



Daudet et sa femme Carole (à droite) ont rendez-vous tous les mardis avec Jolicœur et Emmeline, l'équithérapeute.



À dos de cheval, Daudet retrouve des sensations oubliées : "Tout se réveille en moi !"



ÇA SE PASSE COMMENT...

Une séance d'équithérapie ?

POUR RETROUVER DES SENSATIONS CORPORELLES, REPRENDRE CONFIANCE EN SOI OU S'AFFIRMER, LE CHEVAL EST UN BON PARTENAIRE. IMPRESSIONNANT ET DOUX À LA FOIS. Sylvie Dellus – Photos: William Beaucardet



Une vraie relation s'est nouée avec le cheval. Daudet l'appelle très affectueusement "joli bébé".



Jolicœur garde toujours son calme. "On dirait qu'il sait que j'ai un problème", raconte Daudet.



Jolicœur répond aux ordres de son cavalier. Tout est dans la posture.



Emmeline vérifie l'équilibre de son patient. Daudet est tombé plusieurs fois.



Très fier des progrès accomplis malgré le handicap, le couple renoué le dialogue.

Bientôt trois ans que Daudet a raté un stop. La tête dans les nuages, il ne l'a pas vu. Sa voiture s'est engagée sur la Nationale. Un autre véhicule a déboulé et l'a percuté. Depuis, Daudet a perdu l'usage de ses deux jambes. Quinze jours après l'accident, sa femme Carole accouchait de leur deuxième enfant.

Après un an passé à l'hôpital, cet homme de 43 ans a mis du temps à reprendre le cours de sa vie. Ce grand sportif n'acceptait pas son handicap. « *Et moi, j'avais du mal à faire le deuil de mon homme debout* », raconte Carole. Le couple ne communiquait plus. Les rendez-vous hebdomadaires avec Jolicœur l'ont, en quelque sorte, remis en selle.

Pensionnaire des Chevauchées du Génomay, un centre équestre de l'Eure, Jolicœur est un bel animal de cinq ans. Il a été spécialement formé pour travailler avec des personnes handicapées. « *Jolicœur est très joyeux et vif avec d'autres cavaliers. Avec Daudet, il est toujours très concentré* », observe Emmeline Cartron, l'équithérapeute. Éducatrice spécialisée à la base, son métier l'amène à s'occuper de personnes dépressives, de patients après un cancer, d'adolescents en difficulté, d'enfants hyperactifs... « *À chaque fois, il s'agit de travailler sur la confiance, l'affirmation et l'estime de soi* », explique-t-elle.

L'horizon à dos de cheval

Quand Daudet se hisse à la force des bras sur le dos de Jolicœur, il rayonne : « *Assis dans mon fauteuil, je vois les gens à hauteur des fesses. Sur le cheval, je suis en hauteur et j'aperçois l'horizon !* » Pour la séance, Emmeline a choisi une selle western dotée d'un grand pommeau qui permet de bien s'agripper et de larges étriers. Premier exercice : marcher au pas, s'arrêter, repartir, accélérer, ralentir, s'arrêter... Et tout cela en utilisant l'énergie de la voix et les mouvements du bassin. Pour Daudet, l'exercice est très physique. Emmeline explique qu'un cheval au →

>>> Ce qu'il faut savoir

Le cheval est un animal puissant et impressionnant. Pour l'approcher, il faut dompter ses appréhensions. Il permet un travail à la fois sur le corps et l'esprit. « *Quand on est sur son dos, le portage et le balancement aident à faire ressortir les émotions. Le cheval les ressent d'ailleurs très bien et réagit par une sorte d'effet-miroir. Cela aide les patients à prendre conscience de leur comportement* », explique Emmeline Cartron, équithérapeute.



Retrouver des émotions et de l'autonomie

pas fait travailler 180 muscles chez son cavalier. De fait, Daudet s'est nettement renforcé au niveau du bassin et des bras depuis qu'il monte à cheval. « *Et mon dos est en béton* », se réjouit-il. Certaines séances d'équithérapie ont été filmées et montrées à son kinésithérapeute. Les deux prises en charge se complètent. Daudet peut, de nouveau, serrer les genoux et soulever son bassin.

L'exercice suivant consiste, d'ailleurs, à faire un *push up*. Daudet se soulève tout seul et se réassied en arrière de la selle. Sans tomber. Il a droit ensuite à quelques minutes de relaxation, en fait un gros câlin, la joue posée sur l'encolure de Jolicœur. « *Je sens sa respiration* », sourit le cavalier. Très rapidement après les premières séances, il a ressenti dans ses cuisses la chaleur de l'animal. Une joie incomparable pour lui qui pensait que ses jambes étaient inertes.

Un couple ressoudé

À ses côtés, Carole ne lâche pas son homme du regard. Contrairement à son mari qui n'avait jamais fait d'équitation, la jeune femme a pratiqué quand elle était adolescente. Elle participe pleinement aux séances. « *Nous avons fait quelques balades*, raconte Emmeline. *Au début, Carole était bloquée. Elle n'arrivait pas à exprimer ce qu'elle ressentait par rapport au handicap de Daudet. Mais le fait de chevaucher sans mon regard sur elle l'a aidée à parler.* »

Aujourd'hui, Carole voit son mari sous un nouveau jour : « *Avant l'accident, notre relation était assez charnelle. Après, j'ai pensé que tout était fichu. J'étais persuadée qu'on ne serait plus jamais heureux ensemble. J'ai même demandé à Daudet s'il n'aurait pas préféré mourir. Mais, la première fois que je l'ai vu sur un cheval, je l'ai trouvé tellement beau ! Aujourd'hui, encore je ne peux pas m'empêcher*

de pleurer. Il est trop fort ! » Petit à petit, le couple s'est ressoudé. « *L'équithérapie nous a permis de nous dire des choses*, raconte Carole. *Moi, je l'admire à nouveau. Lui, il reprend confiance et il est beaucoup plus autonome.* » Leur objectif est désormais de se balader à cheval, seuls. En amoureux.

Pour l'heure, Daudet retrouve les joies de la vitesse. Deux minuscules poneys, Rosa et Astuce, ont été attelés. Laurence est à la manœuvre. Handicapée de naissance, elle porte une prothèse de jambe. Après plusieurs chutes de cheval, elle a pris peur et surmonte petit à petit ses blocages. L'attelage l'aide à reprendre contact avec les animaux, tout en maintenant une petite distance. Rosa et Astuce partent au galop sur un sentier de campagne. Un pur moment de plaisir. ●

Laurence, handicapée elle aussi, lance les poneys Rosa et Astuce au galop. Un exercice qui permet de renforcer sa confiance en soi.

Les 5 points pratiques

- 1. Pour qui ?** Pour les enfants et les adultes en situation de mal-être (handicap, troubles psychologiques, phobies, addictions...).
- 2. Comment ?** Individuelle ou en groupe, la séance a lieu à dos de cheval, ou à côté de l'animal.
- 3. Avec qui ?** Les équithérapeutes reçoivent une formation de deux ans. À l'origine, ils sont éducateurs spécialisés, psychologues, psychiatres, infirmiers... Trois écoles s'engagent sur une charte de déontologie : la Fentac (Fédération nationale de thérapies avec le cheval), la SFE (Société française d'équithérapie) et l'Ifeq (Institut de formation en équithérapie). Les deux premières proposent un annuaire de leurs membres.
- 4. Combien de temps ?** Il faut compter une vingtaine de séances au minimum. Chacune dure une heure, une fois par semaine. Les premiers résultats apparaissent dès la troisième ou quatrième.
- 5. Le coût ?** De 45 à 60 € la séance individuelle, non prise en charge par la Sécurité sociale.