

Équithérapie: quand le cheval

DISTRICT L'Ajoie est une région très attachée à ses chevaux mais au-delà de l'équitation, du tourisme équestre et de l'élevage de franches-montagnes et de demi-sang, une autre approche associée à ce noble animal fait beaucoup parler d'elle: l'équithérapie. Petit tour d'horizon de cette discipline thérapeutique dans le district.

Tout d'abord – et c'est important – il s'agit de faire la distinction entre diverses disciplines thérapeutiques incluant le cheval: l'hippothérapie, l'équithérapie ou thérapie avec le cheval, et l'équimotricité ne sont pas synonymes. «L'hippothérapie est pratiquée par un physiothérapeute professionnel doté d'une formation complémentaire liée au cheval; on n'y considère pas forcément le cheval comme un partenaire thérapeutique mais davantage comme un outil de travail», explique Fabienne Donnay-Vuillet, institutrice à l'école primaire de son village de Grandfontaine et thérapeute avec le cheval certifiée. «Dans notre pratique, l'équithérapie, en revanche, il s'agit d'un véritable triangle thérapeutique patient-cheval-thérapeute où l'équidé tient un rôle tout aussi important que ses deux partenaires humains. Il est un allié, un collègue, pour moi.» L'équimotricité, telle que proposée par l'Écurie des P'tits Loups à Courtedoux, désigne quant à elle une activité au cours de laquelle deux enfants et un poney évoluent ensemble sur un parcours, permettant de développer leurs capacités psychomotrices de manière ludique.

Pour qui? Pourquoi?

Thérapie sur mesure destinée autant à des enfants et des adolescents qu'à des adultes, avec ou sans handicap, l'équithérapie peut mobiliser un cheval ou plusieurs pour s'allier à un patient ou plusieurs. «Pour moi, c'est l'une des thérapies qui s'adresse à l'éventail de patientèle le plus vaste», indique Fabienne Donnay-Vuillet. Elle permet de travailler sur une large palette de problématiques, qu'elles soient physiques, psychiques, cognitives, affectives, sociales ou sensorielles. «L'essentiel, c'est que la personne prenne du plaisir à être au contact de l'animal. On s'adapte aux patients et on met en place le cadre thérapeutique approprié en fonction de leurs objectifs et de leurs besoins. Ces objectifs nous guident tout au long de la prise en



Quatre chevaux et un poney assistent Fabienne Donnay-Vuillet dans son activité de thérapeute.

charge qui peut être plus ou moins longue en fonction des personnes», souligne Vanessa Fiorin, thérapeute avec le cheval diplômée et assistante sociale installée à Asuel, avec ses deux juments, depuis l'année dernière. Les enfants éprouvant des difficultés d'apprentissage, les personnes souffrant d'addictions diverses ou celles connaissant des troubles du spectre autistique pourraient toutes tirer bénéfice d'une telle approche thérapeutique. Il est ainsi possible de pratiquer la méditation ou l'hypnose à cheval, et les possibilités sont nombreuses pour correspondre au mieux aux différents besoins.

Un miroir pour nos émotions

Une séance d'équithérapie comprend un premier temps de rencontre avec le cheval puis peut se

poursuivre par diverses activités: monte, voltige, attelage, activités au sol, en longe, en liberté... Le choix dépendra des capacités physiques et psychiques du patient ainsi que des objectifs thérapeutiques définis. «Pour autant que la mobilité le permette, je commence souvent par quelques exercices au sol pour que la personne puisse établir une connexion avec le cheval avant de monter dessus. Une étape qui peut être plus ou moins longue, mais cette connexion est très importante», décrit Vanessa Fiorin.

Séance après séance, une relation de confiance et d'amitié s'installe entre le patient et l'animal. Par un effet miroir, le cheval va également renseigner le thérapeute sur l'état physique et émotionnel de la personne qui suit la thérapie. «On s'appuie beaucoup sur le comportement

du cheval, ce qu'il nous montre, pour pouvoir relayer à notre patient certaines informations potentiellement aidantes. Le cheval se comporte très différemment en fonction de la personne qu'il a en face de lui. C'est très impressionnant», expliquent les deux thérapeutes.

Dans le ventre de la mère...

«Ce que j'ai pu observer au cours de ma pratique et qui me semble essentiel, c'est que le portage par le cheval permet assurément de nous apaiser, nous êtres humains», souligne Vanessa Fiorin. En effet, il semblerait que les sensations corporelles induites par les mouvements rythmiques, hélicoïdaux et stables du cheval au pas s'apparentent aux sensations éprouvées par le fœtus dans le ventre de la mère. «Des scientifiques ont d'ailleurs essayé de

devient notre miroir

UNE SUBVENTION DE 1000 FRANCS DE LA PART DU CANTON

Au début de l'année, le Canton a annoncé qu'il octroierait aux thérapeutes et centres thérapeutiques du pays une prime d'incitation de 1000.- pour l'achat d'un cheval franches-montagnes, dans le but d'encourager son utilisation en équithérapie et hippothérapie. La condition: qu'il provienne d'un élevage jurassien. De plus, les thérapeutes doivent être au bénéfice des formations reconnues par leurs associations respectives pour obtenir cette aide. Il s'agit pour le Service de l'économie rurale à la fois de soutenir la filière thérapeutique, d'encourager les éleveurs à persévérer dans leur activité mais aussi de garantir la pérennité de la race franches-montagnes. Robuste, calme, endurant et doté d'une grande sensibilité, le franches-montagnes est un partenaire de thérapie idéal et son allure régulière procure des bienfaits de manière optimale lors du portage. Pour certaines pratiques comme l'Hippothérapie-K®, traitement physiothérapeutique qui utilise les mouvements transmis par le cheval au patient, la taille du cheval est déterminante car le thérapeute marche à côté de l'animal et tient le patient. Le cheval doit mesurer au maximum 154 centimètres au garrot dans ce cas. Un franches-montagnes de petite taille convient alors parfaitement. Pour le reste, c'est surtout son caractère admirable qui en fait le partenaire tout trouvé. **LDE**

reproduire ce mouvement mécaniquement pour assister les hippothérapeutes, mais sans succès, signale Fabienne Donnay-Vuillet. C'est aussi grâce à la présence du cheval qu'on parvient, en tant que thérapeute, à tisser un lien singulier avec le patient. L'animal joue vraiment le rôle de tiers médiateur et permet par son côté doux, apaisant et dénué de tout jugement, d'interagir différemment. Ce qu'on observe, c'est que la personne a plus de facilité à expérimenter et à se livrer dans ce cadre-là. Le cheval est dans le moment présent et le patient pourra l'être lui aussi, et vivre ce qu'il a besoin de vivre à cet instant T.»

Avec le cheval, un enfant apprend à respecter l'espace d'autrui et à utiliser l'énergie de son propre corps, selon les deux spécialistes ajoutotes. «C'est quelque chose que j'ai beaucoup utilisé dans le cadre d'un travail en liberté, comme on l'appelle, où l'enfant doit vraiment se servir de sa posture et de l'énergie qu'il dégage pour inciter le cheval à se déplacer», précise Vanessa Fiorin. Des exercices qui pourront aider à l'affirmation de soi et à acquérir une meilleure confiance en soi. «On doit utiliser des modes de communication auxquels les chevaux sont réceptifs, la voix et l'énergie du corps. On apprend à formuler clairement ses demandes, car c'est à cette seule condition que le cheval répondra», renchérit la thérapeute de Grandfontaine.

Une formation très complète

Pour apparaître sur la liste officielle des thérapeutes de l'ASTAC (Association suisse de thérapie avec le cheval), il faut avoir acquis des compétences particulières et détenir un

diplôme spécifique à la pratique, en l'occurrence un DAS (Diploma of Advanced Studies), comme celui de la Haute école de travail social et de la santé de Lausanne, est nécessaire. Pour suivre cette formation, il faut au préalable disposer d'un Bachelor dans le domaine social ou médical. «Ce qui est très intéressant, c'est que l'ASTAC organise chaque année plusieurs formations qui nous permettent d'approfondir nos connaissances et d'ajouter des cordes à notre arc», explique Fabienne Donnay-Vuillet. Et Vanessa Fiorin d'ajouter: «Cette année, par exemple, une formation complémentaire de méditation à cheval avec les enfants est proposée. D'autres for-

mations comme celles consacrées au massage du cheval permettront de travailler sur la motricité globale et fine avec les mains, la concentration, le retour au calme et permet aussi d'apporter du bien-être au cheval en fin de séance pour le remercier. Cela nous permet de rester à jour.» L'association organise également des forums qui sont «autant d'occasions d'échanger avec d'autres thérapeutes sur nos pratiques. Une assemblée annuelle a également lieu et représente un espace qui nous permet de travailler sur des questions comme celles du remboursement par les caisses maladie».

Laetitia Dell'Estate



Prendre soin du cheval fait partie intégrante de la thérapie.

ÉDITO

Avec nos sincères remerciements

Ravis de vous retrouver après cette courte pause estivale et cet été plutôt... inhabituel. En effet, la saison a été intense pour nous comme pour toute la région, qui a fortement subi les intempéries pendant ce deuxième été de crise covid.

Pour refléter cette actualité, nous voulions rendre hommage aux pompiers de notre district et vous faire découvrir certains aspects de leur activité dans nos pages. En plus de notre sincère «merci» à la Une, nous vous proposons de découvrir ces discrets héros du quotidien en mettant en lumière leur engagement bénévole (p.6) ou avec une visite des coulisses de la caserne (p.8-9) dans le premier épisode d'une série de reportages photos assortie d'une interview des deux photographes impliqués (p.12).

L'été a aussi été intense pour votre média 100% local. En effet, suite à nos annonces de ce printemps sur les succès, difficultés et projets, nous avons mis en œuvre plusieurs changements concrets.

En effet, notre rédacteur en chef Sébastien Fasnacht a dû nous quitter fin juin pour de (bonnes) raisons familiales. Ravi de son implication et fier d'avoir pu bénéficier de son talent pendant trois ans, je tiens à saluer ici son engagement pour mettre en place vos médias tels que vous les connaissez actuellement.

Plutôt que de le remplacer, nous avons décidé d'enrichir les voix de nos médias: nouvelles plumes, nouvelles rubriques ou nouvelles manières d'organiser le contenu des pages. Nous préparons aussi une évolution de nos offres TV et internet avant la fin de l'année.

En se réjouissant de vous faire découvrir tout cela, toute notre équipe élargie se joint à moi pour vous remercier de votre confiance précieuse et de votre engagement comme abonné(e).

Clément Charles,
éditeur