

# Un vrai remède de cheval

Le cheval est le meilleur ami de l'homme. Il lui arrive même de pouvoir soulager quelques-uns de ses maux, comme les troubles psychiques et physiques de certains de ses jeunes pratiquants.

PAR CHRISTOPHE LACAIZE-ESLOUS

**BOY** et Timothée\* ont le même âge et ne se connaissent que depuis septembre. Boy est un poney d'apparence peu farouche, que l'on pourrait croiser dans un dessin animé de Disney. Timothée est un petit garçon presque comme les autres. Les spécialistes lui ont diagnostiqué des troubles du spectre autistique, qui se traduisent par un manque de stimulation et de l'agitation en cas de frustration.

Chaque semaine, comme ce matin frileux, tous deux construisent une relation unique dans le cadre de séances d'équithérapie, sous l'œil avisé de Sonia Boros. « Chacun de mes patients se voit attribuer la même monture pour la vingtaine de séances nécessaires à sa thérapie, raconte la jeune femme de 38 ans, qui exerce à la base de loisirs de Bois-le-Roi (Seine-et-Marne). C'est important pour l'affectif et pour créer la confiance. Le premier contact est révélateur. Un enfant qui est mis à l'écart dans sa vie de tous les jours va choisir le cheval qui sera tout seul dans son coin. Un jeune caractériel se tournera vers un agité. La différence est que le cheval ne juge pas et n'en veut à personne. Il est là pour renvoyer nos émotions. Comme un miroir. » Pendant plusieurs minutes, la spécialiste fait rouler un ballon sur Timothée, allongé sur Boy. A la fin de l'heure, le gamin enlève le licol de la tête de l'animal, brosse celui-ci puis lui donne sa récompense. C'est tout pour aujourd'hui. Sonia Boros



**Bois-le-Roi (Seine-et-Marne), le 10 novembre.** Depuis 2009, Sonia Boros vient en aide à ses patients, comme Thimotée (en haut), par le biais du cheval. (LP/C.L.-E.)



## PRATIQUE

### ■ QUELS SPÉCIALISTES ?

Pour pratiquer, il faut avoir été un acteur du monde social ou médical, puis suivre une formation spécifique au sein de l'une des trois instances agréées pour délivrer le diplôme (SFE, FENTAC, IFEQ). Mais l'équithérapie n'est pas officiellement reconnue par l'Etat. Il est aussi obligatoire d'avoir un bon niveau d'équitation (galop 5).

### ■ COMBIEN ÇA COÛTE ?

Une séance d'une heure coûte en moyenne 50 €, non remboursée par l'assurance maladie. Une cinquantaine d'équithérapeutes pratiquent en Ile-de-France. Rens. au 02 43 57 14 70.

s'est lancée dans l'équithérapie en 2009. Cavalière émérite (elle a débuté à 5 ans), éducatrice spécialisée, elle s'est servie d'une expérience faite quand elle avait 17 ans entre une jeune trisomique d'une douzaine d'années et un cheval : « J'ai adoré l'intégrer, la rassurer et la voir évoluer avec l'animal. J'ai tout de suite vu le lien. » Spécialisée dans les troubles psychiques et les addictions de toutes sortes, elle s'occupe aussi bien d'enfants à partir de 4 ans que d'adultes : « Le contact avec le cheval les oblige à se concentrer et à faire attention aux autres. La relation de confiance peut aller vite. Parfois, trois séances seulement suffisent pour la créer entre le patient, l'animal et moi-même. »

**« JE NE VOULAIS PAS PARLER DANS UN BUREAU AVEC UN PSY ALORS QU'AVEC KIM JE ME SENS APAISÉE. »**  
EMILIE\*, 16 ANS

Certains chevaux sont en adéquation avec une génération précise. Kim, par exemple, est très en miroir avec les ados. Emilie\*, 16 ans, qui développe une intolérance à la frustration, travaille avec elle depuis six mois. « J'avais déjà été en contact avec des chevaux, exprime la jolie brunette, qui ne cesse de caresser l'encolure de la bête. Je ne voulais pas parler dans un bureau avec un psy alors qu'avec Kim je me sens apaisée. Sonia est aussi très gentille. On discute beaucoup. » Il arrive que Sonia Boros recadre Kim, qui peut n'en faire qu'à sa tête. Indirectement, Emilie comprend que c'est aussi à elle qu'elle s'adresse.

Et puis, il y a aussi Milo\* (9 ans), aux troubles sévères du comportement, jusqu'à la violence. Avec lui, et avec l'aide de Pancake, un poney au caractère fort, la thérapeute joue à 1, 2, 3 soleil en lui demandant de figer des émotions. Quand il repart, le gamin est généralement plus calme, apaisé, comme Thimothée et Emilie. Tous les trois ont suivi leur séance dans un enclos appelé le manège enchanté. Ça ne s'invente pas.

\*Les prénoms ont été changés.

## L'équithérapie, une pratique qui vient de loin

L'ÉQUITHÉRAPIE a mis du temps pour trouver sa place. Utilisée dans l'Antiquité, la version moderne de cette discipline est apparue depuis une cinquantaine d'années. Dans ses récentes campagnes de communication, la Fédération française n'hésite d'ailleurs plus aujourd'hui à vanter les bienfaits de ce sport dans le domaine de la santé. Concrètement, l'équithérapie se présente comme un accompagnement thérapeutique par le cheval

des personnes ayant des souffrances psychiques et physiques. « C'est un métier à part entière, affirme Karine Martin, la responsable de la Société française d'équithérapie (SFE). Le problème est que beaucoup de personnes se prétendent équithérapeutes sans l'être. C'est dangereux car on touche au psychisme, au squelette. » Outre les personnes en recherche d'estime de soi ou de confiance, les patients peuvent

également être des jeunes de la PJJ (protection judiciaire de la jeunesse) ou des majeurs sous main de justice avec le Spip (service pénitentiaire d'insertion et de probation). « Il arrive qu'à la fin d'une thérapie, le patient bascule vers le monde équestre, explique Karine Martin. Nous pouvons aussi avoir des cavaliers ayant subi des accidents assez graves, et qui ont l'appréhension de remonter. »