



par Cécile CARDON

Coach professionnel, co-responsable du programme SEP & cheval, formatrice au sein du D.U RAMA.

SEP & cheval, une pratique ludique

Une expérience originale a été mise en place dans la région clermontoise (63) sous l'impulsion d'un laboratoire et du Docteur D. Vernay, neurologue au CHU de Clermont-Ferrand. Ce programme a duré 5 ans. Stagiaire au cours de ma formation au Diplôme Universitaire de Relation d'Aide par la Médiation Animale (D.U RAMA) puis responsable du programme, j'ai travaillé à l'évolution et au suivi du programme.

La philosophie et la méthodologie réunissent les qualités comportementales des chevaux, le côté exceptionnel de l'équitation (relais des jambes, forte implication sociale) pour un public atteint de SEP et l'éducation thérapeutique. La présence régulière du Docteur Vernay a permis de faire les liens entre la maladie et ses conséquences pour le patient et son entourage.

Le constat est le suivant : la relation entre le cheval et son cavalier aide, voire améliore une maîtrise de soi et de son corps, le tout sur fond de relation sociale conviviale.



Mon dieu dans quoi me suis-je engagée ? Vais-je y arriver ? C'est haut ces bêtes-là ! Moi qui n'ai jamais fait de sport ou presque, qui suis maladroite et encore plus avec la maladie ! Arrivée au club, tout va bien aucune angoisse, je suis zen. Je suis très motivée : de nouvelles expériences à mon âge et avec une SEP, c'est merveilleux.

La vie a de nouvelles couleurs. Je fais la connaissance d'Odette et d'Evelyne,



deux cavalières mais déjà expérimentées, l'une a une canne comme moi, l'autre deux béquilles et semble plus handicapée. Si elle y arrive alors moi aussi. (Florence)

Une monitrice d'équitation, une praticienne en relation d'aide spécialisée dans le comportement équin, un médecin neurologue, et les bénévoles ont constitué l'équipe encadrante : l'occasion de vivre la relation d'aide grande nature.

Le côté convivial de nos retrouvailles a aussi un gros impact sur l'importance que prend ce rendez-vous. J'aime le côté équipe. Même si mes sensations sont importantes pendant et après la séance, le fait de me retrouver avec d'autres et de partager apporte un peu plus de poids. Je découvre dans cette leçon l'importance de bien tenir mes rênes en main. Ce qui se passe là est relié à comment je me comporte dans ma vie. (Evelyne)

Equilibre, vertiges adaptations posturales, « tournette » ont été les premiers

thèmes abordés avec le Docteur Vernay suite aux questions des cavalières : les troubles de l'équilibre et les adaptations posturales fréquents dans la SEP peuvent d'avoir des origines variées qui peuvent se combiner (déficit moteur, troubles sensitifs proprioceptif, cérébelleux, vestibulaire, visuel). Dany dit : j'ai la « tournette ».

On me présente mon cheval, je le trouve gros à côté de mon fauteuil, on se regarde tous les 2, il est beau... il vient mettre sa grosse tête sur mon épaule, la respiration de ses narines me donne de la chaleur dans le cou. Je sens que lui et moi allons devenir amis. La dame bénévole m'emmène avec mon fauteuil, elle me parle de nouvelles choses, on ne parle pas de maladie, là c'est bien on vit autre chose. J'ai peur mais je ne le montre pas, j'ai pas le temps, je me retrouve sur le dos de Pito. C'est génial, je suis plus haut que tout le monde. Mais quand il faut tourner, oulala, c'est pas possible, je vais tomber, j'ai la tournette, je veux pas le dire. (Dany)

On travaille le décodage sémiologique pour expliquer les différentes composantes possibles des troubles ressentis (schémas, mise en situation). Il s'agit de rechercher les exercices appropriés pour les séances à cheval ou lors du quotidien. Après une amélioration très nette, il a été recherché comment tester la limite situationnelle déclenchant ce symptôme.



Cognition et mémoire: ces troubles fréquents, souvent fluctuants et parfois méconnu de la personne ou de son entourage. *Enfin voici mes pistes de travail pour les séances (les années...) à venir: je souhaite travailler ma capacité à m'adapter à d'autres chevaux, prendre de nouveaux repères. Pour cela être capable de donner des ordres francs et subtils, découvrir et apprécier le trot, apprendre le vocabulaire équin, c'est bon pour la mémoire. (Odette)*

Les témoignages et expériences des uns enrichissent celles des autres. Travail sur la spatialisation et l'application de consignes (programmation de l'action) en déclinant la possibilité d'exercices équestres. Pour une, c'est un trouble confusionnel uniquement à cheval et de façon transitoire (quelques minutes) lors de pratiques complexes. Ce trouble, identifié comme un syndrome de dysconnexion calleuse, n'avait pas été repéré lors des consultations neurologiques et du bilan initial avant la pratique. Les échanges ont permis aux différents participants de réaliser que ce signe était présent à minima pour plusieurs d'entre eux. Les conseils sont: pas de consignes multi-tâches, consignes séquentielles travaillées en amont de la pratique. Et une solution a été trouvée pour permettre une conduite autonome et confortable de son cheval.

La spasticité: trouble de la régulation du tonus musculaire qui survient en cas de Syndrome Pyramidal (faiblesse à paralysie). Les membres se raidissent et les muscles se contractent de façon excessive, en particulier lors des étirements rapides des membres. La pratique du cheval est reconnue pour pouvoir améliorer cet état handicapant dont les thérapeutiques disponibles

connaissent toutes leurs limites en raison d'effets secondaires. Nous avons travaillé sur la connaissance de ce symptôme invalidant et repéré pour qui et comment la pratique améliorerait ou non la situation. Une de nos bénéficiaires, gênée

par un déficit d'utilisation majeure d'un membre inférieur, a ressenti au cours des séances une amélioration significative de la motricité de ce membre. Cette amélioration s'est maintenue progressivement au cours du temps. A noter également que pour un autre bénéficiaire, une adaptation des étriers par l'utilisation d'étriers K'vall® a permis d'améliorer considérablement la spasticité des membres inférieurs. Le contact avec les kinésithérapeutes a permis de constater l'impact de la mise en place de l'activité équestre sur la dynamique posturale avec l'amélioration de la réalisation d'exercices de redressement axial.



Voilà toujours enchantée, même pas fatiguée. Le kiné, cet après-midi, n'en revenait pas mais je pense que ce soir, je serais quand même plombée. Retour en voiture malgré la neige, Marie-Renée qui vient aux nouvelles. Que de gentillesse, c'est fabuleux. Parfois la maladie nous fait découvrir des gens formidables! L'ambiance est toujours aussi sympa et aujourd'hui tout le monde est là. J'ai un nouveau

cheval: Latino. Superbe mais très sale. Je l'étrille du mieux que je peux et il devient encore plus beau. Avec lui, c'est un peu un « coup de foudre ». J'aime bien Pito mais Latino m'enchanté. Et je crois que je lui plais bien aussi. (Florence)

Au début, la pratique avec le cheval s'est accompagnée souvent d'une sensation de fatigue, puis au cours du temps sont apparus des effets tonifiants, même si l'implication physique était importante; déplacements, marche, gestuelle, pratique. Le contact (bouchonnage, caresses, carottes en récompense) avec Willow est une véritable relation qui m'apporte beaucoup de plaisir. J'ajouterais que j'ai constaté, en ce qui me concerne, des progrès réels au niveau de la fatigabilité. Au début de l'année, j'étais épuisée à la fin de la séance. Je devais m'asseoir. Aujourd'hui, je peux sortir Willow du manège, avec aide. J'ai encore assez de force pour aider à le desseller et il m'arrive d'avoir suffisamment d'énergie pour l'emmener dans son box. Toujours avec de l'aide mais surtout pour une question d'équilibre. (Odette)

Le suivi d'une telle activité relève d'un véritable coaching long car il y a des phénomènes d'épuisement, mais les bénéficiaires ont acquis des outils, des savoirs et une expérience. Des entretiens réguliers et des rencontres presque informelles sont un véritable plus pour ce type de programme. L'objectif est d'utiliser la situation exceptionnelle de la pratique équestre pour mettre en évidence les spécificités de la personne, de l'aider à les décoder, de rechercher des solutions applicables pour la vie quotidienne et d'ouvrir un espace de parole et de sociabilité solidaire où chacun peut apporter et échanger sur son expérience et son vécu.

Vaincre l'appréhension, me sentir responsable (c'est moi qui dirige) sont des moteurs qui m'incitent à me dépasser. Le groupe que nous formons tous ensemble c'est-à-dire les chevaux avec leur présence, leur personnalité et nous avec nos individualités et nos relations amicales et chaleureuses est un antidépresseur haut de gamme! (Odette)



Témoignage recueilli par
Guillaume MOLINIER
Directeur de la Ligue

Marine : « Même avec une sclérose, on peut être champion ! »

Quand avez-vous appris votre maladie ?

Je me rendais tout simplement au lycée, j'étais en 1^{re} à ce moment là. Je préparais à cette période mon bac français. Sur le chemin de l'école, installée dans le bus qui m'emmenait en ville, j'ai d'abord senti mon bras s'engourdir, je pensais d'abord que c'était parce que mon bras était mal positionné. Quelques minutes plus tard, j'ai eu du mal à descendre du bus, puis plus je marchais, moins ma jambe était stable, et moins j'arrivais à lever mon bras. Une demi-heure après ces événements, j'étais « hémiparésique » et transportée en urgence à l'hôpital d'Haute-pierre.

Après IRM, les neurologues en charge du service prononçaient une suspicion de Sclérose en Plaques qui se confirma par une deuxième crise 1 an plus tard.

Comment avez-vous réagi ?

Sur le coup, je ne réalise pas trop, j'ai pris ça comme une mauvaise angine que j'allais surmonter. C'est surtout dans les périodes de convalescence où c'était dur, quand je dépendais des autres, pour marcher, me laver... Cette dépendance à mon entourage m'ouvrait les yeux sur l'étendue de la rééducation que j'allais devoir faire pour être à nouveau moi.

Aujourd'hui vous faites de l'équithérapie, qu'est-ce qui vous a amené à l'équitation ?

Par chance, je pratiquais déjà l'équitation avant que ma Sclérose ne se manifeste. Depuis mes 3 ans, j'ai les fesses sur le dos d'un cheval. J'ai passé tous mes examens et aujourd'hui, je pratique l'équitation au moins 3 fois par semaine.

Pouvez-vous nous expliquer ce que l'équithérapie vous apporte ?

Au quotidien, c'est une véritable évasion ! On se sent libre, le cheval est un animal sensible qui ressent toutes nos émotions. C'est un lien très fort qui se crée entre le cavalier et l'animal, on le comprend, et lui aussi.

Pour ma sclérose, l'équithérapie a été la meilleure kinésithérapie que je pouvais avoir ! Il m'a d'abord fallu apprendre à marcher, ne serait-ce que pour aller rendre visite à mon cheval qui me manquait beaucoup. Ensuite est venue la volonté de tout faire comme ci de rien n'était, comme s'il n'y avait pas de maladie. J'ai donc réappris à lever mon bras, à me déplacer seule pour pouvoir brosser mon cheval, tenir debout et passer du temps avec lui sans que quelqu'un n'ait pas à le faire à ma place. Le cheval ne vous juge pas, il ressent votre volonté de faire et sait

le reconnaître. Il ressent lorsque vous voulez y arriver, et en général, il est un excellent confident et complice.

Que diriez-vous à une personne ayant une sclérose en plaques et qui se pose des questions sur cette activité physique ?

Passionnée depuis toute petite, je dirai que c'est un sport qui demande beaucoup d'investissement, du temps, de la patience, mais qu'on est très souvent récompensé. Dans le cadre de ma maladie, je pense que sans l'équithérapie je n'aurais jamais retrouvé toutes mes facultés motrices aussi rapidement. Ce sport m'a permis de me remettre rapidement sur pied, bien plus que les séances de kinésithérapie habituelles. Bien plus qu'une thérapie, c'est une relation qu'on installe et qu'on veut garder, car elle est très belle. Le cheval vous rendra toujours tout ce que vous faites pour lui.



« Lors des championnats de France de l'année 2015 où j'ai été finaliste et j'ai également été classée 3^e au championnat d'Alsace qui se sont courus à Bischwiller, en Octobre 2015. »