

REMÈDE DE CHEVAL

Le cheval ne nous parle pas, il fait beaucoup plus, il reflète nos émotions. Au-delà de la puissance physique qu'il dégage, il est doué d'une force psychique et d'une sagesse sociale apaisante qui peuvent nous être transmises. L'équithérapie ne date pas d'aujourd'hui mais elle se développe de plus en plus. *eQuintessence*, une nouvelle association née dans le sud du Parc s'y consacre.

Le cheval a toujours apporté beaucoup à l'homme. C'est déjà flagrant si l'on se fie aux nombreuses expressions évoquant cet animal: il peut être de bataille, fiscal, à bascule; on peut jouer le bon, avoir sa fièvre ou la bride lâchée, mettre le pied à l'étrier ou prendre le mors aux dents. L'équithérapie, elle, se passe de tels accessoires. Le cheval a des vertus sociales et émotives qui peuvent entrer en symbiose avec l'homme. Et ceci depuis très longtemps.

« Le cheval est un bon maître, non seulement pour l'équilibre du corps, mais aussi pour celui du mental et de la vie des émotions ». Ces mots de Xenophon, disciple de Socrate, ont 2 400 ans.

Aujourd'hui, différentes structures proposent de faire appel à ce partenaire sensible dans le cadre de consultations psychothérapeutiques, d'ateliers comportementaux révélateurs d'attitudes, aidant à canaliser son énergie et à mieux vivre ensemble (l'équi-coaching participe de cette même démarche).

Le Bullionnais Sylvain Gillier-Imbs, médecin généraliste homéopathe exerçant à Saint-Arnoult-en-Yvelines a récemment créé l'association *eQuintessence*. Celle-ci vise à unir les différents intervenants qualifiés en France, mais aussi à l'échelle internationale, afin de proposer des séances individuelles, des journées découvertes, des stages... L'intérêt du praticien pour ce partenaire thérapeutique que représente le cheval a débuté lors de sa découverte de l'équitation éthologique au haras de la Cense à Rochefort-en-Yvelines avec



Pat Parelli, le célèbre « chuchoteur » à l'oreille des chevaux. « J'ai pu observer avec mon regard clinicien que les gens avaient une réaction psychologique avec les équidés. Cela m'a ouvert à d'autres horizons, notamment de thérapie comportementale.

J'ai d'abord travaillé avec des enfants autistes et des personnes handicapées, le cheval percevait leur souffrance et agissait en guide. J'ai rencontré Linda Kohanov, une américaine spécialisée dans les thérapies assistées par le cheval, et la psychologue



Liberté, équidé, fraternité

Impressions lors d'un atelier d'équithérapie

Yeux dans les yeux, une communion vient de naître entre ces deux-là. Une confiance muette semble avoir été faite. La compréhension, l'émotion, la connivence sont palpables. Dans le rond de longe, enclos circulaire où peut évoluer librement le cheval, la personne esquisse quelques pas. Oreilles dressées, tête inclinée, l'équidé la suit ou plutôt lui colle aux talons et met ses pas dans les siens, dans une cadence parfaite. Belle complicité qui paraît être ancrée de longue date... Pourtant, il y a 10 minutes, ils ne se connaissaient pas. La force de persuasion du patient mêlée à la douceur de l'intention a conquis le cheval. Cet exercice de concentration peut s'assimiler à la volonté de faire aboutir un projet par une attitude détendue, sans esprit de compétition mais simplement de coopération.



Kathleen Barry Ingram qui ont créé l'approche Epona, du nom de la déesse cheval celte. Eponaquest, leur fondation née en 2010, inclut des éléments de psychologie humaniste et de développement personnel en employant le cheval. Aux États-Unis, les chevaux ont été utilisés avec succès pour accompagner les anciens combattants et les Amérindiens face à leurs difficultés.

En troupeau, quand le cheval est confronté à une émotion (crainte d'un prédateur, bruit apeurant...), il réagit de la façon suivante: il cherche à changer quelque chose afin de répondre au message ressenti, il ne s'attarde pas sur l'origine de l'émotion. En d'autres termes, il évacue la situation inconfortable qui s'est produite et conserve son énergie pour les urgences véritables. Cette attitude peut nous inspirer utilement. Le cheval capte la traduction physique de nos émotions. Battements de cœur, tension musculaire, souffle sont autant de signaux qu'il perçoit. Il nous

Le petit cheval dans la prairie

Acteur de la biodiversité locale, le cheval joue là aussi un rôle étonnant. Trois jumens camarguaises et deux hongres de race Mérens (un petit cheval pyrénéen) pâturent d'anciennes prairies humides réhabilitées à Moutiers (Bullion) depuis 4 ans. Cette démarche entreprise par le Parc a séduit Sylvain Gillier-Imbs qui a prêté ses chevaux de race rustique. Les résultats sont probants: la pousse des ligneux et des broussailles est maîtrisée, les cortèges de végétation évoluent et se diversifient. Et le Nacré de la Sanguisorbe, une espèce fragile de papillon présente sur cette parcelle de 4 hectares s'en donne à cœur joie !



Ces chevaux camarguais pâturent d'anciennes prairies humides réhabilitées à Bullion.

aide à mieux connaître nos forces, nos faiblesses, à prendre conscience de nos capacités, à comprendre et dynamiser nos émotions. »

Outre les séances individuelles, le docteur Gilliers-Imbs propose au fil de l'année diverses rencontres, des ateliers, des conférences,

Plus d'infos sur www.equintessence.org ■

PATRICK BLANC

Formations et structures spécialisées en équithérapie

Instructeurs Eponaquest en France: www.eponaquest.fr

Rééducation par l'équitation (psychomotricité): www.fentac.org

Métier d'équicien (prise en charge des personnes handicapées): www.handicheval.asso.fr

Psychothérapie assistée par l'équidé: www.ifequithérapie.fr