

Par : Marie-Julie Dieltjens

Un groupe de soutien psychologique pour les cavaliers confinés

Au vu du besoin d'un soutien psychologique exprimé dans de nombreux messages sur les réseaux sociaux, en tant que psychologue et cavalière, j'ai pris l'initiative de mettre sur pied « un groupe de soutien pour cavaliers confinés » hebdomadaire en ligne gratuit. Celui-ci avait pour objectif de permettre aux cavaliers de partager à propos des difficultés liées à cette séparation inattendue et brutale avec leurs chevaux ou de l'interdiction de monter pendant le confinement. Le tout dans un cadre sécurisant, bienveillant et confidentiel grâce à une plateforme cryptée, permettant de s'exprimer en toute liberté.

Lorsque l'on sait l'importance du rôle des chevaux dans la vie de certaines personnes, il semble logique qu'une telle séparation puisse provoquer une souffrance psychologique. La plupart des cavaliers se sont en effet retrouvés envahis par un stress énorme lors de l'annonce des mesures restrictives quant à l'accès aux installations équestres et à leurs chevaux, différentes d'ailleurs selon les pays. Parfois, ce stress était lié à l'état de santé de leur compagnon nécessitant des soins particuliers réguliers qu'ils ne pouvaient plus leur apporter eux-mêmes, parfois par la communication maladroite de gestionnaires d'écurie débordés. Enfin, aussi par le fait que les chevaux sont une réelle ressource vitale en termes d'énergie et de sérénité mentale venant compenser le stress ou la charge mentale de la vie quotidienne professionnelle et personnelle et qui aurait été bien utile en cette période.

Il a été très intéressant d'observer que les sujets abordés dans cet espace de parole suivaient minutieusement les phases du changement telles que décrites dans le célèbre modèle psychologique du changement décrit par Elisabeth Kübler-Ross (1969). La première semaine était ainsi caractérisée par des réactions et une détresse émotionnelles fortes faisant des aller-retours entre la colère et la tristesse, entre le choc et le déni de réalité. Les cavaliers étaient en colère contre le gouvernement, les ligues équestres et les gestionnaires d'écuries, mais aussi contre eux-mêmes. Certains se sentaient coupables et impuissants face au fait, du jour au lendemain, de ne plus rendre à leur visite ou s'occuper de leur cheval, sans raison compréhensible. Qu'est-ce que le cheval allait-il penser de tout cela ? Allait-il souffrir de cette rupture lui aussi ? Nous aimerait-il encore lorsque nous reviendrons le voir ? Ne serait-il pas possible sous certaines conditions de quand même trouver une solution pour le voir...

Malgré des aller-retours vers la phase précédente, une phase plus calme au niveau émotionnel est ensuite apparue. Pour certains, il s'agissait d'une phase davantage de résignation, pour d'autres d'une phase de réflexion intense. Celle-ci était davantage axée sur la réflexion avec un ressenti plus triste voire dépressif. *Que faire ? Comment gérer cette séparation au mieux ? Est-ce que je signifie réellement quelque chose pour mon cheval ? Qu'est-ce que mon cheval m'apporte ? Et moi, qu'est-ce que je lui apporte vraiment ? En quoi est-il si important pour moi ? Comment puis-je transformer cette période loin de lui en quelque chose de*

positif qui me permettra d'être un meilleur cavalier ou propriétaire à l'avenir ? Comment puis-je répondre aux besoins que mon cheval me permet de satisfaire différemment ?

Ensuite, lors des discussions dans les semaines suivantes sont apparues de plus en plus d'acceptation et de stratégies pour gérer cette séparation ainsi qu'un réengagement dans la vie quotidienne pour la plupart : se mettre au sport, lire des livres sur l'équitation, regarder des vidéos et étudier des leçons en ligne afin de pouvoir les mettre en application dès le retour à la normale. Mais aussi : rechercher une autre écurie où les chevaux sont plus souvent sortis, où il y aurait la possibilité de faire davantage confiance au propriétaire, ... Certains cavaliers se sont aussi rendu compte que si leurs chevaux étaient dans des installations avec une gestion à laquelle on peut faire confiance, ils pourraient partir en vacances plusieurs jours alors qu'ils ne voyaient pas cette possibilité auparavant.

Et vous, avez-vous aussi vécu ces différentes phases durant la crise du coronavirus, avez-vous trouvé des réponses à certaines de vos questions ? Qu'avez-vous mis en place ? Comment s'est déroulé le retour chez vos chevaux ?

A la suite de leur participation dans les groupes de soutien, les cavaliers ont exprimé un soulagement et une satisfaction d'avoir fait ce pas qui fut difficile. Ils ont aussi exprimé le fait que ne pas se sentir seuls avec ses émotions et pensées à propos de leur cheval avait un rôle très important pour eux. Tout comme le fait d'entendre que leurs réactions fortes liées à la situation étaient tout autant normales et qu'elles avaient le droit d'exister. Le lien avec les chevaux n'est en effet pas toujours facile à exprimer à son entourage et peut être vécu comme une vulnérabilité que l'on n'a pas forcément envie d'exprimer ou d'exposer.

Espérons que le retour s'est bien déroulé et que d'éventuelles futures mesures permettent de nous occuper de nos amis équidés autant que de nous-mêmes.

