

## Le cheval comme accès au mieux-être



L'équithérapie se définit, littéralement, comme la santé par le cheval (ou le poney). Pour couper court à certaines interprétations erronées, il ne s'agit pas de soigner le cheval, mais bien l'humain grâce au cheval et, surtout, à un thérapeute, l'animal jouant en quelque sorte le rôle d'interface. Les moyens employés peuvent être d'ordre psychologique (paroles, émotions, etc.) ou physique (gestes, postures, etc.) « C'est un terme fourre-tout qui englobe plein de voies différentes: la thérapie avec le cheval, l'hippothérapie, la médiation avec le cheval... » précise Dominique Gutierrez, fondatrice de la structure Biodynamicaval à Montbrison. La pratique s'adresse à des gens de tous âges, de l'enfant à la personne âgée, et traite des troubles d'ordre psychique très variés : d'un simple mal être à la névrose ou au handicap.

Il n'est cependant pas facile de s'y retrouver dans les propositions des professionnels. « La discipline n'est pas encore très bien organisée, les diplômes ne garantissent pas forcément la qualité de la pratique. Le mieux est de vérifier l'expérience du thérapeute », préconise-t-elle. En somme, de faire confiance au bouche-à-oreille.

Par quels moyens l'animal parvient-il à jouer un rôle dans la guérison des troubles des émotions, du relationnel ou du comportement ? « Par exemple, le cheval, par sa puissance, impose un cadre. Et ce cadre apporte sécurité et liberté », illustre la spécialiste. Et d'enchaîner : « Avec le cheval, vous êtes réellement qui vous êtes, pas celui ou celle que vous faites semblant d'être... » Pas possible de tricher, donc, l'équidé vous offre une meilleure communication avec vous-même et cela peut avoir des répercussions très concrètes et durables sur votre quotidien. « Nous travaillons parfois avec des gens qui sont terrorisés par les animaux. La rencontre avec le cheval entraîne un changement comportemental conséquent », assure Dominique Gutierrez.

Les séances d'équithérapie peuvent prendre des formes diverses : « On peut s'engager sur un temps court, par exemple un stage de trois jours, ou une prise en charge régulière sur du plus long terme : quelques heures tous les 15 jours. Pour les enfants, je fais toujours une première séance en présence des parents avant de définir le programme. » Cf

David Bessenay

on  
S  
IT

RE  
UX  
E

ES  
o.fr

si  
a  
l'i  
fo  
pl  
ét  
co  
or  
fo  
la  
At  
m  
ci  
ti  
ce  
su  
m  
to  
bo  
U  
m  
pr  
le