

## L'équitation thérapeutique

### De nouvelles possibilités de psychothérapie à médiation corporelle

Igor SHPITSBERG & Ina KARPENKOV

Fédération Nationale d'Equitation Thérapeutique RUSSIE

En psychologie, les schémas musculaires et les particularismes du caractère senyent les mêmes objectifs, ils s'influencent l'un l'autre et peuvent se substituer l'un à l'autre. En fait, il est impossible de les séparer, ils sont identiques de par leur fonction.

W. Reich

Cette intervention présente un apport théorique issu de sept ans de travail de psychologues et de médecins auprès de patients atteints de diverses pathologies psychiques.

La réussite d'une psychothérapie à médiation corporelle tient en grande partie à l'environnement et aux conditions dans lesquelles intervient la réhabilitation. Avec le cheval s'ouvrent de nouvelles opportunités, souvent uniques. En principe, nous avons la possibilité de solliciter les niveaux primaires du développement de l'être humain, de solliciter les stades primaires de l'ontogenèse.

#### Hypothèses

- φ Le thérapeute a la possibilité de traiter, sur la base du niveau primaire, des "peurs corporelles" (jusqu'à des peurs dont l'origine remonte à la période prénatale).
- φ Le fait d'être à dos de cheval donne au patient la possibilité unique de ressentir son corps depuis le centre jusqu'à la périphérie, comme cela se produit naturellement dans le cadre d'une ontogenèse normale.
- φ La capacité du cheval à réagir immédiatement aux changements dans les émotions du cavalier aide le thérapeute à se représenter le système de réactions émotionnelles du patient.
- φ Le thérapeute peut traite- le patient par juxtaposition et synthèse de différents stimuli sensoriels (la vue, l'odorat, le sens kinesthésique, etc) et modeler les différentes réactions à l'environnement.

#### Les peurs corporelles : De quoi s'agit-il et comment les éliminer ?

Pour la plupart d'entre nous, nous pouvons marcher sans être tenaillé par la peur constante de tomber. Nous ne savons pas ce que c'est que d'être toujours accompagné par cette peur de heurter le sol du haut de notre corps. Un corps qui peut refuser de se plier à notre volonté, consciente ou subconsciente. On peut en avoir un petite idée quand on se luxe la cheville : nous avons alors si peur de placer tout notre poids sur ce pied, même après un traumatisme mineur - comment va réagir le pied ? Voilà ce que peuvent ressentir au quotidien les personnes atteintes de troubles psychomoteurs.

Cette peur est née avec la vie elle-même. Elle nous vient quand nous essayons de nous asseoir pour la première fois, quand nous risquons nos premiers pas tous seuls. Elle nous accompagne toute notre vie et agit indirectement sur notre capacité à marcher sur seulement deux jambes. Elle monte en nous l'espace d'un instant, quand nous sommes sur le point de tomber. Un instant d'horreur, mais qui ne dure qu'un instant. Aussitôt, nous rétablissons notre équilibre, la peur disparaît et nous sommes à nouveau sûrs de nous. Il n'est pas possible de réduire cette peur à néant, elle est enfouie au plus profond de nous. Mais elle ne présente pas de danger pour nous, car nous lui avons survécu. Nous avons triomphé d'elle grâce à l'expérience positive de notre petite enfance, et maintenant elle nous sert juste de signal d'alarme. Mais les personnes qui ont des problèmes psychomoteurs n'ont jamais remporté cette victoire, ou bien ont connu cette expérience positive trop tard, à un âge où il n'est plus possible de revenir dessus. Il ont donc la particularité d'être toujours sujets à cette peur.

Le thérapeute doit travailler sur ce trait particulier. Et c'est là que nous faisons appel au cheval. Quand il se retrouve pour la première fois sur le dos du cheval, l'enfant commence à chercher son équilibre depuis le centre de son corps vers la périphérie. Il va repasser par toutes les étapes de son développement, depuis le tout début. Jusqu'ici, il n'avait jamais encore rampé, il n'avait pas fait ses premiers pas, et désormais il va pouvoir commencer. C'est le cheval qui lui offre cette occasion.

A cheval, la personne handicapée se voit offrir une occasion unique d'éveiller son corps du centre à la périphérie, comme cela intervient naturellement dans une ontogenèse normale.

## **L'enfant handicapé à cheval - à la recherche de soi**

Le cheval saisit nos changements d'humeur grâce à des signes imperceptibles du langage corporel, et réagit en fonction. A cheval l'enfant doit conserver son équilibre. Il devient dépendant de cette créature dont le comportement est contrôlé par l'instinct. Et on amène les enfants à agir non pas directement par leur propre volonté, mais par un intermédiaire. On peut considérer que l'interaction homme-cheval est analogue à l'interaction entre conscient et subconscient, entre esprit et instinct quand nous voulons soumettre les instincts à l'esprit. Les instincts et l'esprit. Ce n'est pas par hasard que les psychothérapeutes spécialisés en équitation thérapeutique se réfèrent souvent à l'image du centaure. En contrôlant le cheval le patient apprend à se contrôler lui-même. Pour un meilleur contact entre l'esprit et les instincts de l'homme, doublé d'un meilleur dialogue entre ces deux aspects de soi, il devient plus simple pour le patient de prendre conscience de soi à dos de cheval. Les séances d'équitation provoquent un mécanisme analogue à ce qu'on appelle "la crise des trois ans" (L.S. Vigotski [1]), quand l'autisme naturel de l'enfant se mue en dialogue avec le monde extérieur. L'activité cheval équivaut à la période de la première découverte de son moi.

Mais ce processus est difficile voire même dangereux. C'est ainsi que le grand pédagogue Thomas Weihs [2], quand il évoque les sentiments de l'enfant en cette période de crise, nous suggère d'imaginer ce que nous ressentirions si nous tombions soudain nez à nez avec notre double dans la rue. Cette émotion est si forte que Weihs en est presque surpris qu'après cela, nous ne soyons pas tous autistes. Mais nous surmontons tous cette angoisse, et le grand dialogue avec la vie commence et se poursuit durant tout le cycle de notre existence. Beaucoup de choses dans la vie vont dépendre des résultats de cette confrontation. De la seule rencontre qui détermine notre vie entière.

Parfois des circonstances indépendantes font que l'enfant ne va pas avoir la possibilité d'engager le dialogue. Il en a trop peur. Il n'a pas eu la certitude que cette voie, la voie de l'ouverture est sans danger. Mais le développement se poursuit. Le choix devient inévitable. Et certains enfants choisissent l'autisme comme alternative sécurisante. Ce choix est souvent lié à l'hypersensibilité qui caractérise les enfants qui ont une prédisposition à l'autisme, ou à différentes angoisses qui se sont déjà imprimées dans le conscient jusque là. Beaucoup d'études sur le sujet le confirment (O.S. Nikolskaya [3]).

Après ce "mauvais" choix, le développement de l'enfant prend une direction parallèle à celle que prend naturellement l'ontogenèse. *(figure N° 1 en fin d'article)*

Le contact avec le monde extérieur se fait par intermédiaire. L'enfant ne regarde pas le monde, mais l'observe comme si lui-même était extérieur à la scène et perçoit en une seule fois tout ce que demande l'instinct de conservation. Prolonger ce temps de perception, établir un contact stable et adéquat avec le monde extérieur : tels sont les objectifs de la réhabilitation dans ce cas.

Si le processus de réhabilitation comprend des séances d'équitation thérapeutique, on peut atteindre ces objectifs plus rapidement et avec de grandes chances de réussite.

Quand on essaye de réhabiliter, c'est-à-dire de restaurer les fonctions perdues ou qui ne se sont pas encore développées, nous posons comme principe la nécessité de régresser à la période de l'ontogenèse qui a vu l'apparition de la déviation. Il est nécessaire de commencer aux tous débuts pour essayer de reconstruire les fonctions perdues ou celles qui ne se sont pas encore formées, en suivant le programme "normal" du développement. On peut alors reprendre le chemin, étape par étape.

Le cheval nous permet de reproduire la situation que va connaître un enfant avant trois ans, quand se mettent en place les fonctions de communication. Ce postulat s'appuie sur de nombreuses études indépendantes, qui se sont intéressées au comportement des enfants autistes à cheval. Dans son processus de développement, l'enfant autiste s'éloigne de plus en plus du monde réel, puisant les émotions nécessaires en lui et dans son cercle le plus proche.

Le cheval permet d'élargir ce cercle, en conduisant pas à pas l'enfant vers le monde extérieur qu'il tient éloigné de lui. *(figure n° 2 a & b en fin d'article)*

Pour l'enfant handicapé, le cheval est la créature à laquelle il peut s'identifier. L'enfant commence à apprendre à se mêler au monde extérieur, car son propre mode de communication est plus ou moins apparenté à celui du cheval. Ainsi, grâce au cheval, il fait ses premiers pas hors de son moi, vers le monde extérieur.

Par l'intermédiaire du cheval - et avec lui -, et ensuite par lui-même. Au début le cheval "s'en sort" mieux que l'enfant autiste, mais progressivement l'enfant prend la direction des opérations. En comparant ses propres résultats avec les capacités du cheval, l'enfant sort "victorieux" de l'expérience. Le cheval donne à l'enfant la possibilité de devoir aller à nouveau penser à son ontogenèse. Aucun spécialiste ne peut lui apprendre à le faire. Le contact avec le cheval est établi, le premier stade a été passé : une psychothérapie effective peut désormais intervenir à l'aide du cheval comme stimulus et agent d'adaptation. Des études menées pendant 9 ans sur plus de 70 enfants confirment ces assertions.

## **Le système sensoriel de l'enfant handicapé dans son interaction avec le cheval**

Le processus de développement du système sensoriel de l'homme est relativement bien connu. On sait que différents systèmes sensoriels assument à différents moments le rôle de système recevant l'information principale. Autrement dit l'information dont l'être humain a besoin au moment donné de son développement. A ce moment, les autres systèmes deviennent auxiliaires. On peut parfois parler d'involution, de négligence du système sensoriel qui donne une information digressive. L'homme n'acquiert pas d'un seul coup la faculté de synthétiser. Il faut d'abord maîtriser tous les systèmes sensoriels - un par un. A bout d'un moment, deux systèmes ou plus commencent à travailler ensemble. L'information qui provient d'un des systèmes est vérifiée et confirmée par un autre, et l'espace d'information s'étend progressivement, grâce aux progrès de cette stéréognosie. Par exemple, la confirmation visuelle- des sensations tactiles, quand on manipule quelque chose, l'ouïe et le toucher, quand on frappe dans ses mains, etc. Ce n'est qu'après ce stade que vient la synthèse sophistiquée des informations sensorielles.

Le fait de monter à cheval peut une fois de plus aider l'enfant à vivre les impressions sensorielles des stades primaires de l'ontogenèse. En reproduisant chez le cavalier la situation de la marche humaine (Hoff J.P. [4]), le cheval permet de recréer des conditions proches des conditions naturelles, et donc une situation dans laquelle les stimuli sensoriels seront amenés à agir de concert, comme c'est naturellement le cas dans l'ontogenèse. Les patients qui n'ont pas eu cette possibilité lors du stade correspondant de leur développement en ont particulièrement besoin : par exemple les infirmes moteurs cérébraux, les enfants qui ont commencé à marcher tard ou qui ne peuvent marcher, les enfants hyperactifs, etc. On peut dire que le fait de monter à cheval stimule une vision binoculaire correcte, en harmonie avec une stéréo-audition en même temps que cela stimule la latéralisation.

Dans le processus de développement des réactions ad hoc aux stimuli sensoriels et de construction d'une image objective du monde, l'enfant passe par un stade où il prend conscience de son propre corps. A ce moment là, il est important d'acquérir une bonne latéralisation, et tout d'abord de procéder à une directionnalité frontale.

Ce stade est à son tour essentiel pour que se développe une vision binoculaire et une stéréo-audition. Toute déviation dans ce processus (y compris les anomalies de développement du système sensoriel) entraîne souvent un sérieux déséquilibre dans le développement.

Quand l'enfant est à l'intérieur de "l'espace du cheval" il lui est facile de s'identifier lui-même comme une partie de leur mouvement commun, qui requiert une latéralisation et une orientation frontale.

Aux tous premiers stades du développement sensoriel, l'homme est livré en premier lieu à des sensations liées à son propre corps : le bruit de ses propres pas, le battement de ses mains, le flot linéaire de son environnement - tout cela est absolument indispensable à un développement normal. A cheval, on peut recréer une bonne partie de ces mécanismes, on peut donner de la couleur aux noirs et aux blancs de la vie, on peut en remplir les pages vides.

## Bibliographie

1. Vigotsky L.S. (1930)
2. Thomas J. Weihs (1974) Das entwicklungs-gestörte Kind. Stuttgart.
3. Nicolskaya O.S., Baienskaya E.R., Libling M.M. (1997) Autistic child. Moscow.
4. Hoff J. P. (1992) Activités équestres thérapeutiques et psychomotricité. Unité de Formation et de Recherche "Léonard de Vinci"
5. E. Schopler, G. B. Mesibov. (1985) Communication problems in autism I Eds- New York etc.: Plenum Press.

*Je tiens à remercier le Pr Boris Arhipov pour son enseignement et ses idées, qui m'ont beaucoup servi dans la préparation de cette intervention.*

