



**Le chien, le chat, le cheval
sont les animaux les plus
utilisés comme animaux
de médiation.**

Les bienfaits de l'équithérapie



Que ce soit sur le plan physique ou psychologique, le cheval peut faire aux humains un bien extraordinaire !

S'en occuper sollicite le corps entier.

Sa pratique facilite tous les apprentissages.

Il favorise la prise en charge psychologique.

Il est un vecteur de réinsertion sociale.

Certains le considèrent comme un collaborateur.

Une balade à cheval peut offrir de belles sensations.

Là, privé d'un de nos sens, nous nous en remettons complètement à notre équipier saboté.

La balade nous invite à laisser notre mental de côté et à entrer dans le ressenti.

Il est doux de se laisser bercer par l'ondulation du dos du cheval.

La pratique de l'équithérapie interdit toute inactivité !

Cette pratique fait travailler les hanches, les muscles, les articulations, ainsi que l'équilibre et la coordination.

Etre assis sur un cheval qui marche au pas mobilise plus de trois cents muscles du corps, y compris ceux qui soutiennent la colonne vertébrale.

Il peut être également organisé des ateliers autour du cheval (voir les chevaux dans les écuries, les nourrir, les brosser, les balader en longe....).



Ces ateliers permettent de travailler les membres supérieurs et la tenue des mains.

L'équithérapie peut-être un complément à la kinésithérapie ou à la rééducation, voire s'y substituer si l'équithérapeute est aussi kinésithérapeute.

L'équithérapie fait appel à tous les sens : ouïe, odorat, vue et toucher.

Dans ce cadre multisensoriel, l'équithérapeute peut proposer de nombreux exercices au niveau des apprentissages cognitifs, tels que la lecture ou la résolution de problèmes.

L'équithérapie est également un vecteur de réinsertion sociale.

Le cheval permet de travailler la confiance en soi.

Il favorise également la prise en charge psychologique.

La présence d'un cheval lors d'une séance avec un psychologue permet de développer la communication non verbale.

Sensorielle et corporelle, cette communication englobe à elle seule 80% des messages que nous recevons et émettons.

La présence du cheval, en nous situant hors du langage, stimule cette communication, de ce fait, elle est très utile dans nombre de prises en charges, de la simple perte de confiance en soi jusqu'aux pathologies lourdes, comme la sclérose en plaques, avec des résultats souvent spectaculaires.

LE CHEVAL EST UN BON MAITRE, NON SEULEMENT POUR LE CORPS, MAIS AUSSI POUR L'ESPRIT ET POUR LE COEUR.

Certaines personnes atteintes de SEP éprouvent beaucoup de difficultés à décontracter leurs muscles en faisant des exercices de physiothérapie mais, curieusement, lorsqu'elles enfourchent un cheval, le mouvement se fait naturellement et sans douleur.

On vise par le contact avec le cheval, une libération des émotions qui sont souvent, avec une maladie neurodégénérative, empreintes de colère et de méfiance.

Réussir à créer un lien avec un cheval, c'est accepter sa vulnérabilité et en faire une force.

C'est en essayant d'apprivoiser le cheval que nous travaillons sur nos propres peurs.

L'équitation adaptée permet également un travail éducatif.

Le travail d'équithérapie varie en fonction d'un individu à l'autre et chaque séance doit être adaptée à la pathologie, la potentialité et l'âge des patients.



Le cheval ne juge pas, il permet de se comporter librement.

Il est neutre et va avoir un effet apaisant, c'est un véritable tampon émotionnel qui va canaliser.

Il peut, lorsque les personnes sont confrontées à des problèmes de motricité, constituer de « nouvelles jambes » et permettre ainsi de se déplacer de manière autonome.

Lorsque la séance d'équithérapie est terminée, il nous suffit que la personne en situation de handicap nous prenne dans ses bras ou nous regarde droit dans les yeux pour nous dire que c'était bien et qu'elle était vraiment apaisée.

Jocelyne Nouvet-Gire



L'équithérapie

Laurence GOMEZ

Monitrice spécialisée en équitation - Equi... Libre - 10, chemin des sables - 78550 - BAZAINVILLE

Véronique BEAUBREUIL

Masseur-Kinésithérapeute - Résidence Monique MEZE



Cette activité est proposée depuis plusieurs années aux malades et notre expérience nous conforte quant à l'intérêt qu'elle leur apporte.

Elle se fait sous la conduite d'une équithérapeute, au sein d'un centre équestre, avec des chevaux (ou poneys) particulièrement calmes et habitués à travailler avec des personnes handicapées et avec du matériel adapté : lève-personne pour faire les transferts fauteuil/cheval et matériel de rééducation et de stimulation sensorielle.

Plus qu'une méthode ou une approche exceptionnelle de l'animal, cette nouvelle thérapie utilise le cheval comme médiateur relationnel.

L'action de l'équithérapie peut se situer sur différents registres :

Sur le plan moteur et psychomoteur :

- Action sur la posture statique et dynamique à travers les redressements et la recherche d'équilibre.
Le travail neuromusculaire mis en œuvre est basé sur des actions mettant en jeu la proprioception.
- Stimulation de la gestuelle spontanée, que ce soit à l'occasion de caresses, de soins, de jeux, d'exercices adaptés de dressage.
- Action sur le schéma corporel et le repérage spatio-temporel.
- Action sur la détente corporelle et psychologique.

Sur le plan mental :

- sur le plan cognitif : stimulation de la mémoire et de la verbalisation à travers l'observation du cheval.
- sur le plan psychologique stricto sensu:
 - Valorisation de la personne qui se trouve placée en position d'acteur : faire des choix, diriger, prendre des décisions. La valorisation contribue à maintenir l'estime de soi, fortement altérée à ce stade d'évolution de la maladie.
 - Possibilité de projeter sa problématique personnelle et de verbaliser son vécu directement à l'animal.

En pratique, à chaque cycle est défini un axe de travail en fonction de l'objectif principal recherché (ouverture vers l'extérieur, travail moteur, travail cognitif, détente) mais, à ce stade évolué de la maladie, l'objectif principal reste la valorisation de la personne et son épanouissement par le plaisir pris au sein de cette activité.

Malgré tout, il reste difficile de déterminer avec précision ce que peut apporter l'équithérapie à des personnes atteintes de SEP, tout au plus pouvons nous rendre compte de ce que le suivi de 8 personnes pendant 4 années nous a enseigné et permis d'élaborer quelques pistes de réflexion.

C'est à l'initiative d'une patiente de la résidence Monique Mèze que le groupe d'équithérapie s'est mis en place. Cette personne, ancienne cavalière, exprimait le souhait de pouvoir remonter à cheval. C'est ainsi que furent proposées des séances d'équitation adaptées au plus juste de ses possibilités physiques. L'activité commença donc globalement dans un souci plutôt rééducatif qu'il fallut rapidement abandonner devant l'évolution de la maladie.

Cette réalité douloureuse amena l'équipe à réaménager la proposition de rencontre avec le cheval et ainsi à faire évoluer la demande comme peut-être à mieux en percevoir les véritables ressorts. En effet, au delà du simple fait de remonter à cheval, ce souhait est apparu comme une des rares choses, si ce n'est l'unique, qui soutenait encore l'envie chez cette patiente, en proie à un vécu probablement dépressif, entravant considérablement les possibilités d'investissement dans un quelconque projet de vie. Ce constat, il nous a semblé pouvoir le refaire à maintes reprises pour d'autres participants du groupe d'équithérapie.

Dans le contexte de cette maladie, la confrontation aux limites, du corps devenant handicapé nous a semblé être vécue comme la confrontation à la réalité d'une mort proche possible, rendant la mobilisation corporelle souvent très problématique. Ainsi, pour exemple, les propos d'une patiente qui, réagissant à l'invitation de participer au groupe nous disait : « à quoi bon, au point où on en est... ». Même personne qui, au fur et à mesure venait aux séances en prenant le soin de se parfumer dans le souci de savoir si ainsi le poney pouvait la reconnaître.

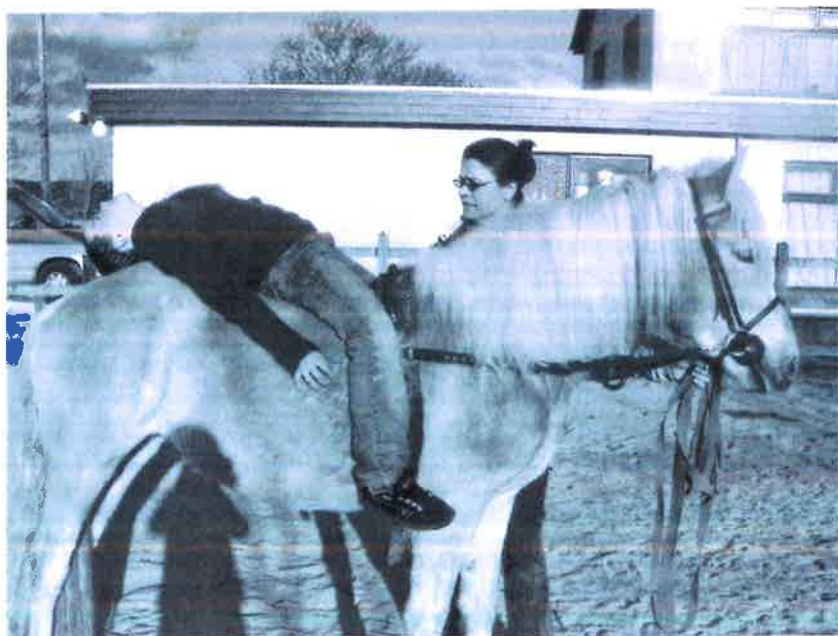
De là nous est apparu que ce qui était avant tout signifiant dans le cadre de l'atelier était ce que la relation à l'animal était capable de mobiliser chez chaque personne.

Il est manifeste que la mise en jeu du « corps handicapé » dans ce contexte de travail avec le cheval monté ou non peut produire des effets rééducatifs, voire éducatifs, par les stratégies mises en place pour compenser les incapacités motrices. Néanmoins, il nous faut reconnaître que ceux-ci ne sont pas visés directement, ni attendus, ils n'apparaissent que par l'intermédiaire de la relation instaurée avec l'animal. C'est en effet ce dernier qui semble retenir tout l'intérêt de la personne. Objet de son attention, le corps de l'animal inscrit la personne dans une dynamique vivante, dans un échange avec l'autre, c'est-à-dire une ouverture sur le monde susceptible de le sortir progressivement d'un repli sur soi, à l'image de cette patiente par exemple, qui vivait les séances comme un « échange de bien-être » avec les poneys. Ou encore, ce monsieur qui s'interrogeait, à partir de ses propres perceptions, sur le ressenti du cheval lorsqu'il est monté.

Prendre soin du poney, s'en occuper, nous a paru bien souvent soutenir chez les participants des possibilités d'affirmation de soi dans la relation, renversant ainsi la position d'être objet de l'attention d'autrui, dans laquelle les place la plupart du temps la maladie.

Régulièrement nous avons pu observer des prises d'initiative comme par exemple faire un massage au cheval, des positionnements de rivalité ou de soutien vis-à-vis des autres participants, ou encore des demandes à notre égard.

Mais ce qui reste le plus frappant nous semble-t-il est que le lien, qui fréquemment s'instaure avec le poney, induit la verbalisation d'un vécu émotionnel parfois très intense en rapport avec le corps, la maladie, ou la dynamique affective des personnes, tel ce résident qui traite son corps de « charogne » ou qui, s'adressant au poney lors d'une dernière séance : « on va pas pleurer, on est des hommes » et précisant, à l'idée que peut-être ils pourraient se revoir : « je ne sais pas dans quel état je serai ».



Face à une situation existentielle douloureuse, il nous semble que l'activité puisse opérer comme un moyen d'évasion, de mise à distance qui, paradoxalement, loin d'éviter de se confronter à la réalité de la maladie, contribue peut-être à en assumer les enjeux, en s'autorisant notamment encore à vivre de « belles choses » comme il nous paraît possible de l'entendre dans les paroles de cette dame, partie prenante au spectacle des poneys en liberté : « ça vaut la peine de voir ça ! ».

Bibliographie : Sclérose en plaques évoluée : Prise en charge et soins. Dr Jean-Jacques HOFFMANN, Editions Josette LYON, 19 rue Saint Séverin, 75005 PARIS.



Les Rênes de la Sep



Le clip « **Les Rênes de la Sep** » qui s'est déroulé au mois d'août en pleine camargue va vous montrer le bienfait de l'**équithérapie**.
<https://www.youtube.com/watch?v=ogCC5qVI3VY>

C'est à l'occasion de la Journée Nationale des Aidants qui s'est déroulée vendredi 6 octobre que l'AFSEP a dévoilé un clip inédit avec la participation de la danseuse professionnelle, Ornella Damperon, et son père Philippe, atteint de sclérose en plaques.

Pour rendre hommage à ces hommes et ces femmes qui accompagnent chaque jour leurs proches atteints de SEP, l'AFSEP entend réaliser les rêves des patients et de leurs aidants, et leur offrir un moment d'évasion, loin du quotidien de la maladie.

Les équipes de l'AFSEP ont réalisé le rêve de Philippe, passionné d'équitation, qui rêvait de remonter un jour à cheval.

C'est au Mas du Pont de Laute au coeur de l'Hérault que la journée s'est déroulée.

Spécialiste de l'équithérapie, Renaud Vinuesa a offert une parenthèse inoubliable à Philippe, Ornella et à toutes les personnes présentes.



« Cette journée était une réelle surprise pour mon papa. Depuis 10 ans, il n'était pas remonté à cheval. Pour lui, c'était physiquement impossible de remonter, il répétait sans cesse « je ne pourrai pas le faire ». Rien que monter sur le dos du cheval a été une victoire pour lui, contre sa maladie. Nous avons passé la journée dans les plaines camarguaises, à la rencontre des taureaux, et l'émotion dans le groupe était palpable.

Cette journée était une bénédiction. Un bout de moment suspendu dans le temps. Pour papa, et pour nous accompagnants de le voir pleurer, rire, émerveillé, nous étions sans voix. Il nous a parlé de ce moment durant des jours et des jours, et encore aujourd'hui il continue de l'évoquer.

Aujourd'hui, mon papa a retrouvé une motivation énorme, il se rend 2 fois par semaine à la salle de sport pour un seul but : remonter à cheval, mais tout seul cette fois ! Si l'équithérapie peut remotiver les malades, je trouve ça magnifique. Quand il était sur son cheval, mon père était tout simplement redevenu normal, comme si la maladie s'envolait.

Je ne remercierai jamais assez l'AFSEP. C'est une remotivation générale de la personne. »

Ornella Damperon, Danseuse professionnelle



Pasino la Grande Motte, présentation du clip « les Rênes de la SEP »

Le 29 octobre, 1300 personnes étaient présentes au spectacle, de nombreux artistes sensibles à la cause, dont Fabienne Thibeault, chanteuse québécoise.

Le clip « Les Rênes de la Sep » a été présenté au public en présence d'Ornella, de Stéphane Lellouche, parrain de l'AFSEP, Fabienne Thibeault, Ahmed Mouici et de nombreux artistes venus soutenir la cause.

L'AFSEP remercie Thony ARENAS et sa chanson Cielo.



Ornella Damperon,
Myriam Lellouche,
Stéphane Lellouche,
Jocelyne Nouvet-Gire
Thony Arenas et
Anthony Arenas.

Le chien thérapeute



« Le chien qui fait le lien »

Comme dans toutes les thérapies, on doit savoir écouter les silences et prendre en compte le regard des patients.

Le chien sait faire tout cela.

Il écoute sans juger les personnes.

Le chien par sa présence offre tout l'espace au patient.

Son silence nous en fait un ami.

Georges-Henri Areinstein, célèbre psychologue canadien en médiation animale a écrit :

« La blessure psychologique ayant eu lieu dans un contexte relationnel, la guérison ne peut survenir que dans un contexte relationnel » !

Le chien thérapeute peut se déplacer dans une chambre de résident, à son domicile, n'importe où.

Le plus important c'est de choisir le lieu où le patient se sente le mieux.

Il peut également y avoir des promenades.

Le rôle de l'animal est fort et aussi simple : il sert à créer un lien d'attachement avec le patient.

Le chien partage bien des émotions : peur, joie, tristesse...

Le chien est certainement l'animal de compagnie dont l'homme est le plus proche. D'abord parce que notre histoire commune est la plus ancienne. L'homme et le chien cohabitent depuis plus de douze mille ans !

Les liens qu'ils tissent avec les personnes sont si forts, si étroits, si amicaux, qu'ils développent pour le patient un attachement profond, et nous ressentons pour eux un amour qui les place, souvent, au cœur même de la famille.





Ressentent-ils ce que nous ressentons ?

Eprouvent-ils ce que nous éprouvons ?

Bien avant de communiquer avec les chiens par la parole, nous communiquons avec nos odeurs, notre voix, notre intonation...

Des résultats scientifiques récents confirment que nos amis les chiens sont sensibles à nos émotions.

Ils peuvent être capables de repérer des émotions comme la joie, la tristesse, ou encore le dégoût et la colère.

En fonction de ce qu'ils repèrent, ils adoptent le comportement qui leur paraît le mieux adapté. Des expériences récentes ont permis de démontrer que les chiens adultes savent réagir différemment face à nos émotions : ils évitent les visages indiquant la colère et sont attentifs à ceux exprimant de la peur.



Le chien peut réagir aux sanglots.

Lorsqu'il est en présence d'une personne qui pleure, il peut multiplier les échanges avec elle davantage que si celle-ci parlait ou émettait des bruits étranges.

« Quand un chien se met à bailler en réaction aux baillements d'une personne, c'est qu'il est en lien affectif avec elle »

En thérapie, un chien longuement éduqué pour répondre aux besoins des patients va stimuler et favoriser le développement psychomoteur, voire l'améliorer, surtout chez les jeunes enfants déficients.

Le chien agit comme un vrai catalyseur.

Il provoque, favorise ou accélère chez le patient des réactions émotionnelles.



Le chien thérapeute peut chez des personnes atteintes de troubles neurodégénératifs, qui ont conscience de la perte de certaines facultés, atténuer ces deuils.

Colère et agressivité sont bien souvent les seules réponses de ces personnes, qu'elles expriment souvent avec leur entourage. Elles peuvent simplement en caressant l'animal, revenir à des émotions, rompre la solitude et la monotonie de longues journées.

Le chien peut raviver des souvenirs heureux.



Le chien joue un rôle essentiel dans le mieux-être des patients ou des personnes seules

Il est important de rappeler que la première médiation animale a eu lieu à New York, après la Première Guerre Mondiale, dans le Pawling Army Air Force Convalescent Hospital, qui a reçu les traumatisés de la guerre. C'est aux infirmières que l'on doit le recours aux animaux pour améliorer la qualité de vie des patients. Florence Nightingale, infirmière d'origine britannique, a permis d'amener les animaux auprès des soldats blessés.

Nous allons aborder dans l'article suivant la thérapie, avec un article de Handi'chiens et du chien thérapeutique au sein du Foyer d'Accueil Médicalisé Geneviève Champsaur à Riom-ès-Montagne dans le Cantal, centre créé par l'AFSEP.

D'autres projets de Centres spécialisés comme celui de Riom-ès-Montagne sont à l'étude : Périgueux en Dordogne, St-Jean de Nay en Haute-Loire et Alès dans le Gard où la médiation par l'animal sera une des priorités.

Jocelyne Nouvet-Gire



Le chat thérapeute

Le chat est entré dans la vie de l'homme il y a moins de dix mille ans.

La plus ancienne preuve de domestication du chat est attestée par la découverte, à Shillourokambos dans l'île de Chypre, dans une tombe vieille de neuf mille cinq cents ans – dans cette sépulture, un chat reposant à côté d'un être humain.

Il est démontré que caresser un chat diminue l'anxiété, la tension artérielle, donc le risque d'infarctus.

En étant quotidiennement au contact de chats, on s'expose à des molécules connues pour leur efficacité protectrice du système immunitaire.

Certains sont plus « chiens » d'autres plus chats !

Cependant les chats apprécient la compagnie de l'homme sans en être dépendants.

Ce sont des animaux plutôt sélectifs.

Ils ont tendance à aller auprès des personnes calmes et auraient tendance à fuir les personnes agitées.



En thérapie, ce qui est utilisé le plus est le ronronnement du chat.

Lorsqu'un chat est déposé sur les genoux d'une personne, les vibrations du ronronnement apaisent considérablement.

On pourrait parler de « **ronron thérapie** » !

Il est important de préciser que les ronronnements émis par les chats correspondent aux basses fréquences utilisées par les kinésithérapeutes, les orthopédistes et en médecine du sport pour réparer les os brisés, les muscles lésés et accélérer la cicatrisation.

Ce ronronnement entraîne chez le patient une production de sérotonine, appelée également hormone de l'humeur.

Les personnes atteintes de dépression sont toutes carencées en sérotonine.

Plusieurs études ont démontré que les gens qui vivaient avec un chat jouissaient d'une meilleure santé psychologique que ceux qui n'en ont pas.



Aucun doute donc que le chat présente un réel intérêt thérapeutique, tant sur le plan psychologique que physique.

Dans beaucoup d'établissements accueillant des personnes âgées dépendantes, des chats partagent le quotidien de ces personnes. Pour le voir régulièrement, je vois des résidents heureux, les chats sur les genoux, et je peux vous dire que les chats sont joyeux.

Un manque affectif, un deuil, un choc psychique, un stress ou une maladie telle que la sclérose en plaque ou une autre maladie neurodégénérative, peuvent provoquer au cours d'une vie un sentiment de déprime profond.

La dépression entraîne une grande détresse émotionnelle et un sentiment aigu de solitude, qui influence les états d'âme des personnes souffrantes, les incitant à s'isoler encore plus et, de ce fait, rompre complètement la communication avec les autres.

Il m'est toujours agréable de voir une personne souffrant de tous ces maux ou tout simplement de solitude, souriante, un chat assis sur ses genoux, souvent caché sous une couverture, les larmes dans les yeux, serrant le chat et me disant « non, il n'est pas à toi, c'est le mien... » !

Oui, c'est bien le sien !

Que ce soit un chat, un chien ou un cheval, les animaux peuvent encore donner un sens à votre vie.

Avec l'aide de ces compagnons, va s'installer une relation d'aide, facilitée par leur présence, pour vous aider à gérer votre solitude, votre souffrance psychologique ou physique.

Ce sont souvent des rencontres inattendues et exceptionnelles.

Noël étant là, vous pouvez aussi rompre votre isolement en accueillant un animal de compagnie.

Il pourra vous permettre, rien qu'en lui parlant, de stimuler vos capacités cognitives.

Il pourra être votre ami, votre confident.

Il ne vous jugera pas, il vous aimera.



Jocelyne Nouvet-Gire

Votre animal domestique : en prendre soin

Sans compromettre le bien-être et les grandes joies que vous apporte votre fidèle compagnon domestique, celui-ci représente un budget de plusieurs centaines d'euros :

- Une protection assurancielle pour tous dégâts à autrui ou griffures, morsures, chutes provoquées par votre animal, etc....
- La nourriture adaptée : il convient de vérifier que le régime alimentaire s'accorde bien à sa race et à son poids, les conseils diététiques de votre vétérinaire vous aideront à éviter le surpoids de votre animal.
- Pour le vétérinaire : outre le conseil alimentaire pour votre animal, il est le spécialiste qui accueille petits ou grands patients à plumes, à poils ou à écailles. Le vétérinaire vaccinera, tatouera, soignera.
- Assurance santé recommandée : suivant le choix du contrat, cette assurance santé animalière rembourse des frais de soins vétérinaires, parfois de prévention. Il est conseillé de vérifier les franchises et les exclusions.
- Le toilettage de votre chien suivant sa race peut augmenter rapidement la facture.
- Le matériel indispensable : gamelles, litières, herbes à chat, collier, coupe-griffes, sac de transport...
- Les jouets pour votre animal de compagnie.
- La garde de votre animal si vous devez vous absenter et que vous ne pouvez l'emmener avec vous. Il y a bien sûr votre famille ou vos amis, sinon un chenil pour une durée déterminée, ou une personne qui s'installe chez vous et prend soin de votre animal.



Jeanne Buai

Quelques précisions sur la Zoothérapie et la Zoo animation :

La Zoothérapie

La thérapie assistée par l'animal.

C'est de la médiation pratiquée par des professionnels de la santé et du social. Un diplôme universitaire s'adresse à des personnes travaillant avec l'animal ou désirant l'intégrer dans leur pratique professionnelle et souhaitant approfondir leur connaissance de la relation homme-animal.

L'éminent **Dr Didier Vernay**, neurologue au CHU de Clermont-Ferrand, a mis en place un diplôme universitaire « **Relation d'aide par la médiation animale** ». L'enseignement pratiqué par ce dernier et son équipe comporte une partie commune et des stages pratiques, qui définissent le champ de compétence l'intervenant avec les animaux : chien ou cheval.

La Zooanimation

Cette pratique est assurée dans des établissements de santé ou directement au domicile de certaines personnes, par des intervenants dits visiteurs bénévoles ou animateurs.

Lorsqu'un intervenant intervient dans un établissement de santé comme animateur avec un animal, il est évident qu'il doit avoir l'accord du chef d'établissement.

Il est certain que les séances de divertissement avec les animaux procurent un bien-être chez les participants. Les animateurs, contrairement aux intervenants pratiquant la zoothérapie, n'ont pas d'objectifs thérapeutiques précis à atteindre.

Jocelyne Nouvet-C