

# Le cheval, ce soignant

Pour réparer les blessures du corps et de l'esprit, la thérapie avec le cheval, appelée aussi équithérapie, fait de plus en plus d'adeptes en Suisse. **PAR CATHERINE NIVEZ**

C'est une histoire qui ne date pas d'hier. L'Association suisse de thérapie avec le cheval (TAC) basée à Moudon (VD), vient de fêter ses 40 ans. La TAC fait partie des approches thérapeutiques «à médiation», le cheval étant ici le médiateur entre le thérapeute et le patient. Dans cette alliance à trois, peu de paroles, au profit d'une communication émotionnelle et physique qui sollicite le corps, les sens et les émotions du patient comme de l'animal.

Dans l'équithérapie, le médiateur peut être un cheval, mais aussi une mule, un poney ou un âne. Sandra Theubet, infirmière en psychiatrie, a terminé sa formation en 2016. «Pour être thérapeute avec le cheval dans notre association, il faut avoir une profession de base, généralement dans le domaine de la santé. Pour ma part, je travaille dans une institution spécialisée dans les problèmes d'addiction. L'approche thérapeutique à travers le cheval correspond bien à un besoin dans nos sociétés, pour soigner les dépendances au jeu, aux écrans, le stress au travail, le cheval aidant à retrouver un contact avec la nature et avec soi.»

A travers des exercices au sol ou sur le dos du cheval, le patient est amené à sentir le corps de l'animal, à l'écouter mais aussi à s'affirmer face à lui. Comment amener un cheval d'un point A à un point B, sans longe, et uniquement avec l'aide de son corps et de la communication non verbale? Voilà le type d'exercices que les patients doivent réaliser pour apprendre à communiquer avec l'animal, mais aussi à l'écouter. «Avec le cheval, on travaille avec des populations très variées. C'est une approche reconnue pour des personnes qui ont des troubles mentaux ou autistiques, ou un handicap moteur, mais aussi pour des personnes qui ont des problèmes relationnels, qui traversent un burnout, une dépression ou un stress posttraumatique», commente encore Sandra Theubet.

«J'ai une collègue qui travaille dans un

Certains exercices se font les yeux bandés. L'objectif est d'accorder une confiance totale à l'animal.



milieu carcéral. Si les patients sont des personnes violentes, on peut sélectionner des étalons pour les exercices. Le patient ne peut pas entrer dans un rapport de force avec un étalon. Il doit apprendre à le respecter et chercher d'autres compétences que la violence pour entrer en communication.»

## «En état d'hypnose»

Véritable passion d'enfance, le cheval fait partie de la vie d'Annabel Brouhant depuis toujours. Cette maman de 4 enfants, hyperactive, monte tous les jours et possède les écuries du château de Neydens en France voisine. En 2014, à l'âge de 44 ans, elle apprend qu'elle a un cancer du

sein. «Pourquoi moi?», se demande-t-elle: «J'ai toujours fait du sport, je ne fume pas. J'ai un mode de vie sain. Avec le recul, je pense que j'ai eu ce cancer pour aider d'autres femmes, atteintes de cancer comme moi, à s'en sortir.»

Trois semaines après sa mastectomie, Annabel Brouhant remonte à cheval. «Ma jument a été extraordinaire. Elle a compris que j'étais malade. Elle s'est rapprochée de moi. Un cheval sent tout chez l'homme, sa peur, sa joie. Le cheval est un vrai miroir de nos émotions. Ma jument m'a permis de me reconstruire. Chaque jour quand je montais, j'oubliais toutes mes douleurs et ma maladie, j'étais comme en état d'hypnose, comme une forme de méditation.»



Annabel Brouhant pose avec son cheval, dans les écuries du château de Neydens: «Le cheval est un vrai miroir de nos émotions.»

### Fins comportementalistes

Pourquoi travailler avec un équidé plutôt qu'avec un autre animal? «Parce que le cheval est unique dans son histoire et sa relation avec l'homme. C'est un herbivore qui a développé une sensibilité hors norme aux dangers et à son environnement», répond Marie Sutter. Jeune maman de 34 ans, cette dernière est comportementaliste animalière, spécialiste de la relation entre l'homme et l'animal. Formatrice dans des écuries, des refuges ou auprès d'associations de protection des animaux, cette ancienne résidente genevoise revient régulièrement travailler en Suisse romande: «En ce moment, je forme une équipe de psychomotriciennes qui travaillent exclusivement avec les chevaux auprès de personnes handicapées. J'aide les thérapeutes à écouter et décrypter ce que les chevaux expriment. Quand on observe un cheval en milieu non captif, en liberté, ce qui fascine c'est sa capacité à être influencé par la gestuelle et les états émotionnels des individus qui l'entourent. Quand un cheval note un danger, il le communique au reste du groupe s'il est entouré», explique Marie Sutter.

Une observation confirmée par la thérapeute Sandra Theubet: «Ce qui pourrait passer inaperçu aux yeux du thérapeute, le cheval, lui, le détecte et manifeste des réactions qui vont donner matière à travailler. Les chevaux sont très fins.» N'importe quel cheval peut-il travailler en équithérapie? «Non, répond Marie Sutter. Au cours de mon expérience, j'ai croisé des chevaux avec un passé très difficile, battus ou maltraités, et qui se sont révélés être de très bons soignants. D'autres chevaux qui, sur le papier, pourraient sembler parfaits, calmes, à l'aise avec l'homme, se sont «éteints» dans les exercices de thérapie. Un cheval mal dans sa peau à l'origine peut très bien trouver sa place en thérapie, si l'environnement lui convient. C'est une histoire d'individus.»

Il y a quelques années, les clients de Marie Sutter la contactaient surtout pour des problèmes particuliers comme «mon cheval est agressif» ou «ma jument ne veut pas travailler». Aujourd'hui, on l'appelle pour des problèmes beaucoup plus larges: «Les demandes ont complètement évolué, les gens se préoccupent beaucoup plus du bien-être de leur cheval avec lequel ils veulent développer une amitié sans forcément le monter. Les gens se posent clairement la question: à quoi sert l'équitation? On s'oriente vers une relation proche de celle que l'homme a avec le chien. C'est un changement total de paradigme dans le monde équestre.» ■

Quatre ans après son cancer, Annabel Brouhant lance son association Hope et organise dans ses écuries ses premiers stages en équithérapie. «Deux thérapeutes avec le cheval viennent ici pour encadrer les stages. Les participantes doivent par exemple s'allonger sur le dos du cheval et fermer les yeux. Elles sont alors en communion avec le cheval dans un état de relaxation totale. Le cheval est à la fois maternant et paternant. Sur un cheval, on a l'impression d'être bercé comme dans le ventre de sa mère. Le message qu'on passe aux femmes est le suivant: quand vous n'êtes pas bien, quand l'angoisse monte, repensez à ce moment-là, avec le cheval.» Autre exercice souvent proposé pour

### «Sur un cheval, on a l'impression d'être bercé comme dans le ventre de sa mère»

développer la confiance en soi: à deux, une personne est à pied et tient le cheval, l'autre est en selle les yeux bandés. L'objectif pour celui qui monte le cheval est de ressentir l'animal, se laisser aller et accorder une totale confiance à l'animal. «C'est souvent dans cet exercice que les femmes craquent et se mettent à pleurer. Mais ce sont des larmes qui soignent», ajoute Annabel Brouhant.