

Travail de Bachelor pour l'obtention du diplôme Bachelor of Arts HES·SO en travail social

Haute École de Travail Social – HES·SO//Valais - Wallis

Le cheval comme créateur de lien

L'équithérapie, une alternative pour adolescent·e·s en crise identitaire ?

Réalisé par : Luder Léonie

Promotion : Bach20 ES PT

Sous la direction de Madame Viviane Cretton

Sierre, 27 janvier 2023

Remerciements

Je tiens à remercier de tout cœur les personnes qui m'ont soutenu tout au long de la réalisation de ce Travail de Bachelor. Tout d'abord, je remercie mes quatre interlocutrices qui m'ont accordé leur confiance et qui m'ont consacré un peu de leur temps pour participer à des entretiens et permettre une observation. Je souhaite remercier Madame Cretton et Madame Moroni, directrices de mon travail, pour leur disponibilité. Elles ont su me diriger, me donner confiance et m'accompagner lors de mes élans, mais également dans mes moments de doutes. Merci à ma formatrice de FP1 et à la maman d'une amie pour leur relecture, leur temps et leurs encouragements. Et pour terminer, je remercie ma famille et mes ami·es pour leur présence et leur soutien pendant tout ce temps.

Avertissements

« Les opinions émises dans ce travail n'engagent que leur auteur et autrice. Je certifie avoir personnellement écrit ce Travail de Bachelor et ne pas avoir eu recours à d'autres sources que celles référencées. Tous les emprunts à d'autres auteurs et autrices, que ce soit par citation ou paraphrase, sont clairement indiqués. Le présent travail n'a pas été utilisé dans une forme identique ou similaire dans le cadre de travaux à rendre durant les études. J'assure avoir respecté les principes éthiques tels que présentés dans le Code éthique de la recherche. Je certifie également que le nombre de signes de ce document (corps de texte, espaces compris) se situe entre 60'000 et 70'000. »

Léonie Luder

Résumé

À travers ce Travail de Bachelor, je cherche à savoir si l'équithérapie, thérapie psychocorporelle passant par le non-verbal, pourrait être une alternative à une psychothérapie pour un·e adolescent·e en difficulté. La période de l'adolescence peut se montrer parfois difficile à vivre. En effet, c'est le stade durant lequel l'adolescent·e quitte son corps d'enfant pour gentiment se construire en temps qu'adulte. C'est la phase pendant laquelle toutes sortes de questions surgissent, auxquelles l'adolescent·e doit répondre afin de se définir en tant que personne singulière. Confronté·e à cette période, l'adolescent·e peut avoir du mal à reconnaître ses émotions et à extérioriser verbalement ce qu'il ou elle ressent. Je me suis donc intéressée à l'équithérapie, thérapie alternative à la psychothérapie qui permet de travailler sur le rapport au corps. Celle-ci offre à l'adolescent·e la possibilité d'une communication non-verbale, sans être confronté·e directement à un être humain, mais en passant par un tiers médiateur qui est le cheval. En effet, la construction identitaire d'un·e adolescent·e ne passe pas seulement par les mots, mais également en grande partie par son rapport au corps.

Les éléments centraux de ce travail sont l'adolescent·e, le cheval comme « non-humain » et l'équithérapeute. Au sein de ce triangle, chacun a des rôles plus ou moins défini dans le temps. C'est donc à travers une recherche théorique, des entretiens et des observations autour de ces trois éléments que je cherche à éclaircir et trouver des réponses à ma question de départ.

« Quand la relation à autrui est mise à mal, quand la communication n'est plus qu'un vain mot pour des enfants meurtris par la vie, il arrive qu'on fasse intervenir l'animal dans la thérapie. Peau contre peau, petit à petit, pas à pas, l'enfant renoue avec ce corps vivant, ici le cheval, pour qu'il ose un jour se lier à d'autres humains sans crainte. »

(Mermet, 2012, p. 68)

Mots clés

Adolescence – Équithérapie - Cheval – Émotions – Difficultés

Table des matières

1. Introduction.....	7
1.1 Présentation de la thématique et motivations personnelles	7
1.2 Lien avec le travail social	8
2. Problématique.....	8
3. Cadre théorique	11
3.1 L'adolescence	11
3.1.1 Construction identitaire chez l'adolescent·e	12
3.1.2 Difficultés adolescentes	13
3.2 Le cheval comme « non-humain »	14
3.2.1 Le cheval comme tiers médiateur	14
3.2.2 Le rôle du cheval	15
3.3 L'équithérapie, ou soigner avec un cheval.....	16
3.3.1 Définition	16
3.3.2 Origines et historique	16
3.3.3 Les professionnel·les de l'équithérapie	17
3.4 Valorisation des rôles sociaux (VRS)	18
3.5 Équithérapie : synthèse.....	19
4. Partie méthodologique	20
4.1 Question de départ et question de recherche	21
4.2 Description du terrain d'enquête.....	21
4.3 Méthodes de collectes de données	23
4.4 Échantillon de personnes	24
4.4.1 Tableau des interlocuteurs	24
4.5 Enjeux éthiques et biais repérés	24
5. Analyse.....	25

5.1 Axe 1 : extérioriser les émotions à travers le non verbal.....	25
5.1.1 Émotions psychocorporelles.....	25
5.1.2 L'équithérapie comme thérapie alternative à la psychothérapie	26
5.2 Axe 2 : Lien social entre l'adolescent-e en difficulté et l'extérieur	28
5.2.1 Le cheval comme créateur de lien	28
5.2.3 Valorisation des rôles sociaux.....	30
5.3 Axe 3 : Quel rôle appartient à qui ?	31
6. Conclusion	32
6.1 Apprentissages personnels	32
6.2 Apprentissages professionnels.....	33
6.3 Positionnement et nouveau questionnement	33
Bibliographie.....	34
Annexes.....	37

Illustrations

Toutes les images sont de sources personnelles

Table des abréviations

ASTAC	= Association Suisse romande de Thérapie avec le Cheval
HES	= Haute École de Travail Social
OMS	= Organisation Mondiale de la Santé
TS	= Travailleur·euse Social·e
TSA	= Trouble du Spectre Autistique
VRS	= Valorisation des Rôles Sociaux

1. Introduction

Dans le premier chapitre de ce Travail de Bachelor, j'ai commencé par présenter le choix de ma thématique en lien avec le travail social ainsi que mes motivations personnelles. J'ai ensuite rédigé ma problématique en me basant sur ma question de recherche, celle-ci étant le point central de mes recherches théoriques. Ensuite, vient ma partie théorique, qui regroupe la thématique de l'adolescence, celle du cheval comme « non-humain » et celle de l'équithérapeute. Dans le quatrième chapitre, j'ai expliqué ma partie méthodologique. Dans celui-ci, j'ai procédé à une description de mon terrain d'enquête, à une explication du choix de mes outils de récolte de données ainsi qu'à une présentation de mon échantillon de personnes sous forme de tableau. Dans ce même chapitre, j'ai exposé les enjeux éthiques et les biais que j'ai rencontrés lors de mon travail sur le terrain. Le cinquième chapitre concerne l'analyse de mes données, séparée en trois axes distincts. En guise de conclusion, j'ai mené une réflexion quant à l'apport de ce travail sur mes apprentissages personnels et professionnels. J'ai terminé ce TB par une ouverture et une suite de questionnement.

1.1 Présentation de la thématique et motivations personnelles

Après avoir effectué ma première formation pratique au foyer de Salvan (2022) avec des adolescent·es en difficultés sociales, j'ai commencé à m'intéresser en profondeur à la thématique de l'adolescence, plus particulièrement aux adolescent·es qui rencontrent des difficultés de réinsertion sociale. Ayant eu beaucoup d'intérêt et de plaisir à travailler avec cette population qui me touche et me questionne, il m'a paru évident qu'elle sera le centre de mon sujet de recherche. J'ai été confrontée à des enfants, mais surtout à des adolescent·e·s vivant cette période de manière compliquée et qui, pour certain·es, n'ont pas encore les capacités à se confronter à tous les questionnements qui surgissent à cet âge-là (10 à 19 ans selon l'OMS). Leur situation fait que la projection dans leur vie d'adulte se montre compliquée, voire impossible pour le moment. Les problématiques principales des jeunes auxquels je m'intéresse sont des troubles du comportements, des difficultés scolaires, des problématiques relationnelles ou sociales mais surtout la gestion des émotions.

La santé psychique est aujourd'hui une grande problématique sociétale. De plus en plus d'individus se dirigent vers des professionnel·les de la santé mentale, par exemple des psychologues, afin de trouver un soutien et un accompagnement. En effet, ces vingt dernières années, le recours à un soutien psychologique a constamment augmenté,

particulièrement chez les jeunes (Schuler et al., 2020). Par contre, comme j'ai pu l'observer, et comme le dit Drieu dans son article, les adolescent·es sont plutôt réticent·es à participer aux psychothérapies (Drieu, 2010). Je me questionne donc sur les différentes alternatives aux psychothérapies conventionnelles, qui permettraient aux jeunes de s'exprimer de manière différente que par la parole. Plus particulièrement, je vais me concentrer sur la thérapie par le cheval, appelée aussi équithérapie.

Habitant la campagne depuis toujours, la nature et les animaux ont une grande importance pour moi. Le fait de me balader en plein air ou simplement d'être proche d'eux a toujours été une ressource. J'aimerais maintenant approfondir ce sujet, en me questionnant autour de ce trio qu'est l'animal, l'adolescent·e en difficultés sociales et l'équithérapeute.

1.2 Lien avec le travail social

En travail social, beaucoup de professionnel·les sont confronté·es à l'accompagnement d'adolescent·es vulnérables. Pour le bon développement de l'adolescent·e, c'est un enjeu central qui se joue dans de nombreuses institutions sociales. Dans ce but, les éducateurs et éducatrices utilisent plusieurs outils éducatifs, l'objectif étant de réintégrer et de redonner une place à l'adolescent·e dans la société.

Au fil de l'évolution du travail social, les prises en charge ainsi que les moyens d'accompagnements ont évolué. Dans certaines institutions par exemple, l'équithérapie fait déjà partie des outils thérapeutiques proposés à l'adolescent·e. De nos jours, la thérapie par le cheval est une thérapie proposée à un large public : enfants, adolescent·es, adultes, personnes en situation de handicap, personnes souffrants de troubles psychologiques, etc.

Ma pratique professionnelle m'amène donc à me questionner sur le sens à donner à cette thérapie alternative et sur son apport en faveur d'un·e jeune en difficultés.

2. Problématique

Le cycle de vie est constitué de plusieurs périodes, dont celle de l'adolescence qui est le passage entre l'enfance et l'âge adulte. Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), l'adolescence est un processus qui commence par des changements physiques. C'est l'apparition de la puberté pendant laquelle le corps change physiologiquement. Ce processus prend fin au moment où l'adolescent·e devient adulte et adopte des

comportements acceptés par la société. Toujours selon l'OMS (2003), la période de l'adolescence se situe entre 10 et 19 ans (Sacks et al., 2003). Pendant l'adolescence, l'être humain est confronté à un certain nombre de questionnements, notamment celui du « qui-suis-je ? ».

Cette étape peut être particulièrement difficile, car il y a beaucoup de changements et de questions existentielles qui surgissent : devenir responsable, autonome et jouer un rôle social qui correspond aux normes de la société, faire des choix professionnels, assurer petit à petit son indépendance économique. L'adolescent·e est confronté·e à ces nouveaux défis qui peuvent s'avérer épuisants. Le contexte socioculturel devient de plus en plus exigeant. Entre tous les choix possibles et l'injonction à choisir, certain·es adolescent·es se perdent dans leur processus d'exploration et ont du mal à se faire une place dans la société. Schwartz (2012) parle de « tyrannie de la liberté », cet entre-deux qui mène à l'indécision, à de potentiels comportements déviants voire à de la détresse psychologique (Lannegrand-Willems, 2012). À ce moment-là, nous pouvons parler de « rupture » ou « difficultés sociales ». L'adolescent·e n'arrive plus à s'intégrer ou à s'adapter à la société. Cela peut nécessiter un accompagnement social, demandé par les parents ou par des autorités de placement, favorisant la réinsertion sociale.

En tant que travailleur·euse social·e, comment proposer cet accompagnement de manière la plus adaptée possible aux besoins de chaque jeune, en prenant en compte sa difficulté de manière singulière ?

Aujourd'hui, il existe plusieurs institutions sociales qui accueillent des enfants et des adolescent·es en difficultés. Ces perturbations peuvent être liées à cette période de vie qu'est l'adolescence, mais peuvent également être de types familiales, liées à un environnement précaire, instable et violent ou à des difficultés relationnelles et émotionnelles. Dans un de ses articles, Ansorge relève également les troubles envahissants du développement (TED), les troubles de l'attachement ou encore des troubles de conduites ou de comportements (Ansorge, 2011b).

En plus de l'accompagnement social, certain·es jeunes bénéficient d'une aide psychothérapeutique. Pour certain·es, la capacité d'identifier et d'exprimer l'émotion est particulièrement difficile. C'est, entre autres, pour cela que des thérapies alternatives

comme la thérapie par le sport, l'art-thérapie ou la thérapie assistée par l'animal, sont parfois plus accessibles.

La pratique du cheval a un aspect ludique et attrayant. L'adolescent-e va choisir l'équithérapie pour ces aspects. Dans ce genre de thérapie, une grande partie de la communication se fait de manière non-verbale, ce qui permet de faciliter la relation et d'entrer en lien plus facilement avec la personne. Quand les mots manquent, les sensations physiques prennent une grande importance et le fait de pouvoir percevoir et nommer les émotions ressenties sont un bon moyen pour rétablir un lien (Ansorge, 2011b).

Ce qui nous intéresse ici, c'est bien le cheval comme « non-humain » qui vise à faire circuler l'échange d'informations entre deux personnes. On englobe sous le terme de « non-humain », des objets techniques, des divinités, des matériaux, des animaux. Dans un de leurs ouvrages, Thierry et Houdart (2011) expliquent l'avantage d'observer les interactions entre les « non-humains » et les individus afin de mieux comprendre le fonctionnement de ceux-ci. L'utilisation du cheval comme « non-humain » offre à l'équithérapeute un champ d'action autre, qui permet d'observer la personne dans un cadre différent que son cadre de vie « classique », soit la famille, l'école ou encore l'institution. D'après Michèle Guillaume-Hofnung (2015), la médiation est un processus qui répare le lien social et la communication.

Les thérapies alternatives sans parole se développent de plus en plus, car elles permettent une extériorisation différente que sous forme de communication verbale. La présence d'un tiers non-humain, tel que le cheval, peut alors être source de motivation et d'ouverture à l'identification et à l'expression des émotions.

La thérapie assistée par l'animal n'est pas une nouvelle découverte. Cependant elle introduit un élément tiers : un animal comme le cheval, par exemple. Dans le cas de l'équithérapie, l'animal est une sorte « d'adjoint » au thérapeute qui va permettre à la personne accompagnée un attachement sécurisé et un retour à un comportement adapté avec, comme objectif, le fait d'être rassuré-e. L'avantage de l'équithérapie est qu'elle peut être proposée à toute sorte de population, peu importe l'âge, la pathologie physique mais également mentale ou même des problématiques ponctuelles. L'équithérapeute peut se permettre une grande marge de manœuvre dans son travail et peut adapter la séance à chaque bénéficiaire. Dans son article, Ansorge s'exprime sur un cas clinique,

en expliquant le fait que le lieu de la thérapie représente un endroit qui permet à la personne de déposer ses angoisses et de travailler sur les émotions. Dans cette situation, l'autrice raconte également que progressivement, la personne concernée devient plus autonome et nécessite de moins en moins la présence d'un adulte lors des séances (Ansorge, 2011b).

Mes premiers questionnements sont les suivants : le cheval peut-il être bénéfique au développement identitaire d'un adolescent·e ? Quel est le rôle du cheval dans une relation entre adolescent·e et thérapeute ? Que peut apporter un cheval qu'un·e TS ou thérapeute ne peut pas apporter ? Peut-on considérer le cheval comme un instrument éducatif ? Un compagnon pour l'adolescent·e ? En quoi l'accompagnement thérapeutique d'un·e adolescent·e en difficulté à l'aide d'un cheval diffère d'une thérapie « standard » ?

Tout mon travail de recherche gravite donc autour de cette notion du cheval comme tiers dans la relation entre un·e professionnel·e du travail social et le ou la jeune en difficulté.

3. Cadre théorique

Dans cette partie théorique, je vais décrire les trois notions centrales de ma thématique. Je vais dans un premier temps aborder la thématique de l'adolescence, en m'intéressant à la construction identitaire et aux difficultés qui peuvent surgir et mettre un·e adolescent·e en situation problématique. La deuxième partie sera consacrée au cheval comme « non-humain ». En effet, à travers mes recherches, j'aimerais comprendre quel rôle l'animal joue-t-il dans cette relation triangulaire. Ensuite je me pencherai sur l'équithérapie, en relevant quelques aspects historiques ainsi que la place du ou de la professionnel·le. Pour terminer ce chapitre, je vais m'intéresser à la valorisation des rôles sociaux. La VRS consiste à replacer l'adolescent·e au centre en se focalisant sur ses compétences et ses ressources. C'est un concept primordial en TS ; ce que j'ai également pu relever lors de mes visites sur le terrain.

3.1 L'adolescence

L'adolescence est le processus du « devenir adulte » et constitue une grande étape de l'existence. Dans ce monde d'hypermodernisation, un bon nombre d'adolescent·es vivent cette période comme périlleuse et loin d'un long fleuve tranquille. Je nuance tout de même en notant que cette étape est vécue de manière très différente d'un jeune à

l'autre. Toutes et tous vont évoluer vers le statut d'adulte. Nul ne peut rester adolescent·e toute sa vie. Juridiquement, en Suisse, la limite entre l'adolescence et l'âge adulte se situe à 18 ans (Association romande CIAO, 2022) mais, en réalité, la délimitation est relative. Quels signes sont marqueurs de la fin de cette période ? Encore faut-il que chaque jeune se sente lui-même comme un adulte et accepte de se confronter et de respecter les normes et règles du vivre-ensemble en société.

3.1.1 Construction identitaire chez l'adolescent·e

La construction identitaire est un processus de découverte à travers lequel l'adolescent·e tente de se distinguer des autres en devenant une personne singulière et unique. C'est aussi la période durant laquelle il ou elle tente de s'aligner et de s'adapter aux autres et à son entourage à travers les normes sociales qui lui sont plus ou moins imposées. Pour définir qui ils ou elles sont, les adolescent·es ont besoin de temps et de considérer plusieurs caractéristiques comme des éléments de leur passé (vécu), des éléments du présent (besoins, traits de personnalité) ainsi que des attentes qu'ils ont de leur futur (Lannegrand-Willems, 2014, cité dans Zimmermann et al., 2017. p. 248). Comme le soulèvent Erikson (1968) et Lannegrand-Willems (2012) dans ce même article, l'adolescent·e va aller à la recherche de ses propres valeurs, en s'inspirant ou en se détachant de celles de ses parents et de son entourage.

La grande question qui se pose à l'adolescence est celle du « qui suis-je ? ». Pour répondre à cette question, l'adolescent·e doit se définir en regard de plusieurs aspects : relationnel, sexuel, culturel, professionnel, politique, religieux, ou encore physique (Cannard, 2019). En effet, une grande partie de la construction identitaire de l'adolescent·e passe par la transformation de son corps. Ce dernier nous permet d'entrer en relation avec les autres (Mermet, 2012). Comme le dit Le Breton (2016) dans un de ses articles sur l'adolescence, tous les changements physiologiques imposés au jeune soulèvent la question du regard de ses pairs sur la personne qu'il ou elle est en train de devenir. L'adolescent·e est sensible au jugement d'autrui puisque que l'un des défis de cette période est l'appartenance à un groupe de pairs. Comme nous le verrons plus bas, le cheval va permettre à l'adolescent·e de ressentir son corps et d'être connecté·e à la réalité. Cela l'aidera à entrer plus facilement en contact avec le monde.

Selon Erikson (1968) et Lannegrand-Willems (2012) (cité dans Zimmermann et al., 2017), l'adolescent·e va également expérimenter plusieurs rôles afin de savoir ce qui lui

convient ou au contraire, ce qui ne lui convient pas. Ces expériences sont considérées comme normales et structurantes dans cette période de « crise » identitaire qui s'offre comme une porte ouverte au développement de la personne en devenir. Pour certain-es jeunes, le tâtonnement est très compliqué.

3.1.2 Difficultés adolescentes

L'adolescence est une expérience, une recherche à la construction de soi. Le fait de faire le deuil du soi « enfant » pour devenir un nouveau soi, demande à certain-es de passer cette épreuve en tenant le coup afin de garder le goût de vivre. Cette période vient ébranler toutes sortes de pensées et de valeurs qui leur avaient été inculquées auparavant par leurs parents, leur famille ou leur entourage. Comme abordé dans le précédant chapitre, le corps du ou de la jeune, qui est d'ailleurs son ultime refuge, est traversé intérieurement par toutes sortes de changements dont il ou elle est l'objet. Ce-tte dernier-ère est confronté-e à toutes sortes d'ambivalence dans ses modifications biologiques, psychologiques et sociales (Le Breton, 2005a). En dehors d'un événement traumatique, il peut être difficile pour un-e jeune de nommer le malaise lié aux divers changements infligés au cours de cette période. Souvent, le ou la jeune n'a pas conscience de ce qu'il ou elle est en train de vivre et de ce qu'il ou elle cherche. Quand l'adolescent-e se comporte de manière inadaptée et ne se conforme pas aux normes sociétales, il ou elle ne comprend pas que cela exprime son mal-être. Il ou elle vit les inégalités, les injustices, l'hypocrisie de manière très intense, sans se rendre compte que cela agit sur son comportement. L'adolescent-e se sent menacé dans son développement personnel (Le Breton, 2005b).

Lorsqu'un-e adolescent-e n'arrive plus à faire face à tous ces éléments, il ou elle peut manifester des conduites à risque. Celles-ci désignent divers comportements qui entraînent un danger à soi-même. Dans un de ses articles, Favresse (2010) démontre que les conduites à risque font partie intégrante d'une période spécifique pour une majorité de jeunes, et que ce phénomène est considéré comme « normal » et partie intégrante du processus adolescent. Ensuite, Cloutier & Drapeau (2008) distinguent différentes conduites à risque, notamment les conduites intériorisées chez les filles. Celles-ci concernent le fonctionnement mental et englobe le mal-être plutôt sous forme de troubles alimentaires, de repli sur soi-même, de conduites suicidaires ou encore de dépression.

3.2 Le cheval comme « non-humain »

Dans la littérature spécifique, on entend par « non-humain » : les objets techniques, les divinités, les matériaux, les animaux et plus encore. Dans une idée générale qu'évoquent Thiery et Houdart (2011), le fait d'étudier les diverses relations entre les nombreux « non-humains » et les individus permet de mieux comprendre le fonctionnement de ces derniers. Ils relèvent l'importance du rôle entre les individus et les non-humains et soulignent le fait que « les relations que nous entretenons avec eux sont un peu qui nous sommes » (Thiery & Houdart, 2011, p. 7).

Dans un article de Michalon (2012), Strauss (1992), cite que le terme « thérapie » est réservé à des professionnel·les de la santé et du soin. Les psychomotricien·nes ou les psychothérapeutes par exemple, utilise l'animal comme étant un « outil » à leur relation avec le ou la bénéficiaire (Michalon, 2012, p. 5).

« Aujourd'hui, l'on voit un humain moderne s'éloigner du monde animal et de la nature, avec en contre-courant des personnes qui souhaitent s'en rapprocher et mieux les comprendre. »

(Elie, 2022)

3.2.1 Le cheval comme tiers médiateur

La thérapie par l'animal ou le cheval est une pratique qui a comme but de mettre en relation un animal vivant et un être humain en situation de handicap ou en toute autre souffrance. Il y a différentes manières de mise en relation, comme une simple présence de l'animal dans un home par exemple, des contacts physiques prolongés en passant par la thérapie, ou une mise en relation fondée uniquement sur le verbal. Les objectifs de ces différentes mises en relations diffèrent. En effet, ils peuvent avoir pour visée l'amélioration du cadre de vie ou simplement être là pour des activités « récréatives ». Dans le cas de l'équithérapie, le cheval aura une visée purement thérapeutique au contact d'une personne en difficulté.

Dans son article, Claude (2015) soulève que certain·es professionnel·les comme les psychomotricien·nes utilisent le cheval comme « outil » thérapeutique dans leurs activités. Ce dernier est donc principalement utilisé par les professionnel·les du soin et de la santé humaine. Selon Ansorge (2011b), le cheval comme intermédiaire relationnel

entre le patient et le thérapeute, possède un énorme potentiel dans l'intervention auprès de divers publics vulnérables et fragiles.

À travers l'animal il y a toute la dimension des soins qu'il faut lui apporter, également appelé « *care* » (nourrissage, nettoyage, caresses, etc.) qui est central dans les séances. Ce moment est propice à l'établissement d'une relation de confiance entre le cheval et le ou la jeune ; ils apprennent à se connaître, ils se saluent, ils se respectent. Le cheval permet également à l'adolescent·e de se reconnaître lui-même à travers la relation qu'ils créent ensemble, de reconnaître sa propre personnalité, de se respecter et de prendre soin de soi. Aussi, à travers le cheval, l'adolescent·e prend conscience de l'importance de prendre soin de l'autre, mais également de lui ou elle-même et développe un sentiment et une impression d'« exister » au sein de la relation (Michalon, 2012). Dans ce processus, les rôles s'inversent et l'adolescent·e passe du statut de « soigné·e » à celui de « soignant·e ». La relation de hiérarchie se renverse et permet de valoriser le ou la jeune bénéficiaire. Comme le cite Boltanski (2004, cité dans Michalon, 2012), « le care rapproche les êtres de l'humanité comme communauté » (p.85).

3.2.2 Le rôle du cheval

Selon Mermet (2012), dans le cas d'adolescent·es en difficultés relationnelles par exemple, la thérapie par l'animal démontre des effets positifs à la remise en place de capacités relationnelles, de communication à soi et à l'autre. En effet, en se réappropriant son corps, l'enfant ou l'adolescent·e retrouvera une aisance à entrer dans des relations interpersonnelles. Le but est de se « créer soi-même » avant de pouvoir aller vers l'autre. Le cheval permet à l'adolescent·e de ressentir son corps différemment, à travers diverses sensations et ensuite d'utiliser son corps comme instrument d'une relation avec les autres (Mermet, 2012).

Dans un autre article, il est mentionné que le terme de thérapie avec le cheval met l'accent sur « le rôle du cheval comme partenaire de soin dans une place de médiateur thérapeutique » (Molard, 2018, p. 31). *A contrario* de la psychothérapie par exemple, l'équithérapie se fait à travers l'aspect sensorimoteur et passe essentiellement par le corps qui est le centre de la souffrance de ces jeunes. À la différence des psychothérapie où l'adolescent·e est seul·e face à un·e psychologue, la thérapie par le cheval permet à la personne d'entrer en relation avec son corps, et pas uniquement avec son esprit. À dos de cheval, l'adolescent·e peut expérimenter différents aspects comme celui de son appui sur le cheval qui lui permet de lâcher prise et d'avoir confiance en son partenaire.

Le rôle du cheval est également celui de valoriser la personne qui est en train de prendre soin de lui. Il le montre mais il pose également ses règles et ses limites. Pour que le cheval nous comprenne, il faut être respectueux et cohérent dans nos actes envers lui. Aussi, à travers le besoin de communication du cheval, l'attention des jeunes est touchée et ils y sont sensibles. Étant un miroir de nos émotions, le cheval leur révèle les leurs, ce qui les aide à en prendre conscience (Molard, 2018). Le cheval est devenu un précieux allié pour certains thérapeutes afin de soulager le mal-être de leurs patients. C'est une source de bienfaits pour le corps et surtout pour l'esprit (Rambert, 2022).

3.3 L'équithérapie, ou soigner avec un cheval

3.3.1 Définition

D'un point de vue étymologique, le terme « équithérapie » est composé de deux mots qui sont *equus*, terme latin qui veut dire « cheval » et *therapeia* en grec, qui veut dire « traitement, cure ». Aujourd'hui, la signification de ce mot s'est étendu à : « prendre soin de la personne avec le cheval » (Claude, 2015, p. 19). L'équithérapie peut également être définie comme étant « une thérapie psychocorporelle, utilisant le cheval comme médiateur, qui prend en compte l'individu dans sa globalité, aussi bien sur le plan physique que psychique » (ASTAC, s. d.).

Le terme de « thérapie » renvoie à l'aspect d'une profession exercée par un·e professionnel·le formé·e dans le domaine. Le terme de « thérapie » englobe la notion de soins et accueille des personnes souffrant d'une maladie psychique, d'un handicap ou d'une toute autre souffrance ou besoin. L'équithérapie a comme objectif de contribuer à l'amélioration des difficultés psychiques (angoisses, dépression, retard intellectuel, difficultés de comportement ou de communication, retard de langage, etc.) mais n'aborde pas les maladies somatiques (tumeurs, infections, paralysies, etc.) (Institut de Formation en Equithérapie, 2021).

3.3.2 Origines et historique

La thérapie animale n'est pas récente. En effet, 400 ans avant J.-C. déjà, l'historien Grec Xénophon qui traitait déjà la thématique du cheval et de l'équitation soulevait que « le cheval est un bon maître, non seulement pour le corps mais aussi pour l'esprit et le cœur » (Claude, 2015, p. 11). Cet animal a toujours été un soutien émotionnel à l'être humain souffrant de maladies psychiques, de diverses pathologies, de troubles ou

encore de dépression. Hippocrate lui, médecin et philosophe Grec de la même époque, qualifiait l'équitation comme une pratique saine pour rester en bonne santé ainsi que pour guérir de plusieurs maladies (Elie, 2022).

Selon Elie (2022), dans les siècles précédents, l'utilisation des animaux n'était pas la même qu'aujourd'hui. Ceux-ci ont toujours été pris comme accompagnants, médiateurs ou même guérisseurs pour l'être humain. Les animaux domestiques le plus proche de l'homme étaient déjà les chiens et les chevaux pour le travail, la guerre et pour la vie quotidienne. Le chien comme « plus fidèle compagnon » a été présent pour veiller et protéger son maître tandis que le cheval semble avoir été le premier à jouer un rôle plus proche de celui du thérapeute. Comme soulevé précédemment, ce n'est pas le lien entre l'humain et l'animal qui était mis en avant en premier lieu, mais c'est bien la pratique de la mise en selle, de l'équitation, qui semblait avoir des bénéfices thérapeutiques. C'est seulement plus récemment qu'il y a eu plus d'intérêt pour le soin du cheval par le patient et dans la relation homme-cheval. Les bienfaits du lien entre le cheval et l'homme ont donc été constatés depuis plusieurs siècles.

3.3.3 Les professionnel·les de l'équithérapie

La formation d'équithérapeute est une formation postgrade, proposées aux personnes déjà au bénéfice d'un diplôme d'une Haute École dans les domaines de la santé, du travail social ou de la psychologie. Cette profession est prisée par des professionnel·les qui souhaitent se servir du cheval comme allié de thérapie (ASTAC, s. d.).

Le rôle de l'équithérapeute est celui d'accompagnant·e. C'est celui ou celle qui va soutenir, guider, encourager, valoriser la personne aidée, sans jamais prendre sa place en décidant pour elle ou lui. « Généralement, quand on décide pour l'autre, c'est en réalité que l'on agit sur soi ! » (Claude, 2015, p. 17). Il s'agit de mettre à disposition des compétences à la personne aidée, en s'appuyant sur ses besoins spécifiques. Pour ce faire, l'accompagnant·e procède également à un grand travail d'observation. Physiquement aussi, par exemple lors du brossage, du pansage¹ ou quand la personne se retrouve à tenir le cheval à la longe, il est important que l'accompagnant·e ne se positionne pas entre l'animal et la personne aidée. Claude (2015) soulève bien que la place qu'occupe le ou la professionnel·le, de manière inconsciente, est un indicateur de la place qui n'est pas forcément laissée à l'autre. Un autre élément important dans son rôle, souligne Claude (2015), est celui du cadre. Celui-ci comporte les éléments

¹ L'entretien du cheval à travers le brossage et le nettoyage

essentiels de la séance, mais il permet aussi de poser des limites claires tant pour le cheval, que pour la personne aidante et la personne accompagnée. Dans un cadre présent et clairement évoqué mais non rigide, il y aura également de la place pour la créativité et l'adaptation de la séance (p. 117).

Nous pouvons donc constater la différence de rôle entre celui du cheval et du ou de la professionnel·le. Un autre aspect intéressant est celui de la VRS, outil important au sein de l'accompagnement de jeunes en souffrance.

3.4 Valorisation des rôles sociaux (VRS)

Comme abordé dans le précédent chapitre sur « le cheval comme tiers médiateur », le fait que l'adolescent·e se retrouve dans cette position de « soignant·e » et non plus de « soigné·e » permet un sentiment de revalorisation chez le ou la jeune. Lui redonner un rôle valorisant est essentiel à sa reconstruction identitaire afin qu'il ou elle puisse retrouver une place dans la société.

Afin de définir la VRS, je me suis basée sur la définition de Wolfensberger (1991 cité dans Flynn & D., 1992) qui la définit comme étant « le développement, la mise en valeur, le maintien et/ou la défense de rôles sociaux valorisés pour les personnes et particulièrement pour celles présentant un risque de dévalorisation sociale en utilisant le plus possible des moyens « culturellement valorisés » (p. 10). Toujours dans cet article, il est mentionné qu'il y a deux groupes de personnes. D'une part les individus déjà dévalorisés aux yeux de la société, puis les personnes qui ont toujours été valorisées, mais qui pourraient, à cause d'un événement de vie quelconque, se retrouver dans la posture d'un individu dévalorisé. Des rôles sociaux valorisés serait donc le fait d'exercer un métier, des engagements pour la société, un rôle de mère ou de père dans une famille par exemple.

La VRS est également une question de besoins de la personne. Les besoins de chaque individu sont singuliers mais, si on arrive à mettre en avant les capacités et les ressources de la personne, cela lui donnera un rôle valorisant. Celui-ci va l'aider à s'intégrer et à participer à son rôle social. Accompagner et soutenir une personne dans sa démarche d'intégration passe par la définition de ses besoins et la mise en lumière de ses compétences. L'objectif étant de viser à valoriser son image au regard des autres.

3.5 Équithérapie : synthèse

L'équithérapie est-elle une thérapie alternative à une psychothérapie ? L'équithérapie propose-elle un moyen d'expression par le corps ? En quoi peut-elle contribuer à la (re)construction identitaire d'un·e adolescent·e en difficulté ?

Mes lectures théoriques ont permis de mettre en lumière et d'affiner ma question de recherche à travers plusieurs aspects, notamment l'adolescence et ses difficultés, le cheval comme « non-humain », l'équithérapie ainsi qu'une partie sur la valorisation des rôles sociaux. Le chapitre à venir est une synthèse des éléments théoriques principaux. Comme nous l'avons vu, l'adolescence est un moment crucial dans la vie d'un être humain. C'est une période durant laquelle l'adolescent·e doit se définir en tant que personne singulière, ce qu'on appelle la « construction identitaire ». L'adolescence est vécue différemment selon chaque jeune. Pour certains, cette période est loin d'être facile car plusieurs obstacles entravent leur développement. Dans mon TB, j'ai mis l'accent sur la difficulté d'expression verbale et le rapport au corps. Comment peut-on donc aider et libérer un·e adolescent·e autrement que par la parole ? L'équithérapie, passant majoritairement par le corps, peut-elle être une alternative ?

Je me suis donc penchée sur le cheval comme « non-humain » ainsi que sur son rôle, cœur de mon travail de recherche. Tout comme des objets, des matériaux ou même des divinités, l'équithérapie est utilisée comme moyen permettant de mettre en relation un animal avec un être humain en difficulté. À travers l'animal et l'aspect sensorimoteur, l'adolescent·e peut ressentir son corps, l'expression passe majoritairement par le non-verbal, les gestes, les attitudes et non pas par la parole. En effet, les mots ne sont pas forcément nécessaires, et la construction de l'adolescent·e passe en grande partie par son rapport au corps. Passer à travers son corps est pour l'adolescent·e un moyen d'expression différent afin de retrouver ses capacités relationnelles et les moyens de communication à soi mais également à l'autre et à son environnement. Son corps devient alors un instrument pour entrer en relation, autre qu'avec l'esprit. L'aspect des soins apportés au cheval par le ou la jeune, amène à un renversement des rôles, ce qui permet à l'adolescent·e de passer du rôle de « soigné·e » au rôle de « soignant·e » et de retrouver un sentiment de valorisation et de confiance en soi.

Dans le troisième chapitre j'ai défini l'équithérapie et j'ai mentionné quelques éléments historiques de cette pratique. L'animal a toujours été un soutien émotionnel et un

compagnon pour l'humain. Des historiens Grecs relevaient que l'équitation était déjà, à leur époque, une pratique saine pour rester en bonne santé.

Aussi, j'ai abordé le rôle de l'équithérapeute comme étant celui d'un·e accompagnant·e. Il ou elle va observer et traduire les comportements du cheval. C'est également celui qui va guider, encourager et valoriser le ou la jeune. En effet, la valorisation est essentielle à la construction identitaire d'un·e adolescent·e et s'appuie sur les besoins, les ressources et les compétences que l'adolescent·e possède déjà.

4. Partie méthodologique

À la suite de mes recherches théoriques, je me suis penchée sur mon terrain d'enquête. Cela m'a permis de mettre en lien l'aspect théorique avec l'aspect pratique. L'enquête de terrain est un outil permettant de récolter des données en sciences sociales (Olivier de Sardan, 1995). Dans ce chapitre, je vais décrire les différentes démarches que j'ai entreprises afin de récolter les données nécessaires pour procéder à l'analyse. Il existe plusieurs méthodes de récolte de données. Deux d'entre elles m'ont paru les plus pertinentes. Il s'agit de l'observation non-participante et de l'entretien semi directif.

L'observation non-participante doit se faire de manière discrète afin de ne pas modifier la situation et éviter le plus possible de biais. L'entretien semi directif qui est un outil qui permet aux interlocuteurs et interlocutrices une certaine liberté sur ce qu'ils ou elles souhaitent raconter.

Pour trouver des réponses à ma question de recherche, j'ai entrepris des entretiens auprès de gens qui travaillent avec des personnes en difficultés afin de comprendre leur fonctionnement et leur manière de travailler avec les bénéficiaires. J'ai donc pu interroger trois personnes dont deux équithérapeutes. Il m'a également paru intéressant de pouvoir participer en tant qu'observatrice à une séance d'équithérapie, afin d'observer tout l'aspect non-verbal d'un·e adolescent·e et le déroulement d'une séance. Par la suite, j'ai procédé à un échange avec une adolescente qui a été d'accord de m'accorder du temps et de me raconter comment elle vivait ses séances d'équithérapie et ce qu'elle en retirait comme bénéfices.

Après avoir précisé ma question de recherche et expliqué quels outils j'ai utilisé, je vais décrire mon terrain d'enquête ainsi que les personnes que j'ai pu observer et interroger, c'est-à-dire la jeune adolescente et les équithérapeutes. Je vais également présenter

deux outils de récolte de données ainsi que les enjeux et les biais que j'ai pu repérer en majeure partie lors de mon observation.

4.1 Question de départ et question de recherche

Dès le départ et tout au long de ce travail, plusieurs questions me sont venues à l'esprit ; comment accompagner un·e jeune en difficultés sur un point de vue thérapeutique ? En quoi l'équithérapie est-elle différente que la psychothérapie ? Que peut-elle apporter de plus ou de différent ? À quel moment un cheval comme « non-humain » peut-il intervenir dans la relation entre un·e professionnel·le du travail social et un·e jeune en difficulté ? Et comment ?

Je me suis ensuite focalisée sur trois aspects, notamment un·e adolescent·e en difficultés, un·e équithérapeute et le cheval comme « non-humain ». Finalement, la question qui m'a permis de centrer mes recherches théoriques et mon terrain d'observation est la suivante :

Que peut apporter un cheval à un·e adolescent·e en difficulté qu'un·e thérapeute ne peut pas faire ?

4.2 Description du terrain d'enquête

J'ai effectué un premier entretien exploratoire auprès de Julie (prénom d'emprunt), propriétaire d'une ferme pédagogique. Elle propose des visites et des activités qui permettent la découverte de la vie à la ferme. Elle travaille notamment avec les chevaux. C'est lorsqu'elle m'a raconté qu'elle avait, un jour, accueilli une jeune fille en situation de vie compliquée que j'ai pensé à la questionner à ce sujet. Après l'entretien, je me suis rendu compte que ce terrain n'était pas assez ciblé par rapport à la population et au sujet qui m'intéresse. En effet, il manquait l'aspect du travail social ainsi que la formation d'équithérapeute. Néanmoins, cette expérience m'a aidé à affiner et recentrer ma question de recherche, ce qui m'a permis d'être beaucoup plus précise dans mes recherches théoriques et mes recherches de terrain.

Après avoir parlé de mon projet à mon entourage, je me suis informée sur les divers lieux qui m'ont paru intéressants au premier abord. Après quelques recherches je suis tombée sur le site de l'ASTAC, qui est l'Association Suisse romande des Thérapies Avec le Cheval. Plusieurs thérapeutes, de formations différentes et dans toute la Suisse

romande proposent leur services. C'est alors que j'ai pris un premier contact téléphonique avec Emma (prénom d'emprunt), thérapeute avec le cheval et éducatrice sociale. Le premier entretien exploratoire que j'avais préparé à l'avance, s'est passé sur son lieu de travail, une ferme dans le canton de Fribourg. Pour plusieurs raisons, je n'ai pas pu faire mes observations chez elle, je me suis donc dirigée vers une nouvelle équithérapeute.

J'ai poursuivi mes recherches en faisant plusieurs téléphones et plusieurs mails à d'autres membres de l'ASTAC, sans réponses favorables. En passant par mon entourage et en postant un commentaire sur Facebook, j'ai finalement trouvé un terrain de recherche correspondant à mes critères. En effet, j'ai pu effectuer un entretien avec Nina (prénom d'emprunt), psychomotricienne et équithérapeute ainsi qu'avec la jeune Lola (prénom d'emprunt), qui participe à des séances d'équithérapie. De plus, avant ces deux entretiens, j'ai pu effectuer une heure d'observation dans le manège intérieur de Bex.

Ce manège se situe à l'extérieur de Bex entouré de jolis vergers, proche d'une forêt et d'une petite rivière propices à de jolies balades. Deux équithérapeutes y travaillent, elles sont également psychomotriciennes. Elles travaillent avec plusieurs chevaux, dont Harry, formé par des coach. Il y a deux manèges, un grand et un petit. En montant un petit escalier en bois, on se retrouve dans une salle de pause, aménagée d'une baie vitrée qui donne sur le manège. Il y a également un grand espace extérieur avec plusieurs pistes.



4.3 Méthodes de collectes de données

Afin de procéder à la partie pratique, j'ai utilisé la méthode de recherche qualitative, en me servant de deux outils principaux ; l'observation non-participante d'un ou d'une jeune accueilli·e en séance ainsi que des entretiens semi-directifs.

Observation non-participante

Dans une observation non-participante, il y a deux manières de procéder : soit sans la présence de l'observateur·trice, en utilisant du matériel comme des caméras ou des enregistreurs, ou alors en étant présent·e sur le terrain sans intervenir, mais en restant visible pour les personnes observées. Les méthodes utilisées sont différentes en fonction du nombre de personnes. Soit on observe et analyse seulement le comportement d'un seul individu, soit on se focalise sur les interactions entre une personne et un objet, ou alors dans mon cas, la jeune fille et le cheval.

Pour ce faire, j'ai construit au préalable une grille contenant les indicateurs des éléments qui me paraissaient pertinents à observer. Concrètement, lors de mon observation, je me suis discrètement assise dans le coin du manège.

Entretien semi-directif

Cet outil permet aux interlocuteurs et interlocutrices une certaine ouverture sur ce qu'ils ou elles souhaitent me raconter. En demandant l'accord aux personnes interrogées et en respectant leur anonymat, j'ai enregistré mes entretiens pour ensuite les retranscrire. Cela m'a permis de garder le plus possible d'éléments. Dans un de ses articles, Deslauriers (1987) parle de la retranscription comme étant utile à l'étape de l'analyse. En effet, l'enregistrement peut être réécouté plusieurs fois, ce qui permet la prise de recul et la focalisation sur les propos de l'interviewé·e. Aussi, cela permet de garder des détails qui ne paraissaient pas forcément intéressants au départ et qui seraient passés inaperçus (Deslauriers, 1987).

Pour exemplifier, voilà quelques types de questions ouvertes que j'ai utilisées, en partant de questions factuelles et descriptives, à des questions ouvertes : « Comment se passe l'accueil et l'entrée en contact avec le ou la jeune ? », « Pourriez-vous me raconter quels genres d'interactions surviennent pendant vos séances ? », « Pourriez-vous me décrire votre rôle ? Et ensuite celui du cheval ? », « Pourriez-vous me raconter un épisode

marquant ? ». Dans l'entretien semi-directif, l'objectif est de permettre à la personne interviewée de raconter, et de faire appel à sa mémoire.

4.4 Échantillon de personnes

Afin de confronter mon analyse de terrain avec ma partie théorique, j'ai décidé d'interroger des équithérapeutes, et d'observer une séance d'environ 45 minutes avec un-e jeune. Pour commencer, j'ai interrogé la propriétaire d'une ferme pédagogique dans le canton de FR, Julie. Cette dernière n'étant par formée comme équithérapeute, j'ai continué mes recherches de personnes formées. Par le biais de l'ASTAC, j'ai alors contacté Emma, équithérapeute et également éducatrice dans le canton de Fribourg. Nous avons pu faire un entretien. Par la suite, j'ai continué mes recherches pour trouver un-e adolescent-e âgé-e entre 14 et 18 ans, sans handicap, qui serait d'accord d'échanger avec moi. Le genre n'avait pas grande importance.

4.4.1 Tableau des interlocuteurs

Nom (anonymisé)	Âge	Sexe	Fonction	Lieu de l'activité	Date de l'entretien
Julie	40aine	F	Brevet de paysanne Brevet en attelage	Oleyres	02.04.2022
Emma	40aine	F	Educatrice sociale et équithérapeute (ASTAC)	Villaz-St- Pierre	18.05.2022
Nina	40aine	F	Psychomotricienne et équithérapeute	Bex	31.10.2022
Lola	15 ans	F	Etudiante	Bex	31.10.2022

4.5 Enjeux éthiques et biais repérés

Lors de ma recherche de terrain, j'ai été confrontée à plusieurs difficultés, notamment l'accès aux jeunes. En effet, il a été difficile de trouver des adolescent-es correspondants à mon public cible, ou alors, de trouver des jeunes qui acceptent de s'ouvrir à ma demande et de répondre à mes quelques questions, j'ai donc été obligée d'élargir mon public cible et j'ai été confrontée à la réalité du terrain. Face à cette difficulté, j'ai émis plusieurs hypothèses. Premièrement le fait que l'équithérapie est plus fréquemment

utilisée avec les personnes en situation de handicap et que, deuxièmement, les jeunes en difficulté, n'étaient pas forcément enclin à répondre à ma demande, ce qui est totalement compréhensible au vu de leurs difficultés relationnelles. Face à des adolescent-es en difficulté, il est inévitable d'être confronté-e à certains enjeux éthiques. En effet, j'ai dû faire preuve de prudence et de finesse quant à mes questions et à la manière de les poser. J'ai adapté ma posture de façon que Lola ait une liberté de parole et ne se sente pas brusquée.

Malgré ma prudence et ma neutralité, je suis consciente que des biais d'observation existent et que les données sont parfois subjectives. Il est possible qu'en raison de ma présence, Lola n'ait pas adopté le même comportement que d'habitude, c'est pour cela que j'ai entrepris une observation non-participante en faisant preuve de discrétion.

Un autre enjeu est celui de la question de recherche. En effet, Beaud et Weber (2012), nous rendent attentif-ves que le fait de se fixer trop rapidement sur une question trop précise empêcherait les surprises venant du terrain ainsi que l'évolution de la question de recherche. C'est entre autres pour cette raison que j'ai élargi mon publique cible, et que j'ai passé de « adolescent-es en rupture sociale » à « adolescent-es en difficultés ». Cela m'a également permis de faciliter mes recherches et d'avoir plus de flexibilité au sujet de mes données.

5. Analyse

Dans cette partie analytique, j'ai mis en avant trois axes principaux pour mes observations. Ensuite, je les ai comparées avec ma recherche théorique. Cette démarche m'a permis de confirmer mes hypothèses.

5.1 Axe 1 : extérioriser les émotions à travers le non verbal

5.1.1 Émotions psychocorporelles

Dans mes entretiens ainsi que dans l'observation que j'ai pu faire de la jeune Lola pendant sa séance d'équithérapie, j'ai pu constater plusieurs éléments au niveau du corps. Cela rejoint les aspects théoriques que j'ai soulevés. En effet, j'ai lu dans plusieurs articles que dans de nombreuses thérapies alternatives, la prise en compte de l'aspect du corps est centrale. Vivre le moment présent, ici avec le cheval, Harry, permet de

ressentir des sensations et d'harmoniser les pensées et les émotions (Célestin-Lhopiteau & Thibault Wanquet, 2009). D'ailleurs, Lola dit :

*Sur Harry je suis concentrée, ça me vide la tête, je peux souffler. J'ai des angoisses constantes mais en sortant elles diminuent. Je peux me détendre et oublier un peu. **Je peux me concentrer que sur une seule chose.** Ça me permet de couper. Cela m'apporte calme, apaisement... (Lola, 15 ans, Bex, 31.10.2022).*

Comme le cite Caune (2014) dans son article, notre corps est un véritable moyen expressif et un moyen de relations aux autres. Le corps est un moyen de communication. L'auteur relève également que ce dernier peut servir de médiateur afin de reconstruire le lien entre soi et l'environnement auquel il appartient. La relation que nous avons avec notre entourage est construite par nos gestes, nos mouvements et nos attitudes non-verbales. Ces éléments sont souvent repérés dans les domaines du développement personnel, les loisirs, l'art et également dans les thérapies (Caune, 2014). Dans cet ouvrage également, Rabbi Juda Loew, dit bien que « tout vient du corps » (Caune, 2014, p. 55), et j'appuie cette affirmation par les dires de Nina¹, psychomotricienne et équithérapeute, qui confirme l'importance du corps comme moyen d'expression et de décryptage des émotions :

*Maintenant qu'on se connaît bien, elle se confie à moi et je vois aussi beaucoup plus dans son corps, elle peut plus me mentir. Si elle n'est pas bien je le vois tout de suite et j'ai qu'à verbaliser, ensuite on en parle, elle ose se confier [...]. Comme on passe par le corps, je pense que c'est un outil très précieux parce que **le corps il ne ment pas** trop, on peut tenir un moment mais après il y a des détails, des choses, toute la partie non verbale qu'il n'y a peut-être pas chez un psy (Nina, équithérapeute, Bex, 31.10.2022).*

5.1.2 L'équithérapie comme thérapie alternative à la psychothérapie

Comme nous l'avons vu antérieurement dans ce document, et comme j'ai pu le constater chez les adolescent·es avec lesquelles j'ai travaillé, la reconnaissance et l'expression des émotions n'est pas simple. Dans son article, Ansorge (2011) soulève que « lorsque les mots ne sont pas pertinents, les ressentis corporels et émotionnels représentent un bon moyen pour établir un contact » (Ansorge, 2011b, p. 54). L'une de mes hypothèses

de recherche est le fait que l'équithérapie est plus propice à l'expression des émotions pour l'adolescent·e puisqu'elle se fait majoritairement de manière non-verbale. Mon hypothèse se trouve confirmée par les propos de deux personnes interrogées :

*Elle est très sportive et a une bonne conscience de son corps donc pour elle c'était vraiment la révélation. Comme elle aime bien les animaux c'était un bon moyen pour elle [...]. **C'est quelque chose dont elle ne veut pas parler avec une psy, ça fait plusieurs années qu'on travaille ensemble et ici elle se confie. Elle parle, elle parle... parfois je dis un truc et elle fond en sanglots, à la maison elle ne dit jamais rien. On a le lien de confiance. Ici elle sait qu'elle peut, c'est sécurisant et contenant, je ne répète pas...** (Nina, équithérapeute, Bex, 31.10.2022).*

Grâce à cet extrait, je peux confirmer l'hypothèse par la constatation suivante : la présence de l'animal est une aide pour Lola qui peut enfin se confier. Bien plus que l'équitation qui est un loisir, l'équithérapie est une thérapie d'approche psychocorporelle. Les interactions physiques avec le cheval qui permettent à Lola un retour à la conscience de son corps ont des effets sur le psychisme de la personne (Vidament, 2021).

*J'ai été hospitalisée 3 mois et j'ai découvert l'équithérapie. J'ai fait une dépression, je vais chez un psychiatre pour la médication mais **je ne vais pas chez la psy, je n'aime pas car il faut parler, exprimer [...]. Oui les psy c'est bien mais l'équithérapie me fait plus de bien** (Lola, 15 ans, Bex, 31.10.2022).*

Comme nous l'avons déjà vu auparavant, l'extériorisation des émotions à travers le langage verbal et face à un·e psychologue ou autre professionnel·le du TS peut s'avérer compliqué voire impossible pour certain·es adolescent·es. C'est pour cette raison que, selon Drieu (2010), certain·es jeunes se montrent réticents aux psychothérapies. C'est exactement ce que Lola m'a expliqué lors de notre échange. Contrairement à une psychothérapie où l'adolescent·e est face à un être humain, l'équithérapie passe par la présence d'un tiers médiateur ; le cheval. Celui-ci, étant défini comme un animal grégaire², aimant être proche de l'humain et pouvant l'aider à se libérer de ses émotions.

² Espèce animale qui vit en groupe

Il sera également une aide pour que l'adolescent·e puisse plus aisément mettre des mots sur ses ressentis.

Caucanas (2023), aborde l'aspect sensoriel et corporel dans ce genre de thérapie en relevant le fait que l'animal permet à l'adolescent·e de ressentir son corps à travers différentes manières. Le toucher permet de ressentir la chaleur du corps, de créer du lien, d'expérimenter les limites de son propre corps. Aussi, l'autrice précise que les séances se font parfois en balades. Assis sur le cheval, l'adolescent·e peut ressentir le pas du cheval, ce qui renvoie aux bercements de sa mère.

*Pour certains c'est hyper **dur de pouvoir verbaliser** ce qu'ils ressentent et comment ils sont et ce qu'ils vivent. Mais ceux qui le peuvent le font quasiment à chaque fois et réussissent à dire comment ils se sentent, ce que ça leur a apporté [...]. Je pose des questions pour qu'ils arrivent à identifier ce qu'ils vivent, ce n'est pas toujours facile, et ensuite l'exprimer (Emma, équithérapeute, Villaz-St-Pierre, 18.05.2022).*

Avec ce dernier extrait, je peux donc constater le bénéfice du travail avec le cheval, qui permet un mode de communication différent que par la parole, et qui ramène l'adolescent·e à son rapport au corps.

5.2 Axe 2 : Lien social entre l'adolescent·e en difficulté et l'extérieur

5.2.1 Le cheval comme créateur de lien

Un des axes central de mon travail tourne autour de la question du lien. En effet, le lien est un point essentiel en TS afin de pouvoir accompagner une personne de la meilleure manière possible. Lorsque que j'ai effectué mon stage en foyer pour adolescent·es en difficultés sociale, je me suis rapidement rendu compte que les premiers pas à la rencontre d'un·e adolescent·e ne sont pas évidents et qu'il y a tout un travail de création de lien à effectuer afin de gagner leur confiance. D'ailleurs Nina l'a relevé durant notre entretien :

*Déjà, il a fallu **du temps pour construire le lien de confiance**. Déjà juste elle et moi, pour qu'elle puisse me faire confiance [...] **ça se construit** quand même.*

Un lien ou elle ose se confier, ou spontanément elle ose me confier des choses difficiles. (Nina, équitérapeute, Bex, 31.10.2022)

Dans ma problématique, je relève également une question autour de la thématique du lien, notamment la suivante ; à partir de quel moment le cheval peut-il contribuer au lien entre un·e jeune et un·e équitérapeute ?

En effectuant mon observation et mes entretiens j'ai pu mettre le doigt sur quelques pistes et astuces utilisées par l'équitérapeute afin de créer le lien avec la jeune. J'ai été attentive à la manière dont Nina a abordé Lola.

*On demande comment a été la semaine, les vacances, c'est vraiment un premier contact. Exemple : « tu as un super pull avec un dessin de cheval » ! C'est vraiment **créer tout de suite un lien**. On va chercher le cheval au box, au parc, il y a toute la partie où on brosse le cheval. En général je le fais avec le jeune, on discute, c'est un moment assez propice aux confidences, chacun d'un côté du cheval, il peut y avoir des jeux qui font du lien (Nina, équitérapeute, Bex, 31.10.2022).*

Ce témoignage montre que le moment du pansage est un point de départ propice à l'ouverture au dialogue et la construction d'un lien de confiance entre le ou la jeune et l'équitérapeute, durant lequel le cheval joue le rôle d'intermédiaire (Ansorge, 2011a). Comme vu précédemment dans ce travail avec Michalon (2012), une partie importante à l'élaboration du premier contact avec le ou la jeune est celle du « care » également appelé le pansage. Par ce biais, l'animal et l'adolescent·e apprennent à se connaître et créent un lien. À travers cette rencontre, le cheval permet également à l'adolescent·e de se connaître lui ou elle-même.

À travers ce même extrait, je peux relever l'aspect de la valorisation des rôles sociaux. En lien avec l'une des théories d'Ansorge (2011a), ce moment peut se montrer gratifiant pour la personne accompagnée car elle se retrouve dans une position de « soignant·e » alors qu'elle est généralement en situation de « soigné·e », dans un contexte institutionnel par exemple. L'auteur démontre également que le fait de travailler avec un cheval est source de motivation et de plaisir pour les jeunes qui sont parfois difficiles à mobiliser dans d'autres situations ou d'autres contextes. À travers un cadre plus ludique

et valorisant, les apprentissages et découvertes que le ou la jeune fait pendant les thérapies contribuent au développement de son estime de soi (Ansorge, 2011a, p. 54). Nina m'a également raconté un épisode dans lequel elle a accueilli un enfant TSA et la famille de ce dernier. Elle explique l'utilisation du cheval au sein de la relation familiale afin d'apaiser les conflits entre le garçon et sa mère et réinstaurer un dialogue.

*J'ai un enfant TSA qui a été hospitalisé car avec sa maman c'est très conflictuel. Moi j'ai proposé **que le cheval soit le lien entre eux pour recréer un contact** et ça s'est assez bien passé. La maman a pu gentiment venir voir, ensuite ils ont pu partager des jeux ensemble, les frères sont aussi venus et ça a vraiment **ramener un peu de vie dans la famille**. J'aime beaucoup travailler avec les familles (Nina, équitérapeute, Bex, 31.10.2022).*

Comme j'ai pu lire dans un des ouvrages de Guillaume-Hofnung (2015), le cheval sert de « pont » au sein de la communication entre deux personnes et il favorise la reconstruction du lien social. J'ai pu l'entendre dans mon entretien avec Nina, ce qui confirme bien mon hypothèse suivante : le cheval facilite la (re)création de lien entre un·e enfant ou un adolescent·e et son entourage.

5.2.3 Valorisation des rôles sociaux

Le lieu de l'équitérapie est un lieu de rencontre neutre, hors de l'institution, dans lequel l'adolescent·e peut se mettre en avant de manière différente. D'autres facettes et attitudes seront observées chez ce·tte dernier·ère dans un cadre différent. Les équitérapeutes n'auront pas le même regard sur l'adolescent·e que les autres professionnel·les ou personnes qui l'entourent et l'accompagnent. L'activité étant différente et choisie par le ou la jeune, il ou elle sera dans un tout autre état d'esprit. À travers l'extrait suivant, je constate l'importance de la valorisation et du renforcement positif des actions de l'adolescent·e. Selon Carosin (2015), le processus de la VRS apporte à l'adolescent·e en difficulté une conception et une valeur positive à son existence ainsi qu'un sens à ce qu'il ou elle entreprend. Cette accompagnement permet à l'adolescent·e le développement de son « soi ».

*Je reprends toujours un élément, je félicite « bravo, je suis fière de toi, tu as réussi à faire ça c'est super » **renforcement positif, valoriser à fond** (Nina, équitérapeute, Bex, 31.10.2022).*

Lors de mon premier entretien exploratoire, Julie m'expliquait l'importance de toujours mettre en avant les ressources et les compétences du ou de la jeune en question. Ceci permet également de valoriser et de mettre en avant les actions de l'adolescent·e ainsi que de le ou la remettre en confiance.

5.3 Axe 3 : Quel rôle appartient à qui ?

Que ce soit l'adolescent·e, le cheval et l'équithérapeute, chacun·e a son rôle au sein de ce triangle. En plus de l'aspect corporel, Nina précise, dans le témoignage ci-dessous, que le cheval agit comme médiateur. De même que selon Molard (2018), « le rôle du cheval comme partenaire de soin dans une place de médiateur thérapeutique » (Molard, 2018, p.31). Nina définit le cheval comme étant un être vivant qui interagit et qui, comme nous, ressent des choses. Un des rôles du cheval est donc de faire circuler les émotions et de les projeter (Caucanas, 2023).

Un médiateur et oui un collègue. On est un trio, ce n'est pas comme un ballon. Il a son caractère, sa personnalité, ses humeurs. Des jours avec plus ou moins. C'est un paramètre à prendre en compte, c'est un être vivant avec lequel on interagit et c'est ça qui est riche aussi, parfois on peut verbaliser à la personne qu'aujourd'hui on ne peut pas travailler avec tel et tel car il est blessé ou a eu l'osteo car il a mal au dos et cela permet de faire des liens avec le vécu des gens. C'est une richesse en plus. (Nina, équithérapeute, Bex, 31.10.2022).

Quant au rôle de l'équithérapeute, selon Claude (2015), c'est lui ou elle qui va soutenir, guider, encourager et valoriser le travail de la personne. Comme le dit Nina dans l'extrait suivant, son rôle est également de traduire et de verbaliser ce qui circule dans la relation entre l'adolescent·e et le cheval. Selon Delannoy (2022), l'équithérapeute va mettre en mots les émotions qu'il ou elle aperçoit chez la personne accompagnée et également observer les mouvements et les ressentis du cheval qui permettent d'éveiller de nouvelles sensations chez l'adolescent·e.

L'important c'est quand même de guider, de verbaliser ce qu'on voit [...] mettre en mots, faire des liens avec ce qu'on sait de l'histoire de la personne, de son vécu ou ce qu'on a vu dans l'évolution des séances (Nina, équithérapeute, Bex, 31.10.2022).

En faisant les liens entre la théorie et mes entretiens, je peux constater que les rôles sont relativement définis. En effet, le cheval va permettre à l'adolescent·e de ressentir ses émotions alors que l'équithérapeute aura plutôt un rôle de « traducteur » en faisant circuler l'information et les observations.

*Je pense qu'on peut l'utiliser de pleins de manière. Déjà par ce qu'il est, il va dégager pleins de choses, **il va permettre à la personne de ressentir pleins de choses, pleins d'émotions, pleins de sentiments** sur lesquels on peut travailler.*

*Je thématise beaucoup ce qui se passe, j'essaie de **transmettre** certains messages entre le patient et le cheval. J'essaie **d'expliquer et de décrypter** ce qui se passe (Emma, équithérapeute, Villaz-St-Pierre, 18.05.2022).*

6. Conclusion

L'écriture de ce TB m'a permis d'acquérir divers apprentissages. Autant sur le plan personnel que professionnel, j'ai été confrontée à plusieurs défis mais j'ai également su trouver du plaisir à le rédiger. En effet, j'ai pu approfondir et acquérir des compétences qui me feront avancer dans ma future pratique professionnelle, dans ma posture, ma remise en question et mes valeurs. J'ai également été confrontée à moi-même et à mes remises en question ainsi qu'à mon sens de réflexion. Ce travail m'a aussi permis de répondre et de réfléchir à bons nombres de questions que je me posais, notamment sur le rapport au corps et le travail émotionnel de d'adolescent·es en difficultés ou en rupture sociale.

6.1 Apprentissages personnels

D'un point de vue personnel, ce travail a été très formateur et m'a permis d'approfondir plusieurs compétences. La rédaction de ce TB sur une année, le travail en parallèle et les derniers modules à valider en cette fin de formation m'ont obligée à tenir un certain rythme. J'ai dû faire preuve d'autodiscipline et de rigueur dans un cadre bien défini. Ce travail m'a appris à cibler des recherches théoriques et m'a permis de me rendre sur le terrain afin de faire des liens concrets entre théorie et pratique. J'ai également été confrontée à quelques obstacles, notamment le retrait de mon premier terrain de recherche. Cela m'a obligé à me réorganiser, à anticiper et à rester flexible quant à ma question de recherche. Ce défi m'a confronté à la réalité du terrain et à la gestion de mon stress.

6.2 Apprentissages professionnels

L'adolescence étant une thématique qui me passionne et une population avec laquelle je me verrais travailler en tant qu'éducatrice sociale. J'ai pu approfondir mes connaissances, acquérir des bases solides et me plonger au cœur du sujet en consultant beaucoup de sources différentes en littérature. En approfondissant cette thématique, j'ai pu acquérir encore plus de savoirs. J'ai pris conscience de certains fonctionnements propre à l'adolescence, des enjeux et des risques de cette période de vie. Le fait de pouvoir observer des professionnel·les m'a permis de découvrir différentes postures et de définir de plus en plus ma « couleur professionnelle » et mes valeurs en tant que TS. La partie analytique a été pour moi la partie la plus intéressante de la rédaction de ce travail car elle m'a amené à faire des liens avec les différents aspects théoriques vu tout au long de mon cursus au sein de la HES, notamment un séminaire sur l'adolescence et la consommation de cannabis, les conduites à risques, etc. Aussi, cette recherche m'a poussé à réfléchir au sens de l'action sociale. Elle a renforcé et également confirmé mon choix professionnel.

6.3 Positionnement et nouveau questionnement

J'ai pu constater que oui, l'équithérapie peut être une alternative intéressante pour des adolescent·es en difficultés sociales car elle fonctionne de manière très différente qu'une psychothérapie, notamment en grande partie par le corps. Je suis convaincue que les thérapies alternatives, que ce soit par l'art, le cheval ou le sport, par exemple, ont un grand potentiel d'accompagnement pour les jeunes. Celles-ci devraient être plus visibles et reconnues. Comme vous avez certainement pu le lire, pleins de nouveaux questionnements sont apparus au fil de la rédaction de mon TB. Je me demande si l'on pourrait davantage intégrer cette pratique dans les institutions sociales ? Pourrait-on rendre l'équithérapie plus visible et la proposer en formations continues aux TS ? Pourrait-ce être bénéfique à la visibilité de cette pratique ? Pourrait-on amener un changement au niveau macro, afin d'amener une reconnaissance des politiques sociales pour ce genre de thérapie ?

Bibliographie

- Ansorge, J. (2011a). La médiation équine comme outil thérapeutique. *Le Journal des psychologues*, 286(3), 52-55. <https://doi.org/10.3917/jdp.286.0052>
- Ansorge, J. (2011b). La médiation équine comme outil thérapeutique: *Le Journal des psychologues*, n° 286(3), 52-55. <https://doi.org/10.3917/jdp.286.0052>
- Association romande CIAO. (2022). *Majorité civile et majorité civique*. Lausanne.
<https://www.ciao.ch/articles/majorite-civile-et-majorite-civique/>
- ASTAC. (s. d.). *Association Suisse romande de Thérapie Avec le Cheval (ASTAC)*.
<https://www.therapiecheval.ch/>
- Cannard, C. (2019). *Les développement de l'adolescent. L'adolescent à la recherche de son identité*.
- Carosin, E. (2015). *Les défis de la valorisation personnelle d'adolescents mauriciens grâce à des formations artistiques. 2*.
- Caucanas, M. (2023). *Le cheval en psychologie et en thérapie*. Paris.
<https://mcpsychologue.com/mentions-legales/>
- Caune, J. (2014). *Le corps, objet de discours, moyen de relation*. Hermès.
- Célestin-Lhopiteau, I., & Thibault Wanquet, P. (2009). *Les thérapies psychocorporelles. Les Grands Dossiers des Sciences Humaines*. Editions Sciences Humaines.
- Claude, I. (2015). *Le cheval médiateur* (Belin).
- Cloutier, R., & Drapeau, S. (2008). *Psychologie de l'adolescent (3ème éd.)*.
- Delannoy, T. (2022). *Le rôle de l'équithérapeute*. <https://equizen.fr/le-role-de-lequitheraute/>
- Deslauriers, J.-P. (1987). *L'analyse en recherche qualitative*. Erudit.
- Drieu, D. (2010). Adolescents en rupture et alternatives thérapeutiques : L'exemple d'un groupe parents d'adolescents en centre de guidance: *Revue de*

- psychothérapie psychanalytique de groupe*, n° 53(2), 171-183.
<https://doi.org/10.3917/rppg.053.0171>
- Elie, E. (2022). *Médiation Animale. Tout sur l'Accompagnement par l'Animal*.
<https://mediation-animale.fr/2022/04/17/histoire-de-la-mediation-animale/>
- Flynn, R. J., & D., Ph. (1992). *De la Normalisation à la Valorisation des Rôles Sociaux : Évolution et impact entre 1982 et 1992*. Université d'Ottawa.
- Guillaume-Hofnung, M. (2015). *Les pratiques de médiation en France: Vol. 7e éd.* (p. 23-48). Presses Universitaires de France. <https://www.cairn.info/la-mediation--9782130633969-p-23.htm>
- Institut de Formation en Equithérapie. (2021). *Qu'est-ce que l'équithérapie ?*
<https://www.ifequitherapie.fr/ressources/definitions/definition-equitherapie/>
- Lannegrand-Willems, L. (2012). Le développement de l'identité à l'adolescence : Quels apports des domaines vocationnels et professionnels ? *Enfance*, 3(3), 313-327.
<https://doi.org/10.3917/enf1.123.0313>
- Le Breton, D. (2005a). Les conduites à risque des jeunes comme résistance. *Empan*, 57(1), 87-93. <https://doi.org/10.3917/empa.057.0087>
- Le Breton, D. (2005b). Les conduites à risque des jeunes comme résistance: *Empan*, no57(1), 87-93. <https://doi.org/10.3917/empa.057.0087>
- Le Breton, D. (2016). *Corps et adolescence*. Fédération Wallonie-Bruxelles.
- Mermet, L. (2012). *Équithérapie. Du corps vécu au corps relationnel*. Martin Média.
- Michalon, J. (2012). « *L'animal thérapeute* ». *Socio anthropologie de l'émergence du soin par le contact animalier*. Association Amades.
- Molard, A. (2018). *Équi-meeting. Rencontre entre scientifique et professionnels. Médiation. Le cheval au secours des adolescents*.
- Olivier de Sardan, J.-P. (1995). *La politique de terrain. Sur la production des données en anthropologie*. Cercom, Editions Parenthèses; Revue Enquête.

Rambert, M. (2022). *L'équithérapie : Soigner l'esprit par le cheval*.

<https://www.psychologies.com/Planete/Les-animaux-et-nous/Articles-et-Dossiers/Quand-le-cheval-nous-aide/L-equitherapie-soigner-l-esprit-par-le-cheval>

Sacks, D., Société canadienne de pédiatrie, & Comité de la santé de l'adolescent.

(2003). La limite d'âge entre l'adolescence et l'âge adulte. *Paediatrics & Child Health*, 8(9), 578-578. <https://doi.org/10.1093/pch/8.9.578>

Schuler, D., Tuch, A., & Peter, C. (2020). *La santé psychique en Suisse*. Observatoire suisse de la santé (Obsan).

Thiery, O., & Houdart, S. (2011). *Avant-propos humains, non-humains*.

Vidament, M. (2021). *Médiation équine au sens large (soins, soutien, sport-loisir) : Quelles différences ?* ifce.

Zimmermann, G. (2017). *Conduites à risque à l'adolescence : Manifestations typiques de construction de l'identité ?* NecPlus.

Annexes

Annexe 1 Grille d'observation

Annexe 2 Extrait de retranscription d'entretien

Annexe 1 – Grille d'observation

Variables

	Équithérapeute	Adolescente	Cheval
Difficultés			
Âge			
Sexe			
Institution ou non			

Avant la séance

Accueil et motivation du jeune à l'arrivée	Ouvert	Fermé	
Accompagné	Oui	Non	
Choix du cheval	Adolescente	Équithérapeute	
Etat du jeune au début			

Pendant

	Équithérapeute	Adolescente	
Interactions verbales (peu beaucoup)			
Non-verbal (visage corps)			
Contacts et interactions avec l'animal (parole / toucher, actif / passif)			

Etat pendant			
---------------------	--	--	--

Emotions repérées			
Entrée en lien au début de la thérapie (qui aborde qui / comment)			

Après

	Équithérapeute	Adolescente	
Déroulement conclusion de la séance			
Temps de conclusion après l'animal			
Retour sur la séance			
Etat du jeune à la fin de la séance			

Le cheval

	Avant	Pendant	Après
Comportement			
Adaptation			
Activité			

Annexe 1 – Extrait de retranscription d'entretien

À propos du cheval

D'après vous quel est l'avantage de travailler avec un cheval et pas un autre animal ?

J'ai une formation avec les ânes aussi en thérapie et je peux clairement dire que le plus du cheval c'est son côté porteur. Le pas qui est engendré, ce qui mobilise le corps, la façon dans laquelle bouge le bassin ce n'est pas le même que sur un âne et c'est cela qui est plus. Ne serait-ce que le côté physiologique, cela mobilise 300 muscles dans le corps, les muscles profonds du dos qui créent un redressement naturel.

J'ai un enfant TSA qui a été hospitalisé car avec sa maman c'est très conflictuel. Moi j'ai proposé que le cheval soit le lien entre eux pour recréer contact et ça s'est assez bien passé. La maman a pu gentiment venir voir, ensuite ils ont pu partager des jeux ensemble, les frères sont aussi venus et ça a vraiment ramené un peu de vie dans la famille. J'aime beaucoup travailler avec les familles.

Comment considérer vous le cheval ? Un collègue ? Un médiateur ?

Un médiateur et oui un collègue. On est un trio, ce n'est pas comme un ballon. Il a son caractère, sa personnalité, ses humeurs. Des jours avec plus ou moins. C'est un paramètre à prendre en compte, c'est un être vivant et c'est ça qui est riche aussi, parfois on peut verbaliser à la personne qu'aujourd'hui on ne peut pas travailler avec tel et tel car il est blessé ou a eu l'ostéo car mal au dos et cela permet de faire des liens avec le vécu des gens. C'est une richesse en plus.

Interactions et émotions

Y'a-t-il plus d'interaction entre vous et le jeune ou entre le cheval et le jeune ?

C'est variable. Normalement on est plus sur ce qu'elle vit elle, ce qu'elle ressent dans son corps, comment elle est dans son corps. C'est une question difficile à répondre. Je ne sais pas... Parfois on est complètement en retrait et on laisse le cheval.

Anecdote d'un patient trisomique : il avait 18 ans à l'époque et était catatonique, il ne parlait plus, vraiment ça devenait compliqué alors qu'avant il était quand même assez actif et puis sa maman aimait bien les ânes alors elle s'est dit que l'équithérapie pourrait lui être bénéfique aussi. Il y a une séance où on a laissé Chiqua (un ancien cheval qui

n'est plus là mais qui était d'une douceur, un amour, vraiment chouette). Alors on était avec lui en liberté. Au début Laure était là aussi, on était les deux dans le manège et on a senti qu'on devait juste prendre du recul nous physiquement et laisser ce qui se jouait entre le cheval et l'ado, et enfaite il a recommencé à parler à Chiqua et à chaque fois qu'il s'éloignait elle revenait délicatement. C'était un moment juste magique qui va nous rester graver, on osait presque pas respirer et on sentait qu'il y avait qqch qui se jouait entre lui et la jument qui était super fort. Il y a des moments comme ça un peu d'éternité ou on laisse juste faire, on est juste en retrait.

À quel moment s'installe des échanges verbaux ? Des discussions entre vous et le jeune ? Quel genre d'échange ? (Émotions, en lien avec la problématique, pas en lien... ?)

C'est hyper aléatoire. Parfois on est sur du banal, la pluie et le beau temps. Et puis tout d'un coup il a des choses plus perso qui sortent, parfois c'est dur après il y a des personnes à qui on peut poser direct la question mais parfois il ne faut pas trop pour éviter de le braquer. On tente une approche douce, on parle de la météo, du cheval et des chiens et d'un coup ben là il y a une petite phrase « ah à l'école il y a eu ça » alors là y'a la brèche qui est ouverte et on peut s'engouffrer là-dedans mais tout en douceur. Donc je pense que c'est encore une fois une question de feeling et d'opportunités. Ce n'est pas tout le temps des séances où il se passe des choses monstrueuses, y'a des séances aussi, comme cette jeune fille qui a des troubles visuels où on parle que de petites choses, de ses copines etc, mais ce sont des petites choses qu'elle peut faire ici et qu'elle ne fait jamais à la maison. Ps des grosses émotions vitales ni profond mais un moment d'échanges où elle se sent écoutée, ça lui fait plaisir et ce n'est pas le même lien ni qu'avec ses parents ou ses copines donc c'est un moment d'accueil, plus léger et différent à chaque fois.
