour soutenir le projet.

Je n'aborderai pas la question de la qualification de l'équithérapeute sur le plan de la législation et de l'administration mais sur celui des compétences. On peut bien sur dire que les lois et règlements posent un cadre qui doit garantir les usagers, patients, bénéficiaires ou clients. La réalité est plus complexe, les textes des ministères concernés sont quelquefois de vrais labyrinthes et sont difficiles à déchiffrer. Normer l'équithérapie et autre pratique de médiation avec des chevaux n'est pas simple étant donné la diversité des compétences requises.

Les détours par lesquels nous sommes passés, la connaissance des chevaux, de l'équitation, pour arriver à notre séance d'équithérapie et au rôle de l'équithérapeute nous donne une partie de la réponse : l'équithérapeute doit être sans aucun doute une femme ou un homme de cheval.

Cette expression est sans doute «vintage» mais signifie en résumé quelqu'un qui a un vécu, une expérience personnelle auprès des chevaux. Cela suppose l'acquisition de techniques et connaissances permettant (puisqu'il va être interprète !) la communication avec les chevaux. Le choix des chevaux, la pratique de la pédagogie équestre, le ressenti que l'on peut acquérir en vivant auprès des chevaux, toutes ces qualités ou aptitudes sont nécessaires à priori.....Pour des raisons de sécurité tout d'abord puisque nous avons vu que les chevaux en deçà de leur statut de partenaire pouvait rapidement révéler leur nature initiale, mais aussi parce que l'équithérapeute se priverait de tout le bénéfice de l'atout thérapeutique de la relation sans une expérience équestre solide.

Une bonne connaissance des publics et pathologies est également nécessaire ainsi que la connaissance des «us et coutumes» des milieux institutionnels concernés : la psychiatrie et la pédo psychiatrie, le secteur du handicap (Ime, foyer pour personnes handicapés, foyers de vie, Fam etc ..), le secteur de l'aide à l'enfance (Mecs, foyers), le secteur de la prévention et de la justice pénale pour mineur (Pjj, CEF, CER). C'est par conséquent le plus souvent à partir d'une double qualification médicale, para médicale ou socio-éducative que les candidats à la formation en équithérapie se recrutent.

Décembre 2021 Jean -Louis Robert Ferme de Jonon 03250 Mayet de Montagne

Mail : jlouisrobert@gmail.com

Tel : 06 82 22 96 07

https://fr.wikipedia.org/wiki/Neurone_miroir

www.babelio.com/auteur/Jean-Claude-Barrey/383760

