

Armelle Bouchaud,  
à Saint-Aubin-de-Nabirat,  
utilise la médiation des chevaux  
pour aider des patients éprouvant  
des difficultés psychologiques.



# GUÉRIR LES MAUX AU CONTACT DU CHEVAL

par Alexandre Merlingeas - Illustrations Armelle Bouchaud et Alexandre Merlingeas



**Passion**

*Par son amour des chevaux et son histoire personnelle, Armelle Bouchaud a compris que le cheval pouvait guérir l'esprit.*

**L**e cheval peut-il soigner les blessures de l'âme et du corps ? Formée à l'équithérapie et au développement personnel facilité par le cheval avec une élève de Linda Kohanov\*, Armelle Bouchaud en est convaincue. Elle s'attache à l'appliquer auprès de différents publics (enfants, adultes, handicapés physiques ou mentaux) dans sa pratique quotidienne de ces disciplines. Pour distinguer les deux, Armelle affirme : « *l'équithérapie est plus adaptée aux personnes qui ont un handicap, une maladie ou une différence. Il s'agit de réaliser des exercices de bien-être et des petits jeux. Alors que le développement personnel facilité par le cheval est une psychothérapie pour des personnes en*

*questionnement sur elles-mêmes à un moment de leur vie. »*

Sur sa ferme à Saint-Aubin-de-Nabirat, entre Gourdon et Sarlat, entourée de ses deux chiens, Armelle semble sereine. Elle présente le décor de ses séances : la salle d'accueil, un bassin avec des poissons, un poulailler. « *Pour que l'inconscient s'exprime, il faut qu'il se sente en sécurité. En voyant les animaux, les enfants sont rassurés avant de commencer un travail de mise en mots des émotions* », dit-elle. Ses trois chevaux et deux poneys sont placés dans des prés appartenant à ses voisins, à proximité. Elle les rapatrie sur sa ferme pour les séances. Une mise en relation doit s'établir avec le patient.





Puis avec le cheval, animal social par excellence dont il faut s'occuper au quotidien, le brosser...  
« Il s'agit de reproduire la prise de contact des chevaux entre eux et commencer un dialogue corporel. »

## Une relation authentique

Avec force exemples, l'équithérapeute ne tarit pas d'éloges sur les chevaux révélateurs de nos failles et difficultés. « Les personnes choisissent l'animal avec lequel elles veulent travailler. Cela me donne des indications. Un jour, une dame venue travailler avec moi avait choisi un poney. Je le sors du pré. Le poney se met à brouter et la femme se trouve dans l'incapacité de l'amener jusqu'au lieu de travail. Elle fond en larmes et dit : "c'est comme dans la vie, je n'arrive jamais à être écoutée". » Un dialogue s'instaure alors sur les origines de cette difficulté.

Empathique le cheval ? Armelle valide ce vocabulaire anthropomorphique, en tout cas en

ce qui concerne les chevaux d'équithérapie choisis et accompagnés pour s'intéresser aux autres. Animal social et de proie dans la nature, ce mammifère a développé et gardé dans ses gènes une grande capacité à sentir les états psychologiques. Il sait si un individu a peur, est heureux ou malheureux. « Il sent l'esprit de la personne. Chez le cheval, la partie du cerveau des émotions fait le double du nôtre. Il recherche une relation authentique. » Le cheval serait une énorme caisse de résonance de nos émotions.

Un chemin sur la propriété mène en contrebas jusqu'à la carrière, c'est dans cet espace de travail que tout se passe. « À partir de ce que j'ai compris des questionnements et des difficultés de la personne, je vais proposer différents exercices. L'équithérapie, c'est de la psychomotricité. Une personne qui a l'impression de se faire marcher sur les pieds, je vais lui apprendre à se faire respecter par le cheval, à défendre sa



### Plaisir

L'équithérapie peut être aussi un simple moment de bonheur et de partage avec l'animal.



bulle avec un stick, autrement dit à tracer un espace où s'affirmer en le matérialisant. Ce travail est très important pour les gens qui n'ont pas confiance en eux car ils ne se sentent pas légitimes d'ordonner au cheval de rester à distance. Réussir à garder un animal de 700 kg à trois mètres de soi est une énorme victoire. » Tout ce qui se joue dans la carrière avec le cheval sera mis en pratique dans la vie personnelle et professionnelle.

Avec les enfants, elle propose des exercices avec des images disposées dans la carrière. Chaque séance est différente. Parfois, Armelle y intègre de la musique. Du premier contact téléphonique à la première séance, elle s'adapte aux problèmes de la personne. Le coût de la séance s'élève à 48 € pour une durée d'une à deux heures. Parfois, Armelle amène ses patients en forêt où elle a aménagé une cabane pour les enfants. Il arrive que des personnes sollicitent une séance unique pour l'apaisement qu'elle procure.

### Confiance en soi

Les patients d'Armelle ont tous les profils. Chez les enfants, le problème récurrent est le trouble de l'attention avec des difficultés relationnelles et parfois même de la violence. « J'accueille aussi des enfants mélancoliques, tristes et repliés sur eux-mêmes. Je reçois beaucoup d'autistes depuis que la Haute autorité de santé recommande l'équithérapie. »

Pour les adolescents, elle réalise un accompagnement spécifique aux difficultés de cet âge. Quant aux adultes, les attentes sont diverses, mais on retrouve fréquemment le manque de confiance en soi, l'impression de se faire utiliser, de ne pas vivre sa propre vie et la dépression. Là encore, le cheval ferait des miracles. ■

\* Linda Kohanov est auteure (*Le tao du cheval*) conférencière, instructrice d'équitation.

### Relation

Le brossage est un élément de prise de contact important pour établir un lien avec le cheval.

