



# Équithérapie

---

## Equithérapie

L'origine de l'équithérapie remonte aux années 1960, principalement en Norvège et en Suède. L'Angleterre et la France ont rapidement suivi et les premières associations se sont formées. Le premier congrès pour la rééducation par l'équitation a eu lieu en 1974 à Paris.

Le cheval, qui est un animal doux et affectueux, permet d'échanger à la fois par la communication verbale comme non verbale.

Il n'est pas un thérapeute, mais est plutôt défini comme un médiateur thérapeutique.

Les enfants, et plus particulièrement ceux qui ont souffert de violences, ont souvent du mal à s'ouvrir et à traiter des émotions et des expériences douloureuses.

La psychothérapie assistée par les chevaux permet aux jeunes, et aux personnes de tout âge, de travailler sur des questions telles que :

- l'affirmation de soi
- la confiance en soi
- la confiance dans les autres
- le développement et le maintien de relations
- la conscience émotionnelle
- l'empathie
- le contrôle des impulsions
- les compétences en matière de résolution de problèmes
- les aptitudes sociales

Les séances d'équithérapie sont sources de stimuli sensoriels :

• **Toucher** : Le cheval, par la posture, les mouvements, permet d'engager son corps, sans y apporter la dimension sociale. Autrement dit, le cheval ne posera aucun jugement sur le corps de l'enfant ou du pratiquant.

• **Réactions émotionnelles** : Le cheval est considéré comme un miroir, il absorbe les émotions. Il craint nos mouvements, nos attitudes nerveuses, ce qui invite à prendre conscience de notre place dans l'espace, et des réactions que peuvent inspirer nos gestes, et à modérer nos propres réactions (être plus doux pour ne pas effrayer le cheval, le rassurer). L'enfant prend alors connaissance de son langage non verbal, des émotions qu'il transmet inconsciemment.

- **Physiologiques**: En raison de sa forte chaleur corporelle, le cheval permet aux muscles de se détendre.

L'enfant se sent investi d'une responsabilité vis-à-vis du cheval, tant par son attitude, qui va conditionner le cheval, que par les soins que l'enfant lui prodigue, comme le brossage par exemple.

Par ailleurs, l'affection apportée par le cheval est favorable à la valorisation de soi.

La présence du thérapeute est capitale puisqu'il accompagne l'enfant dans la verbalisation de ses gestes, sa posture, son attitude, et invite à questionner son propre rapport à son corps, à ses émotions.

Le contact avec l'animal permet d'éviter des jugements sociaux, privilégier la bienveillance, la confiance, et donc le lâcher prise.

« Le cheval est un bon maître, non seulement pour le corps mais aussi pour l'esprit et le cœur », disait déjà Xénophon, cinq siècles avant Jésus-Christ.