

À cheval vers la détente

Le cheval est le médiateur de thérapies adaptées à tous types de handicap. En selle, à pied ou en fauteuil, elles apportent un mieux-être et révèlent des potentiels.

Équithérapie, hippothérapie, médiation équine... : ces termes désignent des pratiques hétérogènes car non réglementées. Toutes visent à apporter un mieux-être, physique et/ou psychique, grâce au contact entre l'homme et le cheval. Anciennes – elles ont émergé dans les années 60 –, et rencontrent aujourd'hui un succès grandissant ainsi qu'un début de reconnaissance. La Sécurité sociale ne les prend pas en charge mais le monde médical s'y ouvre. L'Hôpital marin d'Hendaye (Pyrénées-Atlantiques) s'est ainsi doté de sa propre unité d'équithérapie.

Ces thérapies par le cheval s'adressent à tous types de handicap : moteur, sensoriel, mental, psychique et même social. « *Inutile de savoir monter à cheval. Ce n'est pas de l'équitation* », explique Hélène Viruega, fondatrice de l'Institut Équiphoria, un centre d'équithérapie ouvert en Lozère en 2012. Que le patient soit en selle ou à côté du cheval, kinésithérapeute, psychologue et responsable de cavalerie encadrent le duo homme/animal pour stimuler des bienfaits attendus et suivre la part d'imprévisible se jouant entre eux, en toute sécurité.

Le cheval apaise, stimule, remotive

Qu'en attendre ? Tout dépend du handicap. « *Mettre en selle, en confiance, des personnes atteintes d'infirmité motrice cérébrale peut les conduire à une sorte de lâcher-prise*, détaille la fondatrice. *Avec la chaleur que transmet le cheval, les muscles spastiques de la personne handicapée se détendent. Le mouvement de l'animal stimule aussi ses circulation et transit.* »

Les bénéfices au plan mental s'avèrent aussi importants. « *Pour une personne en fauteuil, cette pratique peut offrir la sensation inédite ou oubliée de la marche, modifier sa posture mais aussi changer son regard sur le monde : l'observer d'en haut, et non plus par en dessous, amène confiance et mieux-être émotionnel* », poursuit cette cavalière expérimentée.

Chez les traumatisés crâniens, le cheval représente un médiateur hors pair pour évacuer le trop-plein d'émotions et stimuler la motivation ou aider à retrouver des sensations motrices. À son contact, Hélène Viruega a vu des personnes autistes créer, pour la première fois,



Ouvert en 2012 en Lozère, l'Institut Équiphoria dresse spécialement ses chevaux pour accompagner les personnes en situation de handicap.

LE CHIFFRE

600 €

C'est le tarif d'un stage de cinq jours à Équiphoria. Des aides de certaines mutuelles ou MDPH restent possibles.

du lien, interagir, amenant leurs parents à les regarder autrement. « *Pour bien des personnes vivant en institution, nous sommes un "ailleurs" qui va les mettre face à de nouveaux défis et révéler des potentiels.* »

Alors, en selle, au pas, au trot et... au galop ! ▶

par Adélaïde Robert-Géraudel

TÉMOIGNAGE

« À la fin du stage, je me suis sentie vivante. »

Sophie, atteinte d'une myasthénie et d'une sclérose en plaques.

« Je cherchais une approche complémentaire à mes stages de rééducation à l'hôpital quand j'ai vu un reportage sur l'équithérapie. C'est Équiphoria qui a fait de moi une adepte. Là-bas, l'équipe était bienveillante et sécurisante, les chevaux spécialement dressés pour accompagner les personnes en situation de handicap, le site propre, spacieux. J'y ai travaillé le renforcement musculaire, l'équilibre... À la fin du stage, je me suis sentie vivante, calme, apaisée. Pour le moral, cela a été plus efficace que cinq semaines de rééducation ! Plus que du bien-être c'était un vrai plaisir, doublé d'une vraie rééducation. »