



équi-meeting

rencontre entre scientifiques
et professionnels

médiation

Les apports du Trust-Technique® à la pratique de la médiation par l'animal

Chloé Mulier¹

¹ Association EQIPONA, Chercheur à l'UMR Innovation, collectif Animal's Lab, INRAE Montpellier
equipona@gmail.com; chloe.mulier@inrae.fr

1 Ce qu'il faut retenir

Le Trust-Technique® (TT) est une pratique visant à accompagner la résilience émotionnelle et physique des animaux et de leurs humains, grâce à **l'apaisement des pensées** qui émergent en eux et dans leurs interactions. Le mieux-être physique et/ou mental qui en découle est un sous-produit de cette paix intérieure. Aborder la relation par le TT est un **véritable processus** partant de deux constats simples :

- (1) **les humains et animaux partagent sentiments et émotions ;**
- (2) **la paix intérieure ne peut cohabiter avec les perturbations émotionnelles suscitées par le mental.**

La paix devient alors un moyen de révéler ce qui n'est pas apaisé : le regard bienveillant et sans jugement que l'on porte sur ce qui émerge permet de libérer ce qui doit l'être pour l'animal et la personne. Dans le cadre de ces journées orientées autour des différences et de la violence, cet atelier présentera le processus d'évolution avec le TT de deux chevaux manifestant au départ l'agressivité de manière différente. A partir de ces exemples, nous échangerons sur son utilité dans le cadre de la médiation : (i) pour les animaux ; (ii) pour le médiateur lui-même, en aidant ses animaux et le public accompagné; (iii) pour les publics, comme pratique proactive d'apaisement avec l'animal.

2 Contexte et objectifs

Cet atelier résulte de la volonté de présenter les résultats expérimentés autour de cette technique et envisager l'intérêt de son utilisation dans le cadre de la médiation avec l'animal. Chercheur en sciences sociales à l'INRA sur les relations humains-animaux au travail, et également praticienne de Trust-Technique®, je m'interroge sur les apports de cette méthode au contexte de la médiation animale. Cet atelier recouvre plusieurs objectifs :

- présenter en vidéo l'essence de la méthode du TT, puis les résultats surprenants qui peuvent résulter de ce travail. Dans le cadre de ces journées dédiées aux activités équestres en lien avec les différences, les difficultés sociales et la violence, nous partirons de l'expérience d'accompagnement de deux chevaux manifestant au départ différemment l'agressivité et la violence, en montrant la façon dont la méthode les a aidés à transformer cette violence en apaisement, par l'accueil bienveillant et la non réaction intérieure.
- ce constat de résilience extrême de nos chevaux face aux épreuves pose la question de notre propre capacité de résilience : et si les animaux nous amenaient à expérimenter cette résilience pour nous-même ? Le deuxième objectif de cet atelier est de faire découvrir et expérimenter pour soi l'influence de la présence sur nos perceptions et sur notre capacité à vivre l'instant.
- enfin, nous exposerons des pistes de réflexions pour l'utilisation de cette méthode dans le cadre de la médiation animale, en s'appuyant sur les premiers résultats d'un sondage mené auprès de professionnels de la médiation animale. Ce sondage concerne les principaux défis rencontrés dans leur pratique, et ce qu'ils mettent en place pour se soutenir eux-mêmes et leurs animaux. La présentation sera réalisée autour de ces réponses, en montrant la façon dont le Trust-Technique peut les aider à relever certains de ces défis, et donnera l'occasion d'un débat sur l'utilisation de cette technique dans un cadre de médiation, notamment comme outil supplémentaire pour le médiateur.

3 Méthode

L'essence du Trust-Technique développée par James French en Angleterre depuis près de 30 ans s'inspire également des écrits d'Eckart Tollé sur le moment présent (1), ou ceux de Peter Levine (2) sur la résilience émotionnelle par le corps. La méthode adaptée à la relation homme-animale est cependant inédite : lorsqu'il est suffisamment en paix et capable d'écouter avec empathie et sans attitude réactionnelle, l'humain peut apporter un apaisement à l'animal. La vidéo parle souvent davantage que les mots. C'est la raison pour laquelle dans un premier temps, il est important d'observer le processus de se laisser toucher par ce que l'on observe. Nous pourrions ensuite expérimenter ensemble, en restant bien assis sur nos chaises, ce qu'implique la présence sur nos perceptions, et sur notre état d'esprit, par une pratique guidée de quelques minutes.

Cette méthode peut-être utilisée par toutes les personnes en relation de soin ou de travail avec différents types d'animaux, y compris les chevaux. Sa force réside dans son application en interaction avec l'humain, qui apprend à accueillir ses propres réactions et retrouver sa sérénité intérieure afin de pouvoir aider davantage l'animal avec qui il est en interaction. Les personnes pratiquant la médiation avec les animaux peuvent particulièrement en bénéficier pour eux-mêmes, pour leurs animaux ou pour les publics qu'ils accompagnent.

Afin de mieux comprendre les enjeux des médiateurs travaillant avec des animaux, un sondage a été diffusé auprès de plusieurs professionnels de la médiation pour recueillir leur vécu sur : (i) les principaux défis ou frustrations dans leur activité (pour eux, pour leurs animaux, pour leurs publics), (ii) ce qu'ils mettent en place pour se soutenir eux mêmes ou leurs animaux pendant leur travail, (iii) ce dont ils ressentent avoir principalement besoin. Je présenterai les premiers résultats de ce sondage en faisant le lien avec la pratique du Trust-Technique.

4 Résultats

a. L'observation des résultats du Trust-Technique sur les animaux

Je montrerai en vidéo deux cas de chevaux présentant des comportements d'agressivité, ayant eux même subi des violences par le passé : i) Isabeau, une jument de sport abandonnée à de multiples reprises, ayant souffert de diverses violences physiques et d'une dénutrition importante. Arrivée accidentée de la route dans le refuge qui l'accueille actuellement, elle avait fini par régler ses problèmes avec l'humain par l'attaque systématique de toute personne qui entrerait dans son paddock, en particulier les hommes. La vidéo fait état de sa transformation en quelques séances incluant le personnel du refuge. ii) Obrero, un cheval de loisir élevé en Espagne, ayant une tendance à essayer de mordiller, et un caractère distant et en apparence dominateur sans être réellement agressif pour autant. Les séances filmées montrent le processus particulier par lequel il a choisi de passer pour se libérer de ses anciens schémas : l'intimidation jusqu'à une certaine forme d'agressivité, puis le relâchement par l'apaisement intérieur, suivi d'une réinitialisation par un sommeil profond en présence de l'humain.

L'extrême résilience de ces chevaux face aux épreuves nous amène à réfléchir à notre propre capacité de résilience. L'apaisement passe par la paix intérieure, et l'écoute bienveillante et non réactive à ce qui s'exprime par le corps, pour accompagner la libération. Si eux y parviennent aussi rapidement, pourquoi pas les humains ? La violence est-elle une fatalité ? Cette méthode est proche de ce que peuvent proposer différentes méthodes de libération émotionnelle chez les humains, mais son utilisation dans le cadre de la relation homme-animal est cependant inédite et laisse entrevoir des potentiels inédits d'utilisation à la fois pour les animaux et les humains.

b. Les résultats du trust-Technique pour les humains

L'expérience faite par la plupart des propriétaires ou soigneurs d'animaux est que leur propre état d'esprit semble influencer leur animal. Et inversement ! L'inquiétude ou les émotions de leur animal engendrent très souvent davantage de pensées pour leur humain qui tombe souvent dans des émotions répétitives comme l'anxiété, la culpabilité, etc. L'émotion ressentie peut impacter fortement notre mental et s'inscrire dans notre corps, soumis à toute la puissance de cette émotion, telle une vague qui déferle sur notre calme intérieur. Revenir au présent, et à l'ici maintenant en immobilisant le corps et en lui permettant de jouer son rôle d'harmonisateur de notre état intérieur, permet d'écouter et sentir « se dissoudre » cette émotion, dans la

présence au corps. Très souvent, lors de consultations, l'apaisement créé pour l'animal se répercute sur l'humain, qui peut se mettre à bailler voire s'assoupir. Si le bénéfice sur le bien-être humain des pratiques de pleine conscience a déjà été documenté (3) (4), ainsi que la présence d'un animal au foyer ou lors de séances méditatives (5) (6), l'étude de la co-création de l'apaisement entre l'humain et l'animal n'a été que peu étudiée, en dehors d'études d'impact thérapeutique de l'éducation animale en pleine conscience (7), notamment via le concept de l'«ecopsychology» selon lequel l'individu pourrait se guérir en retrouvant sa connexion à soi et à l'autre, en étant en pleine conscience des éléments environnants de la nature (8). Mais la meilleure façon de comprendre l'impact que cette méthode peut avoir sur l'humain est de l'expérimenter pour soi-même ! Nous allons faire de petits exercices simples pour nous permettre de constater et d'échanger sur ce qui se passe en nous-même avec la présence.

c. Pistes de réflexions et premiers résultats sur la médiation animale

Un court sondage auprès de quelques praticiens de médiation actifs dans différents groupes sur les réseaux sociaux a permis de les interroger sur les principaux défis qu'ils rencontraient dans leur pratique, ce qu'ils font déjà pour maintenir leur bien-être et ce dont ils auraient besoin. D'une façon générale, pour eux mêmes, les médiateurs évoquent fréquemment les inquiétudes liées à la nécessité de i) prendre des décisions « justes », à la fois pour les publics et les animaux, afin d'orienter au mieux la séance, ii) l'attention à porter au public et aux animaux en simultanément, iii) gérer des situations difficiles en restant centré et à l'écoute. Pour accompagner leur propre travail personnel, plus de la moitié évoquent la méditation comme outil, en incluant des pratiques corporelles et de bien-être personnel. Du côté de leurs animaux, la plupart évoquent l'importance que ceux-ci vivent « au plus proche de leurs besoins », en vivant des moments de détente et des activités variées différentes de leur contexte de travail. En ce qui concerne les besoins évoqués en terme de formation, chaque personne interrogée souligne l'importance d'un outil de résilience et d'apaisement pour eux, pour leur animal, ou pour leur relation, de la même façon que les outils de détente corporelle en conscience. Il est à noter que ces deux dimensions (pratiques d'apaisement intérieur, et pratiques corporelles conscientes) sont évoquées avec la même fréquence, ce qui indique l'importance simultanée de ces deux aspects dans le travail de médiation.

L'intérêt du Trust Technique est d'être non invasif, sans besoin d'utiliser ni la parole, ni le toucher. Sa pratique avec l'animal peut se faire avant et après les séances, mais aussi lors des séances, avec un peu de pratique quotidienne avec son animal. On peut parler d'un « double dividende » de ce travail, puisqu'il permet à la fois à l'animal de s'apaiser et de se libérer, tout en aidant le praticien à évacuer ses pensées superflues et de se centrer, avant, pendant et après le travail. Si la méditation reste une pratique difficile à systématiser pour soi, elle reste beaucoup plus abordable lorsqu'il s'agit de la partager avec son animal, et en observant en direct les effets instantanés produits sur son bien-être. Cet état d'esprit apaisé pour le médiateur et son animal, aide à voir les choses plus clairement, de façon plus sereine, et donc d'être moins réactif aux conditions de la séance, favorisant la justesse de l'accompagnement. De nouvelles pistes de travail pourront certainement émerger de ces nouvelles sensations d'apaisement entre le médiateur, l'animal, et la personne prise en charge.

Il est à noter que le corps joue un rôle fondamental pour la libération des traumatismes chez l'animal, et plus précisément la conscience apportée au corps exprimant les difficultés, quelles qu'en soit leur origine. Afin d'accompagner ce travail et aider à la libération, une conscience accrue de nos propres corps physiques et émotionnels peut être une véritable aide supplémentaire. Des pratiques aidant à la construction du schéma corporel (comme le Qigong, le taichi, etc.) permettent d'améliorer en parallèle la flexibilité du corps physique et la non-réactivité du corps émotionnel, en permettant de relâcher les tensions par le mouvement pratiqué en conscience. L'apaisement du corps menant à l'apaisement du mental, il aidera à la neutralité nécessaire lors de l'accompagnement d'animaux ou de personnes.

5 Perspectives

Le TT offre de nombreuses perspectives pour la médiation animale : i) pour le praticien en médiation : avant ou après une séance difficile, pour se recentrer au cours de la séance, mais aussi pour travailler sur des difficultés ou craintes personnelles qui peuvent entraver la présence en séance ; 2) pour les animaux : le praticien peut soutenir ses animaux au quotidien en les aidant à se libérer. Ceux-ci prennent l'habitude d'exprimer leurs ressentis à leur humain, qui apprend également à se mettre à l'écoute profonde de l'expression de ses besoins. Mais aussi plus particulièrement pour les préparer avant une séance difficile, rétablir l'équilibre pendant une séance, et récupérer après les séances ; 3) avec les personnes accompagnées, constater que cette qualité de présence peut les aider et les soutenir lors de la séance. L'utilisation de la

présence et surtout de l'emploi du regard bienveillant et non réactif avec les patients au cours des séances peut permettre de créer un « sas » d'apaisement pour commencer la séance, ou travailler sur le rôle d'accompagnant en proposant une inversion des rôles « patient » « thérapeute » auprès du cheval. Ces perspectives suggérées pourraient être davantage explorées en permettant à des praticiens en médiation animale d'expérimenter la méthode, et de l'utiliser dans des conditions de travail avec leurs animaux.

6 Références

- (1) Tolle, Eckhart. Le pouvoir du moment présent. *Guide d'éveil spirituel*, 2000.
- (2) Levine, P. A., & Frederick, A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences*. North Atlantic Books.
- (3) Hoffman, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169–183
- (4) Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. L., & Lieberman, M. D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion*, 10, 12–24.
- (5) Serpell, J. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *Journal of the society of medicine*, 84(12), 717-720. ISO 690
- (6) Schramm, E., Hediger, K., & Lang, U. E. (2015). From animal behavior to human health: An animal-assisted mindfulness intervention for recurrent depression. *Zeitschrift für Psychologie*, 223(3), 192. ISO 690
- (7) Jackson-Grossblat, A., Carbonell, N., & Waite, D. (2016). The therapeutic effects upon dog owners who interact with their dogs in a mindful way. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(2), 144-170. ISO 690
- (8) Roszak, T. (1995). Where psyche meets Gaia. In T. Roszak, M. Gomes, & A. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the Earth, healing the mind* (pp. 1–17). San Francisco, CA: Sierra Club.
- (9) Vidéos: chaîne Youtube « EQUIPONA : Elever la relation Homme-Animal », www.equipona.com et www.trust-technique.com