

# Les chevaux guérisseurs

De plus en plus de coachs et de psychothérapeutes intègrent à leur pratique une rencontre avec l'animal. Gros plan sur un accompagnement aux résultats étonnants.

Cet article est accessible dans son intégralité uniquement aux abonnés INREES

© 0. Rufus Lovette

Dans son écurie de Tourly, en Picardie, Bernard Sachsé accueille des cavaliers aguerris, mais aussi des personnes en souffrance psychologique, des paraplégiques, des victimes de sclérose en plaques ou d'AVC. Chez tous, après quelques heures, une magie opère. Leur sourire en dit long, « *comme une sorte de révélation* ». Cette magie, ce dresseur reconnu internationalement la connaît bien. Professionnel de l'équitation depuis 40 ans, il a été victime en 1994 d'un grave accident, qui l'a privé de l'usage de ses jambes. Sa relation intime aux chevaux, ainsi que sa connaissance profonde de tout ce qu'ils ont à nous apprendre, l'ont aidé à reprendre confiance et goût en la vie. De plus en plus de coachs et de psychothérapeutes intègrent la rencontre avec l'animal à leur pratique thérapeutique. Comment expliquer qu'il puisse à ce point nous faire du bien ? Que nous révèle-t-il ? En quoi peut-il être un partenaire bienfaisant ? Quels horizons nous ouvre-t-il ?

## Miroir de notre intériorité

Linda Kohanov, qui collabore avec l'université de l'Arizona aux États-Unis, a créé Eponaquest, une méthode d'apprentissage facilité par le cheval. Cette experte mondiale du travail thérapeutique avec les chevaux, reçoit un jour une juge. Cette femme dont le métier est d'exercer une autorité judiciaire, habituée à ce que tout le monde se lève lors de son entrée en salle d'audience, n'arrive pas à se faire respecter par son fils adolescent. « *C'était flagrant, même le plus gentil de mes chevaux refusait de lui obéir. Lorsqu'elle porte sa robe de juge, tout le monde s'incline, mais elle bénéficie alors d'une autorité sociale. Les chevaux ont clairement montré qu'elle n'avait aucune puissance personnelle pour faire bouger l'autre* », rapporte Linda Kohanov. Au fil des séances, Mme la juge apprend à sentir sa propre présence afin d'exercer un pouvoir non abusif mais efficace, dans l'interaction avec les chevaux. Conséquence immédiate : son fils accepte de l'écouter. « *Les chevaux sont des miroirs de tout ce qui se cache derrière nos "façades"*, indique Linda Kohanov dans son livre *Riding Between the Worlds. Le cheval est un énorme receveur et amplificateur de vibrations émotionnelles. Indépendamment de votre talent à vous cacher des autres, votre système nerveux diffuse ce que vous émettez réellement.* »



Un cheval est une éponge énergétique, « *il vous sent à plusieurs mètres de distance. Il perçoit votre degré de cohérence cardiaque, les ondes émises par votre corps, la biochimie de vos émotions*, révèle le Dr Sylvain Gillier-Imbs, médecin et praticien des thérapies assistées par le cheval, formé au haras de la Cense. *Pour cet animal incroyablement empathique, les émotions sont des informations. Il sait dans quel état nous sommes et agit en fonction. Les représentations que nous élaborons dans notre esprit n'ont aucune réalité pour lui.* » Ainsi les chevaux mettent-ils en lumière les dynamiques relationnelles réelles que nous tissons avec le monde.

« *Je me souviens d'une patiente phagocytée par sa mère. Elle était pharmacienne, mariée, avait des enfants, mais se sentait obligée d'aller la voir tous les jours* », expose Dominique Gutierrez, psychothérapeute biodynamique par le cheval, fondatrice du club équestre de Montbrison. Tandis que la jeune femme entre dans le pré pour chercher son cheval, un poney s'interpose et la bloque contre la barrière. Impossible d'aller ni à droite, ni à gauche, l'animal entrave chaque tentative. Au fil de l'accompagnement proposé par la psychothérapeute, la patiente apprend à rester centrée sur son objectif : arriver jusqu'à son cheval. De manière surprenante, lorsqu'elle se connecte à cette intention, le poney s'écarte. Mais arrivée à mi-distance de sa monture, la pharmacienne se retourne. Voyant cela, le poney lui fonce dessus pour l'empêcher d'aller plus loin. « *Il fait comme ma mère !* », s'exclame-t-elle. La prise de conscience est concrète. Dans la semaine qui suit, elle explique à sa mère qu'elle ne viendra plus manger tous les midis. « *C'était une étape énorme pour elle*, signale Dominique Gutierrez. *Les chevaux sont dans une communication non verbale et énergétique immédiate. En ce sens, ils sont un vecteur de diagnostic. Dans mes*

stages, lorsque j’emmène 10 personnes à tour de rôle dans un troupeau, j’obtiens 10 troupeaux différents, car les chevaux se comportent différemment. Ils sont un miroir thérapeutique puissant. »

## La force de l’authenticité

« Les chevaux ne vous jugent ni ne vous rejettent pour ce que vous émettez. C’est le fait que vous essayiez de le cacher qui les perturbe, stipule Linda Kohanov. J’ai vu le plus doux des hongres devenir nerveux avec un cavalier qui portait un masque d’assurance pour cacher son angoisse. » Selon l’experte, la plupart des adultes ont réprimé leurs émotions si longtemps qu’ils en sont arrivés à avoir peur de ressentir quoi que ce soit. « Cette peur bloque toute connaissance de soi et toute possibilité de connexion authentique avec l’autre », prévient Linda Kohanov. Vous pensez que vous devez retenir votre colère, votre nervosité, votre tristesse ? Le cheval préfère la franchise. « Pendant des années, j’ai été perplexe devant la capacité de mon cheval Noche à aller vers les gens sur le point d’éclater en sanglots. Il les autorise même à l’embrasser et à pleurer dans son cou », confie Linda Kohanov.

Indépendamment de l’histoire de chacun, la première étape de la thérapie avec les chevaux est donc de revenir à soi. « Si vous voulez fonctionner avec le cheval, il vous faut être dans votre présence authentique. Peu à peu, vous apprenez à sentir votre corps. Vous écoutez les messages de vos perceptions, de vos émotions. Vous vous surprenez à réagir avant d’avoir eu le temps de penser », assure Dominique Gutierrez. Pour Bernard Sachsé, tout passe effectivement par une « justesse d’être ». Dans cette recherche, tout compte : notre attitude corporelle, le rythme de notre souffle, l’énergie dont nous rayonnons.

Le Dr Gillier-Imbs raconte ainsi qu’une professeure d’arts plastiques, fréquemment prise de malaises pendant ses cours, est venue le consulter. Le médecin lui propose de « donner un cours » à un cheval. « Elle commence par exercer de la domination. Le cheval se met en mouvement. Mais au lieu d’être contente de son résultat, elle se met à courir devant lui », retrace le praticien. L’enseignante pense que si elle ne se joint pas au cheval, son ordre ne sera pas suivi. L’animal ne comprenant plus les rôles de chacun, il s’arrête. « La dame m’explique que c’est ce qu’elle fait en cours. Elle donne un exercice à ses élèves et s’efforce de le faire avec eux en passant de table en table. Forcément, c’est épuisant. » Le Dr Gillier-Imbs lui propose alors d’expérimenter autre chose. Il l’invite à diriger le cheval, tout en restant à sa propre écoute. L’enseignante découvre que tout marche très bien, sans qu’elle ait besoin de déployer tant d’efforts.

## Un pont vers les autres

C’est précisément parce que les chevaux fonctionnent en deçà de la bienséance sociale que les autistes sont si à l’aise avec eux... et inversement. « Pour ces enfants, les règles de conduite des êtres humains, ainsi que les signes subtils du visage censés révéler leurs humeurs, sont difficiles à comprendre. Ceux des animaux sont bien plus simples et directs », explique Rupert Isaacson, concepteur d’un programme équestre destiné aux enfants atteints de troubles du comportement – et à leur famille. Pour ces enfants « enfermés à l’intérieur d’eux-mêmes », la relation avec le monde extérieur est une souffrance. L’animal, alors, sert de pont, il permet « d’ouvrir la porte ». Rupert Isaacson en a fait l’expérience : à l’âge de 4 ans, son fils autiste a foncé dans l’enclos du voisin pour se jeter aux pieds d’une jument réputée difficile. « Elle a spontanément baissé la tête et remué les lèvres, en signe de soumission. Moi qui monte à cheval depuis l’enfance, je n’avais jamais vu ça ! Comme si mon fils avait un lien mystérieux à l’animal, une forme de communication directe avec lui. » Les jours suivants, sur le dos de la jument, le petit garçon s’est calmé, a exprimé pour la première fois ses sentiments et sa volonté. Que se passe-t-il entre le cheval et l’humain ?

« Déjà, le cheval rassure et nourrit, explique Dominique Gutierrez. Des personnes retrouvent un visage de bébé après avoir été allongées et bercées sur le dos de l’animal. » Sans rien attendre en échange, il apporte un sentiment de bonheur et de connexion sensorielle. « Lorsque nous couchons un enfant autiste sur un cheval, les mouvements répétitifs et l’hyperactivité dont il souffre disparaissent, constate Rupert Isaacson. Je me souviens d’un petit garçon qui n’avait jamais dormi plus de 3 heures par nuit – un cauchemar pour lui et pour ses parents ! Il s’est endormi sur le dos du cheval. On l’a mis dans un lit, il s’est réveillé 14 heures plus tard. Il n’a plus jamais eu de problèmes de sommeil. »

Le cheval communique aussi sa force et sa noblesse, ainsi que sa chaleur et son énergie. La syntonie décrit par exemple l’échange de tonus musculaire entre l’animal et le cavalier. Assis sur un cheval, des enfants handicapés ont pu se redresser physiquement. « Les chevaux, comme les autistes, ont un mode de fonctionnement très

*kinesthésique*, explique Rupert Isaacson. *Une pouliche, par exemple, montre avec son corps ce qu'elle veut que le poulain fasse. Lui observe et reproduit. Pour les autistes, cela fait sens, ils apprennent beaucoup de la même manière.* » Le cheval fortifie la confiance de l'enfant. Tous les jours, à la Horse Boy Foundation créée par Rupert Isaacson au Texas, des enfants autistes prononcent (enfin) leurs premiers mots ou leurs premières phrases. « À partir de là, les progrès peuvent être extraordinaires, indique-t-il. La plupart des autistes sont dotés de grandes capacités. Le challenge, c'est de trouver comment accéder à leur intellect et surmonter leurs difficultés pour épanouir leurs talents. »

Professeur en sciences animales à l'université du Colorado, Temple Grandin indique aussi que les autistes, comme les animaux, pensent en images : « Ils ont du mal à entrer en contact avec les gens qui pensent avec des mots, mais il leur est souvent facile de communiquer avec les bêtes. Certains enfants autistes font savoir à leur famille ce qu'ils veulent exprimer par l'intermédiaire d'un animal dont ils sont proches. » Ce qui fait dire à Rupert Isaacson : « Mon premier conseil, quand un enfant est diagnostiqué autiste, c'est d'acheter un chien ! Cet animal est si sociable qu'il est souvent plus efficace que bien des thérapeutes. Le cheval peut être intimidant ; on invite alors d'abord l'enfant à jouer avec de petits animaux, tels une chèvre, un lapin, une oie ou un cochonnet. Les mammifères marins comme les phoques ou les dauphins sont aussi très porteurs, mais ils sont plus éloignés de nos lieux de vie. »

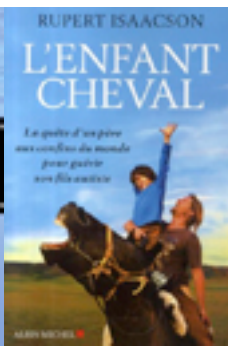
Le cheval présente un autre avantage : lorsqu'il marche à un rythme très régulier, son pas induit chez le cavalier un mouvement de balancier répétitif qui stimule les récepteurs cérébraux impliqués dans l'apprentissage et favorise le roulement du bassin, ce qui stimule la production d'ocytocine – l'hormone du bien-être. « Dans ces conditions, l'enfant s'apaise, prend confiance, est à même de recevoir et de retenir l'information de manière étonnante », observe Rupert Isaacson. Petit à petit, par la magie de la neuroplasticité, de nouveaux « chemins » s'impriment dans le cerveau... Chez les autistes, comme chez n'importe qui. Ainsi, Dominique Gutierrez a vu une adolescente violente s'apaiser sur le dos de l'animal. « C'était le seul endroit où l'on parvenait à communiquer avec elle, raconte la psychothérapeute. Elle pouvait reconnaître les choses, les voir et en parler. »

## Une ouverture de conscience

Cette mission de guérisseur, le cheval, quand ses besoins vitaux sont remplis et qu'il perçoit que la relation est vraie, est heureux de l'accomplir. Il est là, poussant un long soupir quand il vous sent oppressé, posant sa tête sur votre épaule lorsque vous êtes triste, sollicitant du bout du nez un enfant solitaire... « Nous avons un cheval de sport assez nerveux qui ne bouge pas une oreille et attend patiemment quand sa cavalière handicapée monte avec difficulté sur sa selle », témoigne Dominique Gutierrez. Leur capacité à s'adapter, soutenir et accompagner une personne peut être surprenante – « Regardez ceux qui courent au devant du danger par dévouement pour leur maître ! » rappelle Rupert Isaacson. En ce sens, ils démontrent un altruisme qui nous confronte au nôtre. « L'équitation c'est le rapport à l'autre, un autre différent de nous : libre, fort, terrorisant et terrorisé. Un autre que vous ne pourrez jamais vaincre par la force – il fait 10 fois votre poids –, mais seulement convaincre par le respect, l'attention, la confiance », confirme la réalisatrice et cavalière Valérie Guignabodet, auteure du film *Danse avec lui* (2006), dans lequel une jeune femme réapprend à vivre et à aimer grâce à un vieux maître d'équitation et à son cheval.

Cette recherche implique une transformation intérieure : limer notre ego et notre instinct de prédateurs ; nous rendre disponibles à un certain rapport au monde et un mode de communication que nous avons souvent oublié ; prendre le temps d'observer, d'écouter, de ressentir ; entrer en empathie avec le cheval, c'est-à-dire convoquer autre chose que la parole et le mental... « Bouddha était un excellent dresseur », sourit Linda Kohanov. Les chevaux nous aident à épanouir non seulement une conscience de soi, mais aussi une conscience de l'autre, de l'interaction, de l'interdépendance, d'une connexion par des biais subtils ou intangibles. « Les chevaux interrompent l'effet hypnotique du conditionnement humain, permettant aux gens de retrouver des façons de percevoir, d'être en relation et même de se soigner qu'ils considéraient auparavant comme impossibles, observe Linda Kohanov. Vous devez être beaucoup plus intuitif et petit à petit, vous vous habituez à fonctionner ainsi. »

Dans ses stages, Sylvain Gillier-Imbs invite les gens à exprimer ce qu'ils ressentent sur le cheval au côté duquel ils se tiennent. « Quelqu'un a perçu de l'agitation, comme s'il y avait eu une séparation, raconte le médecin. L'animal venait d'être séparé de son poulain ; je n'en avais rien dit. » Lors d'un atelier de Linda Kohanov, une cavalière expérimentée s'est sentie traversée par une profonde vague de chaleur. Un mot a surgi à son esprit : bébé... Elle ne le savait pas, mais la jument avec qui elle travaillait était pleine. En selle, certains voient leur sixième sens, leur clairvoyance ou leur créativité s'épanouir, d'autres vivent d'étranges expériences. « Beaucoup disent qu'à cheval, ils oublient leur quotidien, rapporte Dominique Gutierrez ; comme si l'animal, avec ses 4 fers au sol, mettait notre agitation mentale à la terre. Notre rapport à lui nous rend disponibles à une autre réalité, plus proche de la nature et



en communion avec elle. Il peut nous emmener vers des états modifiés de conscience, des voyages chamaniques, des ressentis de vécu intra-utérin. » Parfois même, nous pouvons « entendre le cheval nous parler et nous dire des choses qui peuvent nous guider dans notre vie ».

Ce vers quoi, alors, nous mène l'animal, c'est une complétude de l'être. Par sa présence ancrée, il rassemble nos dimensions physique, mentale, psychique et spirituelle. « En ce sens, les

chevaux façonnent une spiritualité incarnée, conclut Linda Kohanov. Ils ne s'engageront à nos côtés que si nous intégrons en nous le matériel autant que le spirituel. » Les Anciens ne s'y étaient pas trompés : dans bien des traditions, chez les Celtes comme les Grecs ou les musulmans, ils étaient considérés comme des passeurs qui emmenaient symboliquement les âmes vers le monde de l'au-delà, de la révélation et de l'inspiration, puis les ramenaient vers la réalité d'ici-bas.

**L'enfant cheval**, Rupert Isaacson  
Albin Michel (Octobre 2009 ; 397 pages)

**Sur mes quatre jambes**, Bernard Sachse et Véronique Pellerin  
Editions du Rocher (Novembre 2005 ; 191 pages)

**Le Tao du cheval**,  
Le Courrier du livre (Juin 2014 ; 448 pages)