

# Cheval, peux-tu m'aider à me libérer de l'alcool ?

Sylvie Dufresnes

Association A'O Cheval Ici la Terre boutel  
Vihan56320 LANVENEGEN

## Introduction

Interpellée depuis l'enfance par le cheval, j'ai passé beaucoup de temps à l'observer, à chercher à comprendre son mode de fonctionnement.

Parallèlement, j'ai travaillé pendant 6 ans dans l'hôtellerie, restauration et j'ai pu rencontrer beaucoup de souffrances dans les clients réguliers, ceux que l'on nomme avec ironie « piliers de comptoirs ». J'ai pu ainsi découvrir les coulisses de la problématique alcoolique. J'ai par la suite travaillé comme animatrice en centre de cure et c'est ainsi que j'ai commencé à mener des recherches sur l'intérêt du cheval dans la problématique alcoolique.

C'est tout d'abord en 2006, lors de ma première formation en thérapie assistée par le cheval, que j'ai rédigé un premier mémoire, puis en 2015 pour valider mon diplôme universitaire en relation d'aide par la médiation animale.

C'est cette dernière étude que je souhaite partager avec vous.

## 1. Constat sur la problématique alcoolique

Mon étude s'est appuyée sur le constat suivant :

Les principales satisfactions recherchées dans la consommation d'alcool peuvent être classées en 3 catégories :

- Aspect hédonique : plaisir, sensations intenses et inhabituelles

- Aspect social : renforcement de l'identité

- Aspect thérapeutique : soulagement des tensions et souffrances internes, notamment celles associées à des affects générés par la relation à autrui et la pensée.

## 2. Méthodes

C'est par le sport adapté que le soin est arrivé. Cette pratique connue sous le nom d'équithérapie est souvent associée au fait que la personne monte à cheval.

Or, ce serait restrictif de ne voir que l'aspect monté dans les interactions positives avec le cheval. La mise en relation avec cet animal offre de nombreuses possibilités de travail. C'est la base de mon approche.

Je me suis appuyée sur les programmes naturels du cheval, comme notamment :

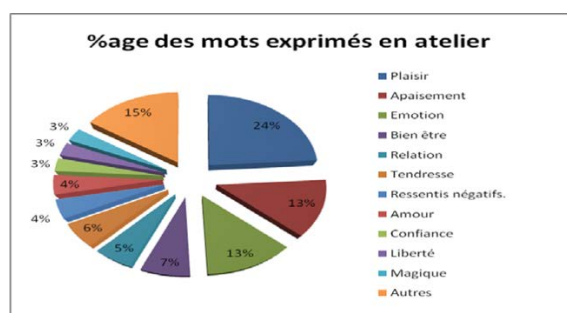
- son statut de proie qui fait de lui un être hyper sensible et un révélateur d'émotions hors pair
- son instinct grégaire pour travailler sur la relation

L'imaginaire et la symbolique qui entoure le cheval offre également des perspectives de travail intéressantes

## 3. Résultats

Pendant un an, j'ai reçu des patientes du centre de cure de Kerdudo sur une séance unique. A la fin de l'atelier je leur proposais de me citer un mot représentant leurs ressentis sur l'après

midi.



Étude réalisée sur 71 personnes.

### 3. Résultats

Les résultats recueillis démontrent que l'atelier de médiation par le cheval, dont l'axe principal est de proposer une relation libre, que ce soit du côté de l'humain ou du cheval, permet d'amener les personnes à ressentir du plaisir et génère de l'apaisement.

Un point intéressant puisque l'objectif sur une séance est d'amener les personnes à faire l'expérience d'une sensation de bien-être sans produit.

Selon AR Damasio, professeur en neurologie, le plaisir aurait une incidence sur notre capacité à agir et faciliterait la relation aux autres.

Quant à l'apaisement, cet état me semble être la base de tout travail vers un mieux-être.

A partir de là, il devient possible de travailler sur la gestion des émotions. L'étude montre en effet que la charge émotionnelle est forte. Il serait intéressant de pouvoir mettre en place des programmes sur plusieurs séances.

### Remerciements

je tiens à saluer l'engagement de la fondation AP Sommer dans le développement de la médiation animale, et la remercier pour avoir soutenu le projet de l'équipe pédagogique du centre de Kerdudo. Sans son soutien financier, l'objet de cette étude n'aurait pas pu voir le jour.

Je remercie également l'ensemble des bénévoles de l'association par leurs présences actives.

### Références

- IRWIN C , « Les chevaux ne mentent jamais », Au diable Vert, édition 2011
- BIGO S, « L'équitation de légèreté par l'éthologie », Vigot, édition 2010
- Chevalier J, Gheerbrant A, « Dictionnaire des symboles », Robert Laffont, édition 1982
- INPES « Drogues et dépendances, le livre d'information » édition 2006
- Mac Dougall J, « Le théâtre du corps », folio essais, édition 2006
- Damasio R, « Spinoza avait raison, joie et tristesse, le cerveau des émotions », Odile Jacob, édition 2005
- Montagner H, « L 'enfant et l'animal », Odile Jacob, édition 2014
- Cyrułnik B, « Sous le signe du lien », Pluriel, édition 2013
- Beata C, « L'attachement », Solal, édition 2009
- Vincent JD, « Voyage extraordinaire au centre du cerveau », Odile Jacob, édition 2009