

Actualités

- Onze vaccins obligatoires en 2018 ?
- La codéine ne pourra plus être délivrée sans ordonnance
- Trisomie, première plateforme de dépistage prénatal non invasif automatisé en France
- La mortalité des cancers pédiatriques poursuit sa baisse



Pratique

- L'interdisciplinarité en pédopsychiatrie ou l'importance d'une prise en charge collaborative

Fiche

- La ponction lombaire



Dossier

Les phobies scolaires

En partenariat avec



thérapie psychocorporelle

Apaiser les troubles anxieux scolaires grâce au cheval

La thérapie psychocorporelle biodynamique a pour objectif de dénouer en douceur les schémas sclérosés en apaisant le corps. Le cheval, animal hypersensible et excellent médiateur, qui caractérise à la fois le père et la mère, permet de calmer l'enfant souffrant de phobies scolaires. En nouant avec l'enfant un lien sûr et valorisant, il l'amène à reprendre confiance en lui et en ses capacités.

© 2017 Publié par Elsevier Masson SAS

Mots clés - cheval ; médiation ; mémoire corporelle ; sécurité ; thérapie psychocorporelle biodynamique

Using horses to alleviate school anxiety disorders. Biodynamic psychocorporeal therapy aims to gently undo blunting patterns by soothing the body. Horses help to calm children suffering from school phobias because they are hypersensitive animals and excellent mediators, characteristics of both a father and a mother. By forming a safe and validating bond with children, they help them to find a new self-confidence and belief in their own abilities.

© 2017 Published by Elsevier Masson SAS

Keywords - body memory; biodynamic psychocorporeal therapy; horse; mediation; safety

Les situations de phobies scolaires sont multiples, et les troubles se manifestent selon plusieurs axes. L'enfant qui ne peut pas retourner à l'école peut souffrir de harcèlement, d'angoisses qui "le prennent au ventre", de manque de confiance ou de mésestime de soi (peur de ne pas y arriver). Ce peut être aussi un signe de précocité ou encore d'hypersensibilité (aux paroles des autres et des professeurs). Quelle qu'en soit la raison, l'impossibilité d'aller en classe est toujours synonyme de grande souffrance pour l'enfant. Car l'école n'est pas forcément un lieu où l'on peut partager ses difficultés. Tout comme il est aussi difficile parfois d'exprimer ses soucis ou ses peurs à la maison.

Le cheval et la thérapie psychocorporelle biodynamique peuvent être un support et un soutien pour aider les jeunes à sortir de l'ornière.

La psychologie biodynamique

La psychologie biodynamique s'inscrit dans le courant des thérapies psychocorporelles néo-reichiennes. Wilhelm Reich (1897-1954), personnalité importante du premier mouvement psychanalytique, démontre la correspondance entre le refoulé psychique décrit par Freud et le corps réprimé. Ses concepts d'armure musculaire et d'énergie vitale expliquent comment la névrose "s'encapsule" dans la structure musculaire [1,2].

Dans ce courant de recherche, Gerda Boyesen (1922-2005), apporte ses découvertes et crée la psychologie

biodynamique à partir des années 1950. Elle développe la notion de "cuirasse tissulaire", s'intéresse particulièrement aux réactions végétatives liées au stress, et découvre le psycho-péristaltisme, capacité des intestins à digérer et réguler les émotions [3].

À ces acquis, la psychologie biodynamique ajoute son action particulière sur l'intégration viscérale des affects de l'autorégulation.

◆ **C'est une thérapie fondamentalement psychocorporelle.** Elle veille à ce que ce qui est exprimé ou fait soit connecté avec le ressenti intime et physiologique de la personne, à ce que le corps accepte le changement en cours.

La psychologie biodynamique propose trois outils principaux :

- la neuro-végétothérapie : attitude thérapeutique qui consiste à laisser venir, amplifier et accompagner les petits mouvements ou sensations non contrôlées dans le corps ;
- les massages biodynamiques qui permettent une remise en route des capacités autonomes du corps à l'autorégulation ;
- et la parole enracinée : lors des échanges verbaux, le thérapeute va être vigilant à ce que le patient ressente ce dont il est train de parler et ne se coupe pas émotionnellement du processus en cours.

◆ **Validée par l'Association européenne de psychothérapie corporelle (EABP)**, cette méthode prend en compte le fait que le corps se souvient

Dominique Gutierrez

Thérapeute psychocorporelle biodynamique, avec et par le cheval, superviseur et formatrice brevet d'État d'éducateur sportif 1^{er} Équitation, médaillée Jeunesse et Sports 2011

BiodynamiCaval
Sports et loisirs équestre du Montbrisonnais,
9, allée des Haras,
Zone de Vaure,
42600 Montbrison, France

Encadré 1. Le cheval, un médiateur thérapeutique authentique

- Il est vivant, en mouvement et capable de porter ;
- il a les qualités nécessaires à la pulsion d'attachement (chaleur, odeur, mouvement régulier, regard non inquisiteur), est chaleureux et curieux de nature ;
- il autorise un contact corporel étroit et sensuel ;
- il est authentique, constant et garde sa personnalité dans la relation ;
- animal mythique, il favorise l'imaginaire, le symbolique et le réel ;
- il est un être émotif avec lequel on ne peut pas faire n'importe quoi ;
- il permet un travail musculaire profond, un assouplissement ;
- il renvoie ce qu'il ressent dans l'instant. Il est, dit-on, le miroir de notre propre intériorité.

aussi de notre histoire et qu'il est source d'un potentiel souvent inexploré. Elle propose une approche qui englobe le travail verbal, émotionnel et corporel afin d'aborder la personne dans sa globalité psych/soma. En permettant d'achever les boucles émotionnelles restées en suspens, elle libère des blocages issus du passé pour ouvrir au présent et au bien-être.

La thérapie biodynamique accompagnée par le cheval

Le cheval, avec toute sa sensibilité et sa grande douceur, est dans une présence accueillante et sécurisante, favorable à l'émergence de l'authenticité de l'être. Herbivore, il doit sa survie aux incroyables capacités qu'il a su développer au cours des siècles. Son statut d'animal de plaine a fait de lui un être rapide, capable de fuir très vite. Sa vue et son ouïe sont également très développées. Plus que tout autre, il perçoit et ressent les moindres vibrations qui émanent de son environnement. Au sein du troupeau, il communique avec ses compagnons par des attitudes corporelles. Bien que craintif, le cheval est un animal curieux, spontané, docile, généreux, qui peut faire preuve d'une patience extraordinaire.

◆ **Aujourd'hui, nous percevons avec plus de finesse, ses qualités thérapeutiques.** Au lieu de le soumettre, si nous apprenons de lui, il devient notre guide, notre allié, pour nous aider à nous reconnecter avec notre nature profonde.

Pourquoi le cheval ?

Le cheval est un médiateur authentique par ses qualités thérapeutiques neutres (encadré 1). Il est sans attente et extrêmement sensible. Il est à la fois symbole de puissance, de noblesse et de force, caractérisées par l'archétype du père, et l'emblème de la chaleur, de l'odeur et de la douceur, représentées par

l'archétype de la mère. Avec un partenaire comme le cheval, animal hypersensible capable de sentir la moindre vibration, une formidable coopération va se mettre en place pour partir à la découverte de soi.

◆ **Le cheval amène à communiquer autrement,** à prendre le temps d'observer et d'être observé, à jouer avec l'espace, à prendre sa place et à se reconnecter avec sa sensibilité, avec son "vrai soi". Au contact du cheval, nous retrouvons des fonctionnements plus simples, naturels, qui se répercutent immédiatement et durablement dans notre vie quotidienne.

La plupart des demandes en thérapie psychocorporelle concernent des problématiques de relations vécues et mises en place dans l'enfance. Cette relation est la base de la vie chez le cheval, animal grégaire par essence. Manger, se reposer et être en lien sont trois des besoins fondamentaux pour le cheval.

◆ **La psychologie biodynamique accompagnée par le cheval vise à aider le sujet à :**

- boucler les cycles non "digérés", physiologiques, émotionnels, psychologiques ;
- travailler à dissoudre les cuirasses musculaires et tissulaires, aller avec les résistances ;
- percevoir les mémoires corporelles ;
- remettre en route sa capacité d'autorégulation et aller vers l'autonomie ;
- guérir les expériences de bases défectueuses et les vivre autrement ;
- le mettre face à ses choix de vie.

À qui s'adresse cette thérapie ?

La thérapie biodynamique avec le cheval s'adresse aux sujets désireux de repousser les limites imposées par leurs propres difficultés afin de recréer une harmonie en eux.

Il ne s'agit ni d'un sport adapté, ni d'un loisir à proprement parler, mais d'un soin psychique assisté par le médiateur qu'est le cheval. Aucune connaissance équestre n'est nécessaire, l'essentiel est transmis pour assurer une sécurité et une confiance optimales.

◆ **Les bénéfices de cette thérapie sont nombreux sur les plans psychiques, physiques et relationnels :**

- une plus grande confiance en soi, en l'autre et en la vie ;
- une meilleure connaissance et acceptation de son corps et de ses sensations ;
- la connaissance et le respect de ses limites et celles des autres ;
- le fait d'être présent dans ce que l'on fait ;
- une meilleure connaissance et gestion de ses émotions ;
- un intérêt pour soi, pour les autres, une possibilité de sortir de son repli intérieur ;

- un encouragement à l'esprit d'équipe et de camaraderie ;
- un développement du sens des responsabilités ;
- un "nettoyage" des mémoires corporelles et la possibilité de créer de nouveaux schémas ;
- une créativité et une libération de l'authenticité dans la relation ;
- la redécouverte du plaisir en s'autorisant et en faisant circuler une sensibilité propre ;
- un bien-être autonome autant dans l'action que dans le repos.

Les bénéfiques face aux phobies scolaires

Le travail en psychologie biodynamique accompagné par le cheval permet à des groupes d'enfants ou de jeunes de retrouver une joie d'être ensemble et de partager des moments d'apprentissage en sécurité.

◆ **La sécurité est en effet l'un des besoins primordiaux pour apprendre.** L'enfant a besoin d'être en "champ détendu" [4] pour s'ouvrir à de nouveaux apprentissages, être en lien avec ses savoirs internes et les mettre en œuvre pour aller un peu plus loin, les étendre mais aussi pour collaborer vers un enrichissement commun.

Le lien sûr et valorisant qui se met en place d'abord dans le trio thérapeute-cheval-patient, puis dans le groupe est un ferment solide pour une meilleure estime de soi. Celle-ci vient nourrir une nouvelle confiance en soi et en ses capacités. Le jeune ne se voit plus comme "risquant de rater" mais comme "capable de...". Le cheval ne le juge pas sur cette réalisation mais collabore plus ou moins et permet aux enfants d'ajuster leurs comportements. Par exemple, que ce soient les plus agressifs ou les agressés, chacun trouve dans les réactions des chevaux, l'obligation sans mot et sans jugement de revoir ses comportements.

Cas cliniques

Quelques cas tirés de notre pratique illustrent l'apport de la psychologie biodynamique accompagnée par le cheval face à des troubles anxieux scolaires.

◆ **Anna¹, 10 ans**, qui se rongait les ongles jusqu'au sang, en travaillant en séances individuelles, a pu réciter ses poésies d'abord au cheval en s'enracinant dans le sable. Puis peu à peu, elle a réussi à participer à un groupe et passer du pas qui la terrorisait au galop en lâchant les mains, sortir à l'extérieur du manège avec plaisir. Anna a plus tard envoyé des photos de ses ongles longs et décorés : ses angoisses s'étaient envolées. Elle a pu peu à peu se positionner

face à ses amies et gérer de mieux en mieux ses relations à l'école.

◆ **William¹, 12 ans, vivait sa précocité comme une agression permanente** de l'extérieur, de ses pairs comme des adultes. Il affirmait : « *Si on me dit quelque chose de gentil, c'est pour mieux me mettre un coup de poignard dans le dos quelques heures ou quelques minutes après* ». Il a pu accepter de l'aide de ses pairs pour réaliser un exercice trop physique pour lui avec son cheval, et retrouver un fonctionnement plus jovial avec les "autres". Son rétablissement fut une grande respiration dans sa famille. Il a pu retourner à l'école avec plus de sérénité. Tout n'est pas résolu, mais avec l'accompagnement de l'animal, il apprend que l'autre n'est pas toujours négatif et ne consent pas continuellement à tout ce qu'il veut. La patience l'amène à accepter les frustrations et les contrariétés. Cela lui permet d'endurer le monde sans se frapper lui-même ou agresser l'autre à l'école. Sa nouvelle attitude lui assure une autre place que celle du "souffredouleur". Il apprend qu'il peut être accepté comme il est, gentil et aidant plutôt qu'agressif et moqueur, ses anciennes défenses contre son malaise.

◆ **Corentin¹, 16 ans, a pu sortir de l'enfer de la honte et de la dévalorisation**, d'une emprise de harcèlement psychique exercée par des élèves de sa classe grâce à des mises en situation avec le cheval, où il devait corporellement et énergétiquement se faire comprendre et respecter.

Conclusion

La thérapie biodynamique avec le cheval, en alliant la spécificité de la psychologie biodynamique et les qualités thérapeutiques du médiateur cheval, permet que de réelles transformations s'opèrent chez les enfants et adolescents souffrant de phobies scolaires. Elle leur apporte ainsi de grandes joies et satisfactions intérieures. C'est à travers le rapport au corps, le mouvement et la rencontre, que l'acte thérapeutique prend toute sa place pour amener ces enfants vers plus de sérénité et de joie pérenne dans la vie. •

Note

¹ Prénom modifié

Références

- [1] Reich W. La fonction de l'orgasme. Paris: l'Arche; 1970.
 [2] Reich W. L'analyse caractérielle. Paris: Payot; 2006.
 [3] Boyesen G. Entre psyché et soma : Introduction à la psychologie biodynamique. Paris: Payot; 1985.
 [4] Barrey JC. Éthologie et écologie équine. Paris: Vigot; 2010.