

# THÉRAPIE AVEC LE CHEVAL



## EN BREF

La thérapie avec le cheval permet de bénéficier des vertus offertes par le partenaire cheval : sa réceptivité, son comportement, ses allures, etc.

## INDICATIONS – EFFETS

Le cheval, comme tout animal, est dans le non-jugement et incite à la relation. Il oblige le passage à un état d'indépendance. Sans demande, le cheval ne fait rien ou ne suit que son instinct, ce qui entraîne crainte, mécontentement ou frustration du bénéficiaire de la séance, le stimulant ainsi à poser des actes et à tendre vers plus d'autonomie et d'investissement dans sa relation à l'animal.

La thérapie avec le cheval permet de trouver la juste distance, d'affiner un rééquilibrage corporel, et, de ce fait, de prendre de l'aplomb, de l'assurance, d'adapter le tonus à la situation, au mouvement donné. Elle peut procurer un sentiment d'aisance. Elle favorise la mobilité des articulations. À travers la relation avec le cheval, cette thérapie favorise encore le réveil de sentiments profonds, la motivation, la prise d'initiatives.

## COMMENT

Observation, contact, tact, équilibre, mouvement, rythme, sont quelques mots clés qui servent de base de travail dans la thérapie avec le cheval, à la fois sur les plans corporel et psychique.

Se retrouver à côté ou sur un cheval est une situation inhabituelle et particulière qui fait appel à une certaine présence. Le cheval apporte encore un effet de miroir qui révèle à la fois les intentions, les forces et les difficultés de la personne qui l'approche. Chaque partie du corps du bénéficiaire peut être mise en correspondance avec le corps de l'animal et les sens sont gardés en éveil.