

Agnès Molard, Psychomotricienne, psychothérapeute, psychanalyste et thérapeute avec le cheval, Agnès Molard détient son galop 7. Elle réalise des études en psychomotricité à la Salpêtrière, en stage avec Hubert Lallery, puis avec Renée de Lubersac, les deux précurseurs du travail thérapeutique avec les chevaux.

Elle pratique la thérapie avec le cheval pendant 40 ans en libéral et dans diverses institutions de soin, tout d'abord auprès d'enfants et adolescents polyhandicapés et autistes, puis auprès d'enfants d'IME présentant des handicaps divers, des retards intellectuels et troubles psycho-affectifs, ainsi que des troubles du comportement, et encore auprès d'adultes et d'adolescents en psychiatrie, présentant des troubles psychiques graves, dépressions, psychoses, addictions....

Elle travaille actuellement en activité libérale à Neuilly sur Seine et pour la clinique psychiatrique des Pages au Vésinet (78) auprès d'adolescent présentant des troubles psychiques ou des troubles du comportement alimentaire.

Elle est aussi formatrice au C.A de la FENTAC (Fédération Nationale de Thérapies avec le Cheval), en TAC à l'AFAR (organisme de formation auprès du personnel soignant) au SNUP (syndicat et organisme de formation des psychomotriciens) et ponctuellement dans d'autres organismes.

Dans un autre domaine, elle est membre et formatrice de l'AREPS, Association de relaxation Psychanalytique Sapir.

Le cheval au secours des adolescents.

Agnès Molard, FENTAC 15 rue des
laitières. Vincennes. 94300

Introduction

Après quarante-deux ans de pratique de la thérapie avec le cheval auprès de personnes de tous âges et présentant des pathologies multiples, il m'a paru important de préciser en quoi la médiation équine est particulièrement adaptée auprès des adolescents en souffrance psychique.

Je vais donc vous présenter les spécificités du stade de l'adolescence et les troubles qui peuvent se révéler chez certains adolescents fragiles, puis je relierai les qualités du cheval sur lesquelles je peux m'appuyer dans mon travail thérapeutique.

J'illustrerai mon propos avec de petites vignettes cliniques.

Je précise ici le terme de thérapie avec le cheval qui met l'accent sur le rôle du

cheval comme partenaire de soin dans une place de médiateur thérapeutique et qui différencie bien cette approche de la pratique de l'équitation. Nous verrons plus loin notre cadre de travail.

1. L'adolescence

1.1 Ses avatars

L'adolescence est une période charnière fondamentale dans l'évolution de la personne. Elle est constituée de remaniements sur le plan corporel et psychique. C'est une période de grande déstabilisation et de perte des repères établis dans l'enfance. Elle peut se passer sans encombre, même, et surtout, si elle est souvent bruyante et difficile à vivre pour l'entourage, mais elle peut entraîner des perturbations psychiques graves si « les ados » n'ont pas eu dans leur enfance la possibilité d'éprouver une sécurité de base, ou sécurité narcissique.

Les adolescents sont débordés par les changements corporels et l'avènement de la maturité sexuelle entraînant un débordement pulsionnel. Ils ont alors des difficultés à trouver une juste place dans leur milieu familial et leur entourage social. Le corps grandit souvent trop vite et se transforme en leur laissant un sentiment d'insécurité, ce que Françoise Dolto appelait « le complexe du homard ». Ils sont tiraillés entre le désir d'autonomisation par rapport à leurs parents et une grande crainte de quitter la sécurité de leur enfance. Ces transformations à l'œuvre peuvent mettre en péril le processus de leur construction identitaire.

La fragilité des adolescents les amène à un besoin de régression contrebalancé par l'illusion de contrôle de leur vie. Désir de maîtrise proportionnel à la perte de leurs repères. Ils retrouvent alors le sentiment d'omnipotence de la petite enfance et sont parfois amenés à des conduites à risques, voire ordaliques. Cette toute puissance les aide parfois à lutter contre un état dépressif, un sentiment de perte complète de l'estime de soi et des désirs d'en finir avec la vie.

1.2 Comment ce malaise se traduit-il

- Par un repli sur soi entraînant une coupure avec l'entourage.
- La difficulté à trouver la bonne distance dans les relations avec les autres. (Collage ou impossibilité de garder un lien)
- La perte du sentiment de continuité d'existence.
- Le manque de confiance en soi.
- La difficulté à être en lien avec son propre corps, celui-ci peut être surinvesti, habillage, maquillage tenues excentriques pour masquer le malaise ou bien complètement dénié,

pas entretenu, sans tonus ni vitalité et avec un clivage entraînant la perte des sensations corporelles.

- L'émoussement des émotions ou au contraire une hyper sensibilité et fragilité émotionnelle.
- L'agressivité qui émerge soudainement sans retenue ou au contraire ne peut pas s'exprimer jusqu'à éviter tout conflit.
- La difficulté à trouver le juste équilibre, tant sur le plan corporel que psychique.
- La honte de soi ...

2. Le cadre de travail

La rencontre avec le cheval se fait sur un mode sensorimoteur et olfacto-tactile. Elle passe essentiellement par le corps, qui est le lieu de l'expression de souffrance de ces adolescents.

Nous allons observer comment les jeunes se saisissent de cette rencontre avec l'accompagnement du thérapeute pour trouver de nouveaux appuis dans leur construction identitaire.

Les jeunes concernés par cette proposition ont souvent été déscolarisés à l'adolescence après une brusque décompensation psychique ou lors d'un repli progressif allant jusqu'à un isolement total et/ ou des conduites inadaptées.

Les séances sont proposées en groupe, ce qui permet une intimité moins importante des jeunes avec le thérapeute (ils se sentent moins sous son regard) le groupe permet aussi la relance des relations avec leurs pairs. Les groupes ne dépassent pas quatre personnes avec un accompagnant en plus du thérapeute. Les premiers temps sont surtout axés sur la découverte à pied de l'animal en liberté et de son mode de vie. Les adolescents ont la possibilité, à leur rythme et comme ils le souhaitent,

d'aller partager avec un cheval des temps de rencontre individuelle, découverte sensorielle par la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat, expériences d'accompagnement de l'animal avec une petite longe ou d'aspiration. « L'aspiration sociale » est selon J.C Barrey, le besoin des chevaux dans le troupeau de combler un vide lorsqu'il se crée par l'éloignement d'un autre cheval. Phénomène qu'on utilise pour inciter un cheval à nous suivre en liberté.

Ces premières séances ont un impact émotionnel très important. Elles apportent autant de réactions d'intérêt et de plaisir que d'inquiétudes. Les jeunes peuvent évoquer sur place tout au long de la séances leurs impressions mais ils ont aussi la possibilité de les restituer dans un temps d'échange prévu à cet effet après la séance. Quelques exercices sont proposés à volonté, afin de permettre des interactions entre eux et l'animal. Il y a la découverte de sa morphologie par le toucher, les yeux ouverts ou fermés, les massages, le pansage...

Des expériences d'appuis du corps sur celui du cheval, première expérience de lâcher prise corporel et de confiance dans le soutien du cheval. Le thérapeute commente, explique les réactions de l'animal de manière à ce que les jeunes comprennent son mode de relation, se familiarisent avec lui et essaient d'adapter leur propre comportement.

Les expériences à pied dans la proximité du cheval sont prolongées par une mise en mouvement plus dynamique de l'animal.

Essais de courir à ses côtés, le solliciter avec la chambrière pour le faire trotter, il faut avoir assez de dynamisme pour le mobiliser mais ne pas se laisser entraîner par l'impulsion et la fougue de l'animal il faut le réguler, et par conséquent se

réguler. Il est aussi proposé un travail d'ajustement à deux afin de faire déplacer le cheval au trot dans le manège avec des changements de direction qui demandent anticipation, préparation et mise en commun des deux jeunes pratiquant ce travail. La chambrière est un outil qui sera parfois un révélateur de l'agressivité de certains jeunes ou de leur difficulté à ne pas se laisser emporter par leur excitation. Elle est bien-sûr proposée comme un prolongement du corps afin de mieux communiquer à distance avec le cheval par notre positionnement et notre énergie.

Progressivement des temps de portage seront intégrés aux séances. Ils seront très différents en fonction de chacun. Certains souhaiteront tout de suite être en situation de maîtrise, les rênes en main avec quelques explications pour mener leur cheval à pied à côté des accompagnants, d'autres prendront le temps de se laisser porter dans la découverte de ce nouveau contact avec le cheval et dans une attitude leur permettant de se laisser aller à la détente, dans une situation assez régressive. Si les jeunes souhaitent être autonome à cheval il leur est proposé de découvrir par eux-mêmes en « isopraxie » (recherche de la même attitude, du même mouvement) comment favoriser les déplacements et l'arrêt de leur cheval. Il ne s'agit pas de leur apprendre à monter à cheval mais de favoriser la prise de conscience de soi, du lien avec leur propre corps par le biais du dialogue tonique avec le cheval et la réassurance.

Toutes ces expériences sensorielles favorisent le contact avec l'animal et font passer la communication avant la maîtrise, ce qui est souvent difficile pour ces adolescents. Les temps à cheval sont proposés à cru, soit directement au

contact, soit sur un tapis avec sangle qui assure une proximité du corps de l'animal avec un peu plus d'assurance. Certains jeunes ne pourront supporter d'être à cru et demanderont une selle. Il n'est pas question de leur imposer un type d'installation. Chacun est accueilli là où il en est avec sa singularité. Être sur une selle peut sécuriser en évitant le déséquilibre, mais aussi en évitant des sensations trop érotisées et insécurisantes à cette période de la vie.

3. Les qualités du cheval

Animal beau et imposant, il valorise la personne qui prend soin de lui et le monte, mais il impose ses règles propres à son espèce et on ne peut le manipuler de n'importe quelle façon. Il faut le respecter, nous devons être cohérent pour qu'il nous comprenne. Nous devons nous engager corporellement et parfois avec beaucoup d'énergie pour se faire comprendre et qu'il nous respecte aussi. Si on le perturbe, si on enfreint les règles, il sanctionne sans jugement, bien-sûr et représente ainsi une image paternelle. Non intrusif dans son comportement, il a un rapport particulier à la proxémie, il respecte l'autre dans son espace intime, lui-même n'acceptant pas que l'on entre dans sa bulle, sans avoir pratiqué le rituel naso-nasal ou son équivalent. Trouver la bonne distance avec le cheval est une expérience riche pour les ados concernés particulièrement par cette problématique.

Le bain sensoriel dans lequel on est plongé lorsque l'on est proche de lui ou sur son dos, odeur, chaleur, douceur du poil, l'attention et l'adaptation de sa part à notre attitude, le portage régulier, rythmé et tranquille font appel à des images maternelles et favorisent les temps de régression.

Ces deux qualités concomitantes sont importantes pour les jeunes qui, comme je l'ai mentionné plus tôt oscillent en permanence entre désir d'autonomie et besoin de régression pour retrouver de la sécurité.

Son besoin de communication et sa sensibilité attirent l'attention des êtres humains et touchent leur propre sensibilité. Le cheval ne laisse pas indifférent, il a un impact fort sur les affects des jeunes qui ont bien souvent des difficultés à ressentir leurs émotions pour se protéger d'émois trop douloureux ou menaçants.

Miroir de nos émotions il est un révélateur de celles des adolescents.

Le cheval sollicite l'humain sur tout ce qui vient mettre en jeu son rapport à l'autre et à l'environnement. Cela passe essentiellement par le corps dans ses différents registres, celui des sensations, des émotions, de l'image du corps et de soi, du mouvement et de sa cohérence, de l'équilibre corporel et psychique, de l'énergie vitale, des affects et du désir. Il aide à devenir sujet et à trouver sa place.

4. Illustrations

4.1 La rencontre

Alexis : « C'était valorisant de sentir qu'on était en connexion avec le cheval, qu'il nous écoutait... j'ai eu une grande satisfaction. L'odeur, j'aimais bien. »

Patricia : « On est fatigué, je suis surprise de l'implication que cela demande. La concentration doit-être constante. On ne peut pas se permettre de partir ailleurs, il le sent. Cela vide la tête, c'est plutôt valorisant quand il nous suit. »

Auguste : « C'est un contact agréable, il se passe quelque-chose, une présence. C'est

tout de même intimidant, l'animal peut prendre le dessus, prendre le contrôle. »

Yvan : « La tête d'un cheval c'est impressionnant. J'avais des idées dans la tête en arrivant, des angoisses, mais le fait de rentrer dans le truc, les angoisses se sont atténuées. »

Jessy : « Le cheval m'a accueilli, il était doux, mais au galop il me stresse. Je me sens toute douce quand je le caresse. »

Autant de ressentis corporels et d'émotions suscités par la présence de l'animal qui font entrevoir les attentes et les difficultés de chacun. La rencontre laisse percevoir de l'ambivalence.

4.2 Garder la maîtrise

Arnaud est toujours dans la maîtrise dans la vie courante de peur de perdre pied ou de ne pas trouver sa place en face des autres. Lors de l'accompagnement à pied, il dira : « Je n'ai pas l'habitude d'aller vers les autres et il est venu vers moi. C'est la première fois de ma vie que je me fais suivre par un cheval ! » puis lors d'une autre séance, « Quand je marche à côté de lui, je ne peux pas me mettre à sa gauche, il a besoin de quelqu'un devant lui, ce ne sera jamais un cheval de tête ! » Et encore « La confiance c'est dans les deux sens, je suis plus en confiance, plus à l'aise, j'ai réussi à faire tourner le cheval, à maîtriser les choses. J'aime ce cheval, il n'est pas facile, il faut se faire respecter, je m'en suis sorti ! J'ai été ferme, une fois que j'ai posé le cadre, ça allait ». Lorsqu'il parle du cheval, il projette ses propres sentiments, mais il entrevoit aussi la possibilité de se positionner autrement. Il s'affirme en face du cheval mais la confiance dont il parle est très fragile, il ne peut pas lâcher sa garde et il est toujours dans la recherche d'un apprentissage et

d'un savoir-faire comme dans le reste de sa vie, il intellectualise et rationalise pour donner le change.

4.3 Accéder au lâcher prise et à des sensations très archaïques

C'est à cheval pour la troisième fois qu'Arnaud pourra lâcher sa maîtrise et c'est après la séance qu'il réalise comme il s'est senti bien. Un autre jeune lui demande s'il a lâché prise. « Oui, cela fait du bien... lâcher prise c'est être dans le moment présent, lâcher ce qui parasite à l'extérieur, c'était naturel, sans réfléchir, j'aime ce contact avec les chevaux, je me sens de plus en plus proche naturellement. » Arnaud est habituellement très mal à l'aise dans son corps, il a un embonpoint qui semble lui servir d'enveloppe protectrice, mais qui le handicape sur le plan de l'équilibre et de la motricité. Il est toujours dans la retenue et compense son mal-être par une hyper intellectualisation.

A cheval, il s'est tout de suite trouvé à l'aise, sans aucun problème d'équilibre sur une jument très douce, attentive à son cavalier et très porteuse, dans une relation très intime avec elle. Il dira encore, « J'ai aimé sentir, j'avoue, j'ai eu beaucoup de plaisir à monter aujourd'hui. J'ai senti, après, que j'avais le contrôle, sentir le contrôle comme ça sans réfléchir... c'est l'aspect qui m'a le plus plu. Pour diriger le cheval, on n'a pas appris de méthode, vous nous avez orientés et après on a expérimenté par nous-mêmes. »

Au fur et à mesure des séances Arnaud sera de plus en plus en osmose avec sa jument, très ému et bien dans son corps. Dans son établissement de soin, il sera plus en lien avec les autres, spontané et détendu. Il reprendra progressivement

confiance en lui et aidé par l'ensemble du travail thérapeutique il reprendra ses études l'année suivante.

C'est à partir du moment où il a pu se sentir suffisamment en sécurité porté par la jument qu'il a pu oublier ses défenses intellectuelles et se laisser vivre en confiance sans avoir besoin d'avoir recours à la maîtrise pour assurer sa place. Il a pu se laisser aller sans craindre de s'effondrer, ni craindre le regard des autres, retrouver dans le corps à corps avec la jument une sécurité narcissique qui lui a permis de pouvoir à nouveau reprendre confiance en lui puis aller de l'avant et reprendre ses études. Il a pu passer du contrôle à l'ajustement et à la communication.

4.4 Le débordement pulsionnel

Yvan, habituellement assez introverti, se laissera déborder par son excitation et son élan pulsionnel lors d'un travail à pied avec la chambrière. En difficulté pour doser son énergie, il aura tendance à exciter le cheval qui partira au galop inquiet ! C'est par ma présence tranquille et le timbre de ma voix que le calme a pu revenir pour Yvan et pour le cheval. Il a pu enfin être question pour Yvan de parler après la séance de cette agressivité retenue qu'il avait au fond de lui. Mais il a pu aussi avoir l'occasion de reprendre ce travail avec le cheval qui une fois apaisé a pu être à nouveau à l'écoute d'Yvan et ne pas lui renvoyer une mauvaise image de lui-même.

5. Conclusion

Devenir sujet est une épreuve bien douloureuse parfois pour ces jeunes déjà fragilisés dans l'enfance et dont le chemin a été parsemé d'embûches. S'appuyer sur les autres leur est très difficile, voire impossible et le recours au contact avec le cheval peut permettre la distance nécessaire pour se confronter à ces enjeux : « Il est à la fois suffisamment proche et différent de l'homme pour être le support de ses projections et de ses conflits psychiques. La sécurité narcissique vécue dans le dialogue tonico-émotionnel avec le cheval, le retour à l'omnipotence du tout petit, tout en étant confronté à la réalité externe de l'animal, les plaisirs érogènes dans un lien d'attachement et non de séduction seront les fondements d'un remaniement de l'image du corps ». (A. Molard « Ados et chevaux ».)

Références

Barrey, J.C., Lazier, C. 2010. VIGOT, *Ethologie et écologie équines*.

Molard, A. Ados et chevaux, la thérapie avec le cheval auprès des adolescents. 2018, In Potel. C. sous la direction de) « *L'adolescent, son corps, ses enjeux* » : *Point de vue psychomoteur*. IN PRESS