



# équi-meeting

rencontre entre scientifiques  
et professionnels  
**médiation**

## La médiation par l'équitation, levier d'insertion globale en travail social

Claire Mouchet et Hélène Lehais

Conseil Départemental de Loire Atlantique, EDS Dervallières 6 rue C. Roger 44 100 Nantes  
claire.mouchet@loire-atlantique.fr , helene.lehais@loire-atlantique.fr

### 1 Ce qu'il faut retenir

Le projet Pied à l'Etrier s'adresse à des femmes suivies par le service social de secteur et habitant un quartier prioritaire de Nantes. En partenariat avec le poney club La Salantine, 10 séances de médiation sociale par l'équitation ont été proposées à 10 personnes. Elles ont entièrement été financées par le département de Loire Atlantique.

Ce projet est né du désir de changer d'angle, d'une volonté de ne pas partir d'un « problème ciblé ». Aussi, nous avons fait le choix de nous appuyer sur l'outil ludique et exceptionnel qu'est l'équitation. Via la médiation, il permet une approche positive dans le travail social. Cette relation avec l'équidé, accompagné par des assistantes sociales, incite à améliorer la confiance en soi, dans un esprit d'attention, de patience, de maîtrise de soi (surmonter son stress, ses peurs, ses angoisses), d'observation et de respect. Ce projet est une invitation à (re)trouver du plaisir et son pouvoir personnel.

### 2 Contexte et objectifs

Un pré diagnostic a été effectué en 2018 concernant l'accès à la culture et aux loisirs pour les habitants du quartier prioritaire sur lequel nous travaillons. Cela nous a permis de connaître leurs besoins/envies en matière de loisirs et de sport. Il a également permis d'identifier les freins auxquels les femmes du quartier peuvent être confrontées et d'identifier les leviers de chacun (public et professionnels).

A partir de ce diagnostic, il a été choisi de développer un projet qui associe l'accès à l'équitation (loisir valorisant, exceptionnel et ludique), avec un support de médiation sociale innovant.

Dans le cadre de nos accompagnements sociaux, la médiation par l'équitation permet de :

- Faciliter l'**accès régulier** à un sport pour les femmes sur le QPV des Dervallières.
- Permettre d'accéder à un sport peu pratiqué en QPV alors que l'équitation est le **sport préféré des françaises** et qu'un centre équestre est facilement accessible à pied ou en transports en commun. Ainsi, cela réduit les inégalités d'accès à la pratique et diversifie l'offre de pratique (cohésion sociale).
- **D'utiliser le sport comme outil de bien être global**
- Travailler sur les **codes** (horaires, présentation vestimentaire...)
- (Re)trouver une rythmicité avec des rdv hebdomadaires
- Permettre le **déplacement** de la personne en dehors de son environnement familial (savoir se repérer, se déplacer à pied/en transports en commun...).
- D'accompagner des personnes soutenues sur le plan social dans le cadre d'un projet positif et innovant, basé sur la notion de **plaisir**.
- Développer la **communication orale et l'analyse de son ressenti** en partageant avec les autres ses émotions liées à la séance
- Développer la **confiance en soi/ se (re)valoriser**
- Travailler sur les potentialités, les désirs
- Pousser les personnes à se décentrer, à se distancier un temps de leurs parcours parfois lourd. Développer le lien social autour de la convivialité.
- Apporter de **ressources/outils concrets**

### 3 Méthode

Nous avons fait le choix de proposer ces séances uniquement à des femmes. En effet, nous recevons majoritairement des femmes (seules avec/sans enfant(s) ou en couple) et ne pratiquant aucun loisir. La mobilisation de ce public sur des actions collective est difficile. Les usagers ne se sentent pas forcément concernés, ils ne comprennent pas toujours le but des actions proposées ou ont d'autres préoccupations plus importantes pour eux. Afin d'y remédier, nous avons donc opté pour un support basé avant tout sur la notion de plaisir, en favorisant l'accès grâce à :

- Une véritable attractivité qui permet une fidélisation/assiduité du public (monter à cheval est une prise de risque, une nouveauté pour certaines)
- La gratuité de l'activité : les personnes rencontrent en effet des difficultés à financer ce sport plus onéreux que d'autres
- Des horaires adaptés : le créneau 10H/11h30 permet aux parents de profiter d'un moment pour eux, en gardant la possibilité de récupérer leurs enfants sur le temps de midi.
- Un mode de garde gratuit, proposé le temps des séances
- Une co animation entre assistantes sociales et monitrices d'équitation, qui a permis de mutualiser les compétences.

Une information collective a été proposée en amont afin de présenter l'action et ses objectifs, ce qui a été une amorce à la cohésion du groupe. 10 séances au rythme d'une fois par semaine durant un trimestre.

Lors de chaque session, il a été proposé aux femmes 3 temps distincts : un premier autour du pansage (co animé par toutes les professionnelles), un second temps à cheval ou à pied dans le manège (animé essentiellement par les monitrices) et un dernier moment convivial avec l'ensemble des participantes.

Afin de pouvoir évaluer l'évolution individuelle des participantes et d'ajuster notre accompagnement, nous avons mis en place des outils tout au long du projet. Nous avons utilisé le jeu de société Dixit après chaque séance pour faciliter la prise de parole de chacune. De plus, des questionnaires ont été distribués au début et à la fin de l'action (il s'agissait de mesurer l'évolution de leurs compétences en communication, en gestion des émotions, en langue française, en gestion du stress, développement de leurs liens sociaux...). Nous avons aussi organisé un bilan intermédiaire et un bilan final.

### 4 Résultats

Il ressort de nos différentes évaluations, une progression importante pour chaque femmes dans de nombreux domaines. Elles ont pu dire qu'elles s'appuyaient sur ces nouveaux acquis dans leur vie privée et professionnelle : *« Ça a été une tarte, je l'ai accroché sur mon frigo pour me donner confiance. Ça m'a permis de me montrer concrètement mon évolution et ça m'aide au quotidien »*. *« C'est un outil intéressant pour accepter une évolution, pour ne plus se mentir à soi-même. On a une image moins négative de soi »*.

Elles étaient en moyenne 9.5 présentes pour 10 places à chaque séance, ce qui montre une réelle adhésion.

De plus, sur 10 participantes, l'une d'elles a signé un CDI à la fin du projet.

Nous avons également pu mesurer les apprentissages équestres : malgré une disparité de niveau au début de l'action, les participantes ont construit ensemble un carrousel qu'elles ont déroulé lors de la dernière séance. Elles ont aussi acquis des connaissances sur le comportement du cheval et sur le pansage.

La valorisation du savoir-faire et du savoir être (et donc les ressources et les potentiels) des participants se fait via le groupe et les référentes. Ainsi le savoir sur soi se co construit. Nous encourageons le partage d'expériences positives (reconnaissant donc une forme d'expertise des personnes).

Le collectif pousse les participantes à s'adapter aux différences de chacune mais aussi à leurs ressources respectives. *« Avant j'étais dans le noir, je n'avais pas d'avenir et pas de possibilité d'avancer. Avec l'énergie de mes copines de galères, j'ai l'espoir de reprendre ma vie en main »*. Le bilan a montré l'importance d'un sentiment d'appartenance au groupe, qui aide à surmonter l'isolement des personnes. Elles peuvent, par conséquent, expérimenter plus facilement. *« On se renvoie des choses entre nous. On a toutes un effet miroir. Il y a une confiance mutuelle »*. *« À travers chacune, on voit nos succès »*.

Lors de cette première session, aucune participante n'avait précédemment participé à une action collective (*« grâce à ce projet j'ai appris que travailler en groupe n'était pas si terrible »*).

Néanmoins la dynamique de groupe reste fragile du fait des problématiques des participantes (pathologies, difficultés sociales...). Nous avons rencontré des difficultés à gérer un conflit. Nous avons appris de cette première expérience et avons co construit au fur et à mesure avec les professionnelles du poney club. Nous avons appris à travailler ensemble.

## 5 Perspectives

Ce premier projet s'est étoffé progressivement et nous permettra en 2021 de proposer une seconde session plus élaborée.

Nous avons notamment travaillé sur un écrit avec des apports théoriques, nous permettant de mieux définir notre cadre d'intervention. Nous souhaitons associer plus en amont les professionnelles du poney club et mieux anticiper chaque séance.

Nous anticiperons également la fin des séances et les propositions qui pourraient être faites par la suite aux participantes (ex : assister au Jumping de La Baule, l'ouverture vers des associations locales...)

## 6 Références



