

Psychosynthèse: le cheval, un centre unificateur: "L'équithérapie révèle le moi véritable"

Dr Sylvain Gillier - Imbs

Lors de cette présentation, nous souhaitons montrer que les trois processus de connaissance de soi, possession de soi et transformation de soi expérimentés lors des contacts avec des équidés sont en complémentarité parfaite avec la psychosynthèse.

Pourquoi une approche avec le cheval en psychologie ?

Assaglioli le dit au début du chapitre 1 de "Psychosynthèse": un des traits majeurs de la civilisation contemporaine est son désir de maîtriser les forces naturelles". Le cheval, "la plus noble conquête de l'homme", est à la fois un résumé et un archétype des forces naturelles. Il représente d'une part un modèle idéal, le chevalier, l'homme de pouvoir qui maîtrise l'animal, et d'autre part un réceptacle des influences inconscientes naturelles, l'être qui a gardé sa relation intime avec la nature. A cause de ses capacités naturelles d'empathie et de son instinct grégaire provenant de son passé où il fut la victime de prédateurs, le cheval reflète naturellement l'état émotionnel de ses congénères. Mis en présence d'humains, les chevaux domestiqués les considèrent comme faisant partie de leur troupeau. Ce sont ces particularités naturelles qui sont utilisées dans la psychologie assistée par les équins.

Connaissance de soi : la dimension du corps.

La relation avec un cheval est une expérience essentiellement non-verbale. Animal dont la survie est liée à ses capacités de détecter des menaces dans son environnement, le cheval est silencieux. Il s'exprime par un langage majoritairement corporel. Ses mouvements, son positionnement, la tension de sa musculature, sont les mots qu'il utilise pour se faire comprendre de ses congénères. Apprendre ce langage corporel, c'est poser les bases d'une équitation "éthologique", une équitation qui prend en compte le comportement naturel du cheval. Mais il y a plus: à cause de leur mode de vie en troupeaux et de leur position de proies, les équidés ont développé des qualités d'empathie exceptionnelles. Être en présence d'un cheval, c'est comme se tenir devant un miroir reflétant non-seulement notre posture, notre gestuelle et notre tonus musculaire, mais aussi nos émotions conscientes ou inconscientes. La psychologie assistée par les équins, mettant en œuvre les conditions pratiques d'une telle expérience, ouvre un espace d'expériences conduisant à une réelle connaissance de soi. Forces, faiblesses, assurance, culpabilité, énergie positive ou émotions réprimées, tout apparaît avec clarté à la conscience, sans jugements, sans critique, et souvent par observation directe et par expérience personnelle plutôt que par déduction intellectuelle.

Retrouver la possession de soi: le cheval, un modèle idéal.

Apprendre à monter à cheval, ou même réaliser, à côté du cheval, des exercices simples de mise en mouvement, c'est un processus analogue à celui conduisant à retrouver la possession de soi que nous avons oubliée ou délaissée. Depuis l'antiquité, la monte d'un cheval est comparée au processus par lequel la volonté dirige le corps. Pour cette raison, l'apprentissage de l'équitation était jadis un élément incontournable de l'éducation de ceux dont la tâche est de diriger les autres: les nobles au moyen - âge, les chefs d'armée, les chefs d'état. Aujourd'hui encore, alors que le cheval n'est plus, et de loin, un atout-maître sur les champs de bataille, alors que la possession d'une cavalerie de pure race n'est plus un signe extérieur de pouvoir, les hommes d'états aiment à se présenter comme celui qui "maîtrise l'animal". Que l'on pense à Nicolas Sarkozy, se faisant prendre en photo à cheval

pendant sa campagne présidentielle, ou même au président Poutine donnant une interview télévisée à califourchon sur un destrier de race russe.

Au-delà du pouvoir politique, le cheval est aussi, dans les cultures traditionnelles, le signe de la maîtrise des émotions et du mental par la puissance spirituelle du véritable Soi humain. Connaître, maîtriser le cheval, c'est donc pour ces cultures se connaître soi-même et retrouver la possession de ce Soi que nous avons oublié ou délaissé.

Transformation de soi: techniques d'analyse critique et de désidentification.

Dans de nombreuses cultures, les mythes et légendes figurant des chevaux nous parlent d'un processus de transformation de soi et des phases d'accomplissement d'un "modèle idéal" humain. La chevalerie du moyen-âge est peut-être le premier exemple qui vient à l'esprit: le chevalier est celui qui s'est haussé à des valeurs supérieures de noblesse, de moralité et de justice. Il ne faut pourtant pas oublier que la chevalerie occidentale née en Europe au 11^e siècle a comme source d'inspiration la "chevalerie spirituelle" du monde islamique. Les mythes grecs, et surtout celui de Pégase, le "messager des Dieux", expliquent les jalons, les élévations, et les risques, du processus de la transformation de soi.

C'est sur l'arrière-plan de ce contenu mythologique que se déroulent les prises de conscience critique, la désidentification, et les changements de posture intérieure menant à une véritable transformation de soi. La mise en contact avec le cheval et ses mythes nous y aide. Le parallèle entre les techniques assistées par le cheval et les techniques de psychosynthèse montre comment atteindre à cette transformation.

Les concepts de l'approche thérapeutique aidée par le cheval

Pourquoi utiliser une approche avec le cheval en psychologie ?

La dimension thérapeutique de la relation avec le cheval est connue depuis des millénaires. Xénophon, en Grèce, il y a 2500 ans, disait déjà que *le cheval est un bon maître. Non seulement pour le corps, mais aussi pour l'esprit et l'âme*. La relation avec le cheval nous enseigne, sans doute, la maîtrise des émotions, un meilleur équilibre de notre corps, et comment projeter des intentions claires. Mais ce n'est pas tout. De Pégase au Centaure Chiron, de Castor et Pollux aux jumeaux Amphion et Zethus - ceux qui montent les chevaux blancs - les mythes grecs nous parlent de relations entre le champ de la conscience - moi et le Soi supérieur. Dans de nombreuses traditions, le cheval est un animal psychopompe, permettant par exemple au chamane sibérien de "galoper entre les mondes". C'est monté sur une jument que le prophète de l'Islam, Mahomet, recevra le texte sacré du Coran. Dans les mythes grecs, le lever du soleil est représenté par le Quadriges d'Apollon, le char à quatre chevaux mené par le Dieu solaire. Cet attelage représente la volonté, la pensée, le désir et l'acte. Ce n'est que lorsque les quatre chevaux sont parfaitement équilibrés, et dirigés par la main ferme du Soi, que le "soleil" métaphorique d'une conscience unifiée pourra se lever.

La conscience moi, séparée de ses racines spirituelles, interprète les expériences quotidiennes comme une suite obscure d'événements et de rencontres hasardeux, conduisant à des souffrances qui semblent n'avoir ni but ni signification. Étendre sa conscience vers une dimension mythique et utiliser le pouvoir dynamique et créateur des images, c'est comme rencontrer son jumeau inconnu, un frère plein de sagesse qui nous mène dans des voyages aventureux. L'imagination créatrice imagination a un don inné, une capacité presque surnaturelle pour improviser sur des thèmes éternels, par exemple le voyage, la découverte, l'aventure.

Assaglioli le dit, *l'imagination engendre toujours du nouveau, et tend ensuite à exprimer extérieurement, dans l'action, ce qui a été imaginé et visualisé*".

Comme la technique du rêve éveillé de Desoille, l'imagination et les associations mythiques permettent à la personne d'intégrer à sa psychosynthèse un modèle humain reverticalisé.

Une histoire récente avec une autre approche de l'équitation

Pourtant, la psychologie assistée par le cheval a une histoire récente. Ce n'est que dans les années 2000 que des professionnels dans le domaine de la psychologie commencent à tirer parti des capacités des équins. Avec les travaux de l'EAGALA aux Etats Unis (Equine Assisted Growth and Learning Association - Association pour l'apprentissage et le développement assisté par les chevaux, fondée en 1999), puis de Linda Kohanov et de Kathleen Barry Ingram en 2003, des Fondations Eponaquest et Equus United en 2010, puis de Leigh Shambo et de son manuel de psychothérapie facilitée par les équins, "*The listening Heart*" publié en 2013, les principes et méthodes d'une psychothérapie assistée par le cheval se dessinent.

En quoi cette méthode consiste-t-elle ? Tout d'abord, il faut peut-être expliquer un quiproquo inhérent à la réalité de l'équitation en France aujourd'hui. Autant pour les jeunes garçons que pour les jeunes filles, le cheval est un support de projection majeur. Il est, tout à la fois, un emblème de pouvoir et de puissance, et une représentation maternelle par sa douceur et son pouvoir de portage. Mais, la réalité en France est que l'équitation enseignée dans les centres équestres provient directement de l'équitation militaire. Après la deuxième guerre mondiale, l'apparition des moteurs à l'explosion a supplanté le cheval dans toutes ses utilisations : transport, labourages, et bien sur les utilisations militaires. À la fin de la première guerre mondiale, il fallait trouver une solution pour les centaines de milliers de chevaux soudain "au chômage". Cette solution a été de créer une équitation populaire en France. La filiation de l'équitation populaire avec l'équitation militaire est donc directe. Rappelons simplement ce détail, car il donne bien la tonalité de l'enseignement de l'équitation en France : on enseigne de monter sur le cheval à partir du côté gauche uniquement par ce que, à l'époque de l'équitation militaire, on portait le sabre de cavalerie sur le côté gauche et que la monte était donc plus aisée de ce côté. L'équitation que l'on enseigne en France dans la plupart des centres équestres n'est donc pas, par voie de conséquence, très adaptée aux séances de thérapie assistée par le cheval, puisque, justement, cette équitation "militaire" ne prend pas en compte la dimension émotionnelle humaine - on demande aux cavaliers de ne pas montrer leur peur au cheval. Elle ne prend pas non plus en considération la dimension émotionnelle de l'animal - on considère qu'il faut systématiquement corriger un cheval qui exprime son propre point de vue, ni la relation homme - cheval : lorsque le cheval n'obéit pas, il est enseigné de recourir à des contraintes plus fortes: mors, éperons, caveçons, etc.

Le mythe du centaure représente la synthèse conscient-inconscient

D'autres formes d'équitation existent pourtant. Dans le sud-ouest des États-Unis, depuis la fin du XIXe siècle, des liens de respect mutuel et d'amitié s'établissent entre les éleveurs de bétail, les colporteurs et vendeurs ambulants, et les communautés amérindiennes. Petit à petit, par des échanges entre ces communautés, une autre idée de l'équitation émerge : le cheval est un partenaire à part entière, un compagnon porteur d'une dimension spirituelle. Le cheval est un être puissant et libre, sensible et emplis de pouvoir, et un guérisseur alors même qu'il se soumet à la volonté humaine. Le mythe du cheval "guérisseur blessé" est celui du Centaure Chiron. Dans la mythologie grecque Chiron était le plus sage des centaures et l'archétype même du "guérisseur blessé". Le mythe nous raconte comment le centaure Chiron fut accidentellement blessé par une flèche qui avait été trempée dans le sang de l'Hydre. Parce qu'il était immortel, le venin lui créa un tourment éternel. Dans la quête de son propre remède il découvrit comment soigner les autres. En enseignant aux autres l'art de soigner il trouva un réconfort à sa propre douleur.

Le "guérisseur blessé" est un mythe universel commenté, entre autres, par Carl G. Jung. C'est aussi le thème central d'un film à succès qui fit connaître les nouvelles formes d'équitation dans le monde entier, "l'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux". Produit par Robert Redford en 1998, sur la base d'un bestseller de Nicholas Evans, le film décrit comment une jeune fille et son cheval, traumatisés par un grave accident, retrouvent le goût de vivre grâce au mystérieux « homme qui murmure à l'oreille des chevaux », dont la connaissance de la vie en pleine nature leur a peut-être aussi appris à mieux connaître les humains. Le film, basé sur un personnage réel, l'entraîneur de chevaux Buck Brannaman, a tout au moins créé un mouvement mondial en faveur d'une équitation plus respectueuse du cheval, prenant en compte la dimension émotionnelle. De fait, aux Etats-Unis, les psychologies assistées par le cheval ont commencé à se développer à une grande échelle après le succès de ce film. Par l'utilisation de techniques comme, par exemple, la technique du modèle idéal du possible d'Assagioli, ou celle de la "fenêtre de Johari"¹, les diverses sortes d'images que nous portons en nous et celles que les autres ont de nous et projettent sur nous sont prises en compte. La dimension purement psychologique et personnelle des relations entre personnes, pourtant, n'est pas la seule. Le monde du cheval, et les archétypes liés au cheval ont, nous l'avons vu, ont une dimension légendaire, mythique, et spirituelle. A partir de ces mythes et de ces archétypes, la prise de conscience du soi supérieur, du "je" et du moi construit, à partir de la relation avec le cheval comme projection sur un "modèle idéal" permettra le développement harmonieux de la volonté, des sentiments et émotions, d'une pensée claire, et d'actes conscients : la réalisation du moi véritable.

Un principe d'acceptation et non de refoulement des émotions, incarné chez les chevaux pour lesquels les émotions sont des informations.

Pour les équidés, et probablement tous les herbivores vivant en troupeaux, les émotions sont surtout des informations. Dans leurs milieux naturels, le premier moyen de protection de ces grands mammifères est la fuite, et la fuite coordonnée en un troupeau. Tant que les chevaux restent en troupeau, aucun prédateur ne peut leur nuire, que ce soit des loups, des pumas ou, en Afrique, des lions pour les troupeaux de zèbres. Les prédateurs le savent bien, dont la tactique est d'affoler le troupeau pour le désunir et essayer d'isoler les individus les plus faibles, poulains ou chevaux malades. Le système naturel d'alerte, puis de fuite des chevaux en troupeau est de communiquer rapidement les émotions ressenties par un individu à l'ensemble du troupeau. Mais il ne s'agit pas d'une contagion émotionnelle simple, où l'émotion gagnerait indifféremment tous les membres du troupeau. Non, les chevaux ont développé une "agilité émotionnelle" leur permettant de recevoir et d'émettre les émotions sans pour autant s'identifier à elles. Ainsi, un mouvement de panique au sein d'un troupeau, initié par un individu particulièrement peureux ou impressionnable, peut fort bien être stoppé par un autre cheval plus expérimenté, qui modérera le mouvement et fera considérer au troupeau entier que l'émotion en question ne mérite pas, finalement, de bouger un sabot.

Les équins ont des facultés exceptionnelles d'empathie, de sensibilité et d'analyse des flux émotionnels. En se basant sur les travaux étudiant l'empathie de Karla McLaren, une équithérapeute américaine, Linda Kohanov, établit en 2003 une cartographie dynamique du flux des émotions, la "carte des messages émotionnels". Pour chacune des émotions principales, peur, colère, frustration, tristesse, etc., L. Kohanov établit une signification précise, une question à poser, et une action à entreprendre pour répondre au sens du flux émotionnel. Ainsi, l'émotion de peur est générée par

¹ La fenêtre de Johari est une représentation schématique de ce que nous connaissons de nous-même, de ce que les autres connaissent de nous, de ce que nous montrons aux autres et de ce que nous ne montrons pas. Elle a été créée par Joseph Luft et Harrington Ingham en 1955

"une menace réelle ou potentielle envers mon intégrité physique", la question à poser est " quelle est la menace?" et l'action à prendre en conséquence consiste à " trouver un endroit où je suis en sécurité". Cependant, et c'est un point à prendre en compte en psychopathologie, lorsque l'intelligence émotionnelle est faible, l'agilité émotionnelle insuffisamment entraînée, ou la conscience des émotions absente, les émotions s'intensifient. De même, lorsque la peur n'est pas entendue ou n'est pas prise en compte, elle s'intensifie. Il en résulte panique et terreur, des émotions souvent en lien avec une blessure ou un traumatisme plus ancien que la personne n'a pas été autorisée à retravailler ou qu'elle n'a pas pu dépasser. Le travail de Peter Levine, l'auteur de « Réveiller le tigre – guérir le traumatisme » ainsi que les écrits de ceux qui ont exploré le champ de la psychothérapie somatique, ont décrit en détail les champs du vécu post traumatique.

Application à l'accompagnement des victimes de violence dans le cadre conjugal ou au travail

A cause de leur capacité exceptionnelle à détecter des émotions refoulées, inconscientes ou censurées, les équins sont de très précieux auxiliaires lorsque l'on est amené à travailler avec des patients souffrant de syndrome post traumatique, victimes de violences conjugales ou de harcèlement professionnel. Aux Etats Unis, les séances d'équithérapie sont devenues une des meilleures méthodes non-médicamenteuses pour les nombreux militaires à la retraite souffrant de tels syndromes et les personnes ayant souffert de harcèlement.

Un entraînement expérientiel (qui permet de vivre des expériences concrètes) peut aider de telles personnes à recréer de nouvelles connexions neuronales pour gérer les situations d'éruptions émotionnelles, et les aider à reconnaître qu'elles ne sont plus en danger, qu'elles ne subissent plus de réelles menaces physiques directes. Les victimes de violence répétées, par exemples de violences conjugales, ont parfois des vécus émotionnels amoindris au début de leur traitement, leur système nerveux ayant été réellement court-circuité et engourdi par un stress extrême et/ou par répétition des émotions de peur. La thérapie facilitée par les chevaux est particulièrement efficace à cet égard, tirant parti de la production d'ocytocine (hormone favorisant le calme et la connexion) en réponse à la présence physique de ces grands mammifères, dans le non-jugement, qui incite chacun à développer une conscience à la fois plus détendue et plus éveillée, à développer aussi ses capacités à identifier et poser des limites, à s'affirmer.

L' équithérapie révèle le moi véritable

Pour le cheval, le moi construit n'existe pas, et les "images dominantes" porteuses de contenus émotionnels ne sont, au mieux, que des informations. Être naturel, en prise directe avec les éléments, le cheval réagit, interagit et communique uniquement sur la base d'un Soi authentique vide de calculs, de considérations ou de représentations de la pensée. Les chevaux vivent, pour ainsi dire, dans un "éternel présent".

Pour les humains, le "courant mental" constituant la majeure partie de l'espace psychologique intérieur est composé de *contenus*: pensées, émotions, représentations mentales, images, etc. En général, comme Assaglioli le dit, "*le moi conscient est non seulement submergé par le flot incessant des contenus psychiques, mais il semble souvent disparaître [...] pour se retrouver ensuite et se reconnaître d'un coup, sans savoir comment*". Pour de nombreux hommes, le principe fondamental de la vie psychique est "*nous sommes dominés par tout ce à quoi notre moi se laisse identifier*".

Les subpersonnalités vues comme des programmes

Dans mes sessions avec les chevaux, j'explique aux patients que leur vie intérieure est composée de "programmes d'ordinateurs", des "programmes", ou des subpersonnalités, qu'ils se sont construits eux-mêmes dans le passé, en réponse à une situation qui l'exigeait. Par exemple, une personne ayant

subi, dans son enfance, les injonctions d'un père autoritaire, en ayant ressenti des émotions de peur, aura construit une subpersonnalité habituée à s'écarter de cette instance autoritaire potentiellement dangereuse. Une telle personne sera submergée par des émotions de peur panique en présence d'un policier, même lors d'un banal contrôle de papiers d'identité, et ressentira l'impulsion de fuir cette situation, parce que la représentation de puissance du policier évoque l'image du père et de ses injonctions effrayantes.

J'explique que chaque programme a une fonction spécifique dans laquelle il excelle et pour laquelle il a été construit. Lorsque l'on a besoin d'accomplir ou de construire une fonction spécifique, on télécharge un programme, ou une application, comme je le fais souvent avec mon téléphone portable. Mais, chez nous autres, êtres humains, les subpersonnalités ont une fâcheuse tendance à se conduire comme l'ordinateur HAL du film de Stanley Kubrick, "2001, l'odyssée de l'espace": le programme commence à se prendre pour le capitaine et à donner ses ordres. A la longue, nous devenons identifiés à ce qui n'était qu'au début qu'un programme fait pour une tâche particulière. J'explique au patient que, et c'est là le point important, il n'est pas le programme. Les émotions qu'il ressent, les représentations mentales qui lui semblent si réelles ne sont pas son moi véritable. Il convient donc de ne pas s'identifier avec elles.

Avant les séances avec les chevaux, je demande au patient de considérer les émotions qu'il pourrait ressentir en présence du cheval comme de tels programmes. Les vécus émotionnels et représentations mentales ne sont pas lui-même, il doit apprendre à se désidentifier d'eux.

Le cheval est présenté comme ayant des capacités particulières à réfléchir les émotions, comme sur un miroir, et ainsi à permettre au patient de "voir", comme une image reflétée, ses propres flux d'émotions. Je fais se représenter au patient l'émotion comme une énergie dans son corps, énergie qui n'est pas son "moi", mais qui a une fonction et une signification propre. Le pouvoir exercé sur le patient par ces énergies réside surtout dans le fait qu'il n'en est pas conscient. Lorsqu'il pourra visualiser ces "*images dominantes*" dans le "miroir" du cheval au cours d'un exercice, elles seront pour ainsi dire "démasquées" et réduites à leurs composantes. La conséquence pratique en sera que le cheval sera beaucoup plus confiant, plus proche de l'humain, et plus facile à mettre en mouvement, ce qui est fait remarquer au patient.

La communauté authentique : le modèle social du troupeau.

A cause de leur condition de proies, les chevaux ont développé un instinct grégaire fort. Vu selon la perspective humaine, un groupe de chevaux en liberté représente un idéal de communauté selon un mode de partage et de coopération, et des chercheurs comme Kropotkine l'ont remarqué et démontré. Pierre Kropotkine était un zoologue et anthropologue russe du 19^e siècle. Une analyse attentive du comportement des différentes espèces d'animaux lui montra que, dans un milieu naturel, les pratiques d'entraide sont la norme. Celles-ci peuvent être plus ou moins développées et accorder des degrés d'indépendance divers aux membres de la communauté mais dans tous les cas, elles augmentent sensiblement les chances de survie. La compétition entre membres d'un troupeau d'équidés ne se manifeste qu'à certains moments de crise, le soutien mutuel reprenant le dessus à mesure que la situation se normalise. L'un des fondements de l'entraide est l'esprit de sociabilité (qui procède du plaisir d'être ensemble) dont font preuve les animaux. Cette sociabilité permet le développement de l'intelligence et l'accès à des formes plus élevées d'organisation sociale. Or, l'intelligence est selon Kropotkine « *l'arme la plus puissante dans la lutte pour la vie* ».

Être avec un troupeau de chevaux est plus du domaine de l'expérience que du discours psychologique. Les processus dynamiques du domaine de la psychothérapie sont accélérés. Des processus de prise de conscience qui, dans une approche analytique Jungienne traditionnelle, pourraient prendre des années, sont souvent dépassés en 3 à 6 séances de 2 heures. A cause de la prééminence des processus non-verbaux, de la dynamique émotionnelle, et de l'expérience de

grégarité et d'unité vécue avec l'animal au sein d'un groupe, les savoir-faire et ré-apprentissages psychologiques et sociaux sont remodelés à plusieurs niveaux du système nerveux. Leigh Shambo est d'avis que "[ces pratiques] permettent de remodeler les circuits de neurones à l'origine des réactions de vigilance / hypervigilance, d'émergence d'états émotionnels, et de représentations mentales sensées. Cela permet d'agrandir la fenêtre de la tolérance aux émotions et la capacité à établir des relations sociales saines. Ces modèles sont spécialement adaptés aux patients avec une histoire de traumatisme parce qu'ils ont pris spécifiquement avec les problèmes liés à la régulation des émotions, et élèvent la capacité des patients à construire des liens et à recréer une relation sociale dans un groupe".

Les valeurs d'une communauté véritable.

Dans les sociétés occidentalisées modernes, la valeur d'une personne est principalement liée à son statut social. Les systèmes éducatifs sont principalement orientés vers la réussite sociale et la compétition. Les théories Darwiniennes sur l'évolution sont habituellement enseignées, et une conséquence en est un principe inconscient de prédation. Comme dans les sociétés de prédateurs, il ne faut pas montrer sa faiblesse, et les émotions sont habituellement refoulées ou censurées.

Une des valeurs importantes modélisée par les sociétés équines est la coopération. Alors même que chaque membre du troupeau fait valoir sa puissance et détermine les limites de son espace personnel, le troupeau dans son ensemble tend à protéger les plus faibles (les poulains, les juments). Pierre Kropotkine utilisa les résultats de ses recherches pour modéliser une forme de communisme proche de l'anarchisme. Dans la lignée de Hobbes, de nombreux penseurs ont imaginé l'origine de l'humanité comme un état de guerre permanente de tous contre tous. Kropotkine fait quant à lui l'hypothèse que les premiers hommes devaient vivre dans des communautés ressemblant fortement aux sociétés dites primitives contemporaines telles que les Aborigènes d'Australie, les Esquimaux ou les Papous. Lorsqu'on prend la peine d'essayer de les comprendre, on réalise que ces sociétés constituent une forme d'organisation sociale complexe reposant notamment sur un communisme primitif incluant des mécanismes visant à rétablir l'égalité sociale en cas de déséquilibre. La survie du clan est assurée grâce au haut niveau d'entraide entre ses membres, qui identifient leur propre existence avec celle du groupe. En d'autres termes, c'est la solidarité qui est la norme au sein de la communauté et la guerre n'est en aucun cas l'état normal de l'existence.

Un autre théoricien des sociétés primitives, l'anthropologue Sorensen, professeur à l'Université de Stanford, est d'avis que l'état de conscience actuel caractérisé par la prédominance du raisonnement logique est issu des principes de la prédation. Les difficultés que de nombreuses personnes ont à créer des liens sociaux serait une conséquence de paradigmes de prédation dans l'inconscient collectif de l'occidental moderne. Sorensen décrit un état de conscience qu'il appelle "pré conquête", présent chez les tribus et peuples premiers vivant en union avec la nature. Cet état de conscience est centré sur les sentiments et les sensations, il se présente comme une grande sensibilité interindividuelle aux tensions musculaires et aux changements du rythme respiratoire, venant selon lui d'interactions continues sur le plan corporel entre les membres d'une tribu. Le terme qu'il a utilisé pour décrire cet état de conscience est la conscience sociale - sensitive. (socio-sensual awareness). Les autres caractéristiques de cette conscience seraient une connaissance intuitive du bien-être général de la tribu, bien être qui est valorisé au-dessus du bien être particulier de chaque individu.

Ce modèle des sociétés pré conquête, et l'amnésie collective résultant de la conscience logique qui repose sur les principes de la prédation, est sans doute un des modèles qui explique le mieux l'état de conscience particulier ressenti par des nombreux patients mis en présence de chevaux. Il

m'apparaît évident que le souvenir et la prise de conscience de ces états oubliés de la conscience entrent pour une bonne part dans les facteurs de succès des séances d'équithérapie. Il m'est souvent utile d'expliquer aux patients que les chevaux, en troupeau, modélisent une société basée sur la coopération, mais qui n'empêche pas de démontrer la valeur de chacun de ses membres et d'exercer consciemment la volonté.

Les méthodes de la thérapie assistée par le cheval

Dans les cas de patients qui ont des difficultés liés à leur environnement professionnel, par exemple parce qu'ils ne parviennent pas à gérer des membres de leur équipe dotés de fortes personnalités, ou se dépeignent comme victimes d'un supérieur hiérarchique selon eux trop autoritaire, ou chez les personnes qui ont un vécu conjugal violent, il peut être utile de proposer des exercices pratiques où l'on fait observer au patient son positionnement dans le groupe, et où on lui demande, par exemple de consciemment déplacer un ou plusieurs individus.

Une des conséquences de ces exercices, conséquences que j'observe quotidiennement chez mes patients est une plus grande résilience aux situations de violence, une meilleure tolérance aux situations de vulnérabilité, et une tendance plus grande à la coopération mutuelle.

Il existe de nombreuses possibilités d'exercices pratiques que l'on ne peut détailler dans le cadre de ce bref article.

Nous souhaitons les présenter dans un stage de plein air en option complétant le cycle de formation à la PS.

Conclusion

L'équitation, un chemin de transformation de soi.

En conclusion à cette brève présentation de la thérapie assistée par les chevaux que nous pratiquons depuis presque une dizaine d'années avec les structures que j'anime, eQuintessence, l'association Cheval Communication et eQui - Med', je citerai ce passage de mon enseignante Linda Kohanov à propos de "la sagesse du cheval noir", la sagesse qui se trouve cachée dans les profondeurs de l'inconscient, symbolisé par un cheval noir. *"Apprendre à chevaucher l'énergie de ce qui ne peut être expliqué implique une bonne dose de courage et de créativité, ainsi qu'un instinct bien affûté. Pour pouvoir aller au-delà de ce que la civilisation a déjà cartographié et formaté grâce à la raison, au langage et aux codes sociaux, nous devons oser perdre notre équilibre de temps en temps, et même errer et parfois nous sentir perdus, développant ainsi nos capacités à vivre pleinement"*.

Le *pouvoir créateur de l'imagination*, dont la loi est que toute image possède en elle-même un pouvoir qui tend à la réalisation, est puissamment mise en œuvre lorsque l'on travaille avec les équidés. L'idée s'allie à l'élément moteur représenté par la puissance de l'animal, et au désir de s'unir avec un modèle idéal. Cela conduit à un processus créateur, actualisé par des exercices variés, puis manifesté dans la vie quotidienne.

Ainsi, les thérapies assistées par le cheval deviennent un chemin effectif de transformation de soi.

