



Par : Marie-Julie Dieltjens

Le cheval, tuteur de résilience

La résilience combine deux facultés qui peuvent être développées suite à un traumatisme chez l'humain. D'une part, celle de se reconstruire et, d'autre part, celle de se développer positivement d'une nouvelle façon après un traumatisme ou une période de souffrance de notre existence. Et ceci, malgré une situation qui aurait normalement pour effet le risque d'une grave issue négative.

Les chevaux ont une capacité incroyable à nous aider à nous reconstruire après des périodes de souffrance dans notre vie en nous aidant à révéler nos forces intérieures les plus enfouies. Vous avez des exemples en tête ? Les chevaux vous ont sans doute aidés à vous remettre de situations difficiles sans même que vous en soyez totalement conscients.

Un premier bénéfice thérapeutique que les chevaux nous apportent est qu'ils nous permettent de nous ancrer dans le moment présent et dans notre corps lorsque nous sommes en lien avec eux. La per-

sonne ayant vécu un traumatisme ou une période de souffrance pourra ainsi redévelopper sa capacité à vivre dans le présent plutôt que de revivre sans cesse cette période de souffrance passée ou dans des angoisses.

Les chevaux vont aussi nous aider à redévelopper notre confiance en l'environnement, en l'autre et en nous grâce à leur attention bienveillante dénuée de jugement. Ils nous permettent de reprendre confiance en nos pensées et nos actions en nous procurant un sentiment de sécurité émotionnelle. Nous nous sentons aimés pour qui nous sommes peu importe ce qui nous est arrivé. De cette façon, le cheval nous permet de nous détacher petit à petit du regard des autres et va nous aide à développer un regard moins dur sur nous-même.

Dans des cas de traumatismes graves, les chevaux rendent possible à une personne d'expérimenter un lien préverbal lorsqu'elle n'arrive pas à verbaliser ses expériences. Ce lien va amener la personne à retrouver une forme de confiance en l'autre et, par la suite, va peut-être l'encourager à s'exprimer plus facilement sur ce qu'elle a vécu. Les personnes vont en effet commencer à verbaliser leurs expériences avec le cheval et ainsi petit à petit développer leur capacité à verbaliser leurs expériences traumatiques passées.

Enfin, avec sa capacité à être le miroir des émotions, le cheval peut aider la personne de se reconnecter à ses émotions. Il peut aussi l'amener à reprendre confiance en elle en outrepassant sa peur du cheval lui-même. Pour que la personne se reconstruise, il est nécessaire qu'elle remanie sa représentation du traumatisme ainsi que sa représentation d'elle-même. Il s'agit d'un processus parfois long et douloureux dans lequel le cheval peut apporter bienveillance, amour, douceur, sentiment de sécurité affective et réconfort. Il peut ainsi être un partenaire précieux dans le processus thérapeutique de reconstruction de beaucoup de façons différentes. En effet, chaque cheval aura sa manière d'aider l'humain en souffrance et chaque humain se sentira aidé par le cheval pour des raisons différentes. Chaque thérapeute aura également sa façon d'inclure le cheval dans le processus thérapeutique.

