

L'approche humaniste en équitation thérapeutique

Gundula HAUSER

Osterreichische Initiative-Pferd Helfen Menschen - Autriche

Quand on m'a demandé de parler pendant quelques minutes de ce sujet, j'ai tout de suite dit "oui". Mais quand je me suis retrouvée devant ma feuille pour commencer à travailler sur le sujet, je me suis demandée pourquoi j'avais eu cette audace.

Toutes les bibliothèques du monde regorgent de livres et de traités sur les approches humanistes dans le domaine de la thérapie - comment dire quelque chose de sensé en quelques minutes, ou même faire un résumé ?

Tout d'abord, je me suis demandée ce que personnellement, je jugeais significatif dans ce domaine et j'ai décidé de m'intéresser plus particulièrement aux aspects suivants :

L'approche humaniste dans le domaine de l'équitation thérapeutique consiste à mon avis à

- φ Apprécier chaque personne en tant qu'individu unique,
- φ Reconnaître la nature holistique de l'homme, en tant qu'être fait de corps et d'esprit,
- φ Respecter et favoriser l'autodétermination de chaque individu,
- φ Adopter une vision systémique selon laquelle chaque individu vit dans un système où les connections circulaires prévalent (sur les connections causales).

De là, j'ai essayé de laisser de côté tout le savoir technique que j'avais acquis sur ce sujet jusqu'à présent - le savoir pouvant parfois représenter un obstacle. J'ai essayé de considérer les points qui me venaient à l'esprit et d'élaborer pour moi-même de nouvelles images, plus claires, de ces différentes expressions.

Dans l'ouvrage Psychothérapie : **Ecoles de Pensée et Méthodes**, on peut lire :

"...Le postulat humaniste se manifeste par la mise en avant de l'unicité de l'homme, de son libre arbitre et de sa capacité à émettre des jugements de valeur, [...] par la prise en compte de questions fondamentales comme l'amour, la nature éphémère et la mort, la solitude et la quête du sens de la vie, [...]. Les concepts de base de la Psychothérapie Humaniste sont la réalisation de soi, l'orientation vers le développement, l'expérience consciente, la liberté, l'achèvement et la faculté à établir des relations interpersonnelles".

Appréciation de chaque personne en tant qu'individu unique

Bien des personnes en difficulté se sentent à l'aise auprès des chevaux, car elles se sentent acceptées telles qu'elles sont ; en effet les chevaux ne les jugent pas, et ne les considèrent pas comme inférieures. Bien entendu, tout thérapeute se doit d'adopter la même attitude, et plus encore, doit montrer qu'il considère chaque personne comme un individu unique.

Considération qui n'est pas entachée par le handicap de la personne ou par son comportement troublé ou inhabituel. En fait, par ce comportement étrange ou particulier, aussi gênant qu'il puisse parfois nous sembler, ces personnes ne font que signaler par là leur indigence, leur besoin d'aide.

Pour rendre cette appréciation de l'individu claire, et rendre ses effets notables dans la prise en charge,

- φ la sensation (telle qu'on la travaille dans la Gestalt-thérapie),
- φ la considération que l'on porte à la personne,
- φ la prévenance,

sont trois axes importants. Ils remplacent les "félicitations" qui ont souvent une influence négative car elles engendrent une situation de "double contrainte" (ou double bind). Des félicitations sincères et l'appréciation font partie de ces trois axes.

Le concept de la nature holistique de l'homme

Le contact avec le cheval et les exercices équestres stimulent certains apprentissages : la reconnaissance du soi, la reconnaissance de sa propre carte corporelle (schéma corporel), le passage de la conscience de soi à la confiance en soi (ce qui constitue les fondements de la sensoric integration therapy de Jane Ayres, mais aussi un encouragement pratique de l'équitation centrée de Sally Swift). Le fait de monter à cheval entretient le langage du mouvement. Les fonctions sensorimotrices, psychomotrices et socio-motrices sont stimulées (surtout à un niveau subconscient), ce qui apporte une expérience holistique.

Être mis en mouvement, accepter d'être mis en mouvement, être porté, accepter de se laisser porter, être bercé et balancé lentement, se laisser bercer - combinaisons d'activité et de passivité, d'action et de réaction.

Cette approche holistique de l'unité du corps et de l'esprit est souvent plus facile à atteindre à l'aide du cheval qu'avec d'autres techniques.

Quand les patients se perçoivent eux-mêmes comme une unité de corps et d'esprit, cette "connaissance de soi" est un pas vers la confiance en soi.

L'autodétermination

La conscience de soi est la base d'une vie autoconduite, auto-dirigée, et cette vie auto-dirigée est un point fondamental de l'approche humaniste.

Ce n'est que quand je suis parvenu à me ressentir et à me connaître, que je peux faire ce que je veux faire (Mosche Feldenkrais : Ce n'est que quand je sais ce que je fais, que je peux faire ce que je veux).

Le cheval apporte une aide précieuse à cet égard, car il s'adresse à de nombreuses facettes du potentiel d'action de chaque homme et les stimule. Grâce à cette sensation, les patients développent une forte motivation (auto-direction !) pour faire des choses, pour agir, pour prendre en main les rênes de leur vie. Toutefois, les thérapeutes doivent veiller à ne pas confondre la véritable motivation de l'individu (auto-direction) avec les efforts déployés par un environnement extérieur pour le motiver.

D'un autre côté, le soutien dans la recherche de motivation, dans le sens de trouver des ressources - ce qui est en grande partie la base de la thérapie et de l'aide psychologique systémique - se révèle bénéfique pour le patient, car ces ressources sont déjà en lui, elles peuvent être révélées par le biais de techniques thérapeutiques, et utilisées comme une aide interne. A l'inverse, un effort extérieur pour le motiver se base sur ce qu'on décrète être bon pour lui. Beaucoup de personnes "pleines de bonne volonté" ont cette attitude.

La conscience de soi et (autodétermination) sont indispensables pour saisir le pourquoi de la vie. Comme l'a souligné Viktor Frankl, la vie dans un "vide existentiel" est au fond insupportable. Le cheval, en tant qu'intermédiaire, aide à donner une clarté et un sens à une existence avec un handicap, dans le cheminement long et difficile qu'est la confrontation avec le handicap. Qu'ils soient handicapés ou non, les hommes peuvent se voir comme dans un miroir grâce à la façon dont le cheval réagit envers eux, envers leur comportement et leur façon d'approcher l'animal.

Nous retrouvons la même expérience à dos de cheval, quand des chevaux sensibles reflètent les états d'âme, par exemple les désirs, les rejets, etc - à moins qu'ils ne soient agacés par le moniteur de voltige.

L'approche systémique

Nous ne pouvons plus longtemps ignorer les concepts de la théorie systémique pour nous aider à appréhender l'approche humaniste à l'heure actuelle.

Chacun vit dans une communauté, un système, un environnement social. Aussi les inter-relations sont-elles une faculté essentielle de l'Homme. Tous ceux d'entre nous qui travaillent avec le cheval savent combien il peut être un allié pour établir des relations (il brise la glace !).

Se représenter ce grand animal, ressentir son affection quand on le brosse et qu'on le flatte ouvre la voie à la communication et aux relations, essentiellement sur un mode non verbal.

Apprendre à entretenir une relation est très difficile, mais c'est une expérience qu'il faut connaître. Tenter cette expérience, c'est rendre possibles d'innombrables formes de communication et de relation, réussies ou non.

Le modèle d'une machine banale :

$$X + \text{apport} \rightarrow Y$$

est un principe simple, il s'agit d'une condition "si alors".

Mais les interactions entre êtres vivants sont basés sur un principe non banal :

$$\begin{array}{ccccc} \rightarrow & X + \text{apport} & \rightarrow & & \\ \uparrow & & & & \downarrow \\ \leftarrow & \text{de A à XYZ} & \leftarrow & & \end{array}$$

Tout ce que je peux faire, dire ou penser a une influence sur mon environnement social, et me réaffecte, se répercute sur moi de diverses manières. Ces effets ne peuvent être calculés à l'avance et c'est ce qui fait toute la richesse et l'émotion des relations inter-humaines, d'autant plus quand s'y ajoute l'être vivant cheval. Moi-même, en tant que thérapeute et formatrice, je me considère toujours en train d'enseigner et d'apprendre en même temps.

Ces pensées sont issues de ma vision personnelle de ce que peut être une approche humaniste dans le domaine de l'équitation thérapeutique, même si j'ai cherché et intégré des aspects qui vont au-delà.

Le fait d'avoir réfléchi à ce sujet a enrichi mes projets, m'a permis de me rapprocher de cette vision humaniste, l'a rendue plus claire, et m'a apporté beaucoup de bonheur dans mon travail thérapeutique au quotidien.

Je me permets donc d'encourager tout un chacun à débiter sa propre quête des valeurs humanistes dans le domaine de l'équitation thérapeutique, et à la reprendre encore et toujours. Je suis sûre que de nouvelles voies vont sans cesse s'ouvrir, pour que nos actions restent vivantes et épanouissantes !