

WALBOURG À Walbourg, une thérapie par le cheval à destination des soignants

Quand les chevaux aident à surmonter les angoisses accentuées par la crise sanitaire

Dans le cadre de l'opération « Des Chevaux pour l'hosto », l'équicoach Jérôme Kimmel propose à Walbourg des séances gratuites pour les employés de l'hôpital de Haguenau. Le 16 mai, Marie a pu réfléchir à la relation avec son fils, fragilisée par la crise sanitaire, en rencontrant un pur-sang arabe.

La rencontre s'est faite dans un cadre on ne peut plus campagnard. Jérôme Kimmel, équicoach à Walbourg, a accueilli le mardi 16 juin Marie (*), employée au centre hospitalier de Haguenau.

Dans un grand silence, le cheval permet un retour à l'instant présent et à la simplicité

Cette rencontre est le fruit de l'opération « Des Chevaux pour l'hosto », lancée en mai par le centre de formation à l'équicoaching Visionpure, basé dans le Val-d'Oise, qui propose à travers toute la France des séances d'équicoaching gratuites pour les personnels des hôpitaux, lors desquelles la rencontre avec le cheval peut les aider à se recentrer sur eux-mêmes et à surmonter des problèmes créés ou accentués par la crise sanitaire. Quand l'équicoach demande à Marie pourquoi elle s'est manifestée pour participer à une séance, cette dernière n'évoque pas directement la crise sanitaire : « C'est plus pour la découverte du concept et la rencontre avec le cheval, mais aussi pour avoir un moment à moi, j'avais besoin de me poser. »

La séance a commencé par une discussion entre elle et l'équicoach, assis tous deux face au pré accueillant les che-



Lors de la rencontre avec le cheval, Jérôme Kimmel remarque chaque réaction du cheval ou de Marie, et questionne cette dernière sur l'interprétation qu'elle en fait. Photo DNA/Léo SCHALLER

vaux de Jérôme, dans un cadre bucolique : le son des poules, des abeilles et des oiseaux, avec les chevaux en toile de fond. Rapidement, l'employée haguénovienne, qui n'occupe pas un poste qui la met directement en contact avec les malades, révèle que l'angoisse provoquée par la crise sanitaire a compliqué sa relation avec son fils de 6 ans.

La sensation d'angoisse disparaît

Tandis qu'elle évoque sa relation avec son fils, angoissé à l'idée d'être sans sa mère, Jérôme Kimmel, qui écoute attentivement et qui marque des pauses de quelques secondes pour répondre, propose alors le terme d'hyper-attachement, et

d'angoisse de la séparation. « Oui, certainement », répond Marie. Elle laisse entendre qu'elle aimerait des « relations plus apaisées avec son fils ». Jérôme Kimmel prend note. Le problème est identifié, la rencontre avec le cheval peut commencer. Fierro aidera donc Marie à explorer des façons d'instaurer une relation plus apaisée avec son fils.

L'équicoach se lève et emmène Marie vers l'enclos des chevaux. « Est-ce qu'on a un volontaire ? », plaisante-t-il en s'adressant aux chevaux. Un pur-sang arabe à la robe beige, Fierro, se dirige alors vers Marie. Les trois protagonistes se dirigent vers le rond de longe (petite carrière circulaire où l'on fait évoluer le cheval),

mais la séance commence par un exercice de « lecture du corps », lors de laquelle Jérôme Kimmel invite Marie, positionnée dos au cheval, à « prendre conscience des sensations de son corps », et à retenir ces sensations. Marie se retourne ensuite et doit dire à l'équicoach si ces sensations ont changé à la vue du cheval. « Je ressens une angoisse au niveau du ventre », avoue-t-elle. Jérôme Kimmel lui fait faire alors quelques pas en arrière, en lui demandant à chaque fois comment évolue la sensation d'angoisse au niveau du ventre. « Elle a disparu, c'est bizarre », s'étonne Marie.

Cette dernière peut maintenant aller au contact de Fierro, qui broute tranquillement

dans son enclos. « N'oubliez pas, il doit vous aider à apaiser les relations avec votre fils », rappelle Jérôme Kimmel avant d'ouvrir la barrière. Marie s'approche doucement du cheval, le caresse parfois. Le cheval est complètement libre, et s'éloigne parfois. « J'ai encore cette sensation au niveau du ventre, mais pas comme avant », affirme Marie.

Chaque réaction est analysée par l'équicoach

La rencontre dure environ 15 minutes, dans un silence quasi-total, sauf quand Jérôme Kimmel demande à sa « patiente » du jour comment elle se sent. Avant de quitter le rond de longe, Marie dit se sentir « apaisée », puis dit au revoir

au cheval et le remercie.

De retour sur les chaises, l'équicoach lui demande ce qu'elle a retenu de sa rencontre, et surtout ce qu'elle a ressenti. « J'ai l'impression qu'il faut vraiment revenir à des choses essentielles, mais je n'ai pas l'impression d'être plus éloignée de ma problématique, constate Marie. Mais c'est bizarre, c'est comme s'il y avait un poids en moins. » Elle paraît parfois déboussolée face aux questions de Jérôme Kimmel : « Je ne sais pas trop quoi répondre », rigole-t-elle, avant de dresser un bilan : « C'était très bien comme expérience, vraiment agréable. C'est étonnant la relation qui s'établit entre nous et le cheval, même sur un court instant. »

L'opération sera sûrement renouvelée

L'équicoach lui apporte des explications : « C'était une séance d'introspection, presque un cœur-à-cœur. Les exercices varient toujours en fonction des personnalités et des angoisses ou problèmes évoqués » Avant de laisser partir Marie, il fait part de sa satisfaction : « Mon métier, c'est opérer cette rencontre entre le cheval et la personne, ce qu'il se passe lors de la rencontre est surtout de l'ordre du non-verbal. Le job, ce sont les chevaux qui le font, explique l'équicoach. Ce qu'ils amènent, c'est un retour à la simplicité et à l'instant présent. » Depuis mi-mai, l'équicoach a accueilli une quinzaine de personnels du centre hospitalier de Haguenau. L'opération, elle, va sûrement être renouvelée.

Léo SCHALLER

(*) Le prénom a été modifié pour respecter la volonté d'anonymat.