



L'équitation thérapeutique a de multiples bienfaits pour les élèves de tous les âges aux prises avec des déficiences physiques ou intellectuelles. (Photo: Les Amis de Joey)



Le relation liant l'humain à l'animal peut être déterminante dans le traitement des problèmes de santé mentale et des troubles d'apprentissage. (Photo: Les Amis de Joey)

## Quand le cheval galope sur la piste de la réadaptation

**Patrick Turgeon**

Tommy, 13 ans, est atteint de paralysie cérébrale. Depuis sept ans, il a pris beaucoup d'assurance sur le dos de son ami équin Joey, à Sainte-Victoire. Il a retrouvé une autonomie personnelle et a un sport lui aussi. Ailleurs en province, il en est ainsi pour une adolescente, victime d'agression sexuelle, qui est parvenue à se réconcilier avec elle malgré la détresse qui l'habitait à la suite du geste commis par son agresseur. Tous deux ont profité des bienfaits de l'équitation thérapeutique, une approche qui permet aux gens aux prises avec des déficiences physiques, intellectuelles, émotives, difficultés d'apprentissage et d'adaptation de se dépasser, s'épanouir et s'amuser lors de séances hebdomadaires à dos de cheval.

Eliane Trempe est instructrice équestre et principale instigatrice du projet «Les Amis de Joey», un programme d'équitation thérapeutique qui a amorcé, vendredi, sa quatrième saison d'activités. Une fois par semaine, entre avril et novembre, elle reçoit, au domaine équestre du rang Nord, à Sainte-Victoire-de-Sorel, huit «cavaliers» atteints de paralysie cérébrale, d'autisme, de trisomie 21, de troubles de comportement, de déficit d'attention, de déficience intellectuelle et émotive. «En plus d'améliorer certains aspects physiques, l'équitation thérapeutique permet une amélioration de la capacité d'apprentissage, de la concentration et de l'orientation spatiale tout en permettant l'indépendance, l'intégration et le sentiment de satisfaction», nous a confié Mme Trempe, lors d'une visite au centre équestre.

Les bienfaits de l'équitation thérapeutique sont notables à moyen et long terme et non après quelques semaines de thérapie avec le cheval. Chez certains participants, on a remarqué une amélioration de la mobilité articulaire, de l'équilibre et de la coordination; l'augmentation du tonus et de la force musculaire; une hausse de la confiance en soi et de la motivation; une amélioration de la capacité d'apprentissage, de la concentration et de l'orientation; ainsi qu'un grand sentiment de satisfaction. «La recherche a démontré des résultats bénéfiques pour la réadaptation à la suite d'un accident vasculaire cérébral, d'une attaque de sclérose en plaques, d'un traumatisme crânien et de lésions cérébrales traumatiques. Les changements majeurs se mesurent non pas après quelques séances mais sur quelques années», a-t-elle mentionné.

Les participants au projet Joey sont âgés de trois, 15 et 25 ans. «Nos élèves se créent un réseau d'amis, sortent de leur isolement ou découvrent qu'ils ont la capacité de pratiquer un sport, eux aussi. Leur univers s'ouvre graduellement à la dimension de la socialisation. Les techniques équestres sont enseignées et pratiquées dans la mesure de la capacité de l'élève. Beaucoup de nouveaux cavaliers naissent dans notre ferme équestre, de même que dans les 13 autres centres, membres de la Fédération québécoise d'équitation thérapeutique», a-t-elle ajouté, admettant que son centre est à la recherche de bénévoles intéressés à œuvrer auprès des cavaliers présentant des déficiences physiques ou intellectuelles. Il ne s'agit que de quelques heures par mois. On peut rejoindre Mme Trempe au 450.782.3433.

## Des partenaires de thérapie

Ce ne sont pas tous les chevaux qui peuvent être utilisés en équitation thérapeutique, nous a-t-on fait remarquer. Ils ont été sélectionnés pour leur comportement et leur qualité de mouvement. Ils doivent être en bonne santé, calme, doux et patient. Ils doivent avoir une foulée douce, démontrer une grande souplesse dans le mouvement, un bon rythme de marche et la taille du cheval doit être adaptée à la taille du cavalier ainsi qu'à la taille des accompagnateurs. Les allures du cheval doivent enfin être fluides et d'un rythme régulier. La hauteur doit en fait assurer la sécurité et permettre la manipulation et le positionnement du cavalier à partir du sol. Un bon cheval d'équitation thérapeutique recevra un entraînement adéquat et pertinent au travail qu'il devra accomplir durant sa carrière de thérapeute équin».

Le cheval a été choisi car il est beaucoup plus qu'un animal. Il est impressionnant, il transpire une noblesse et une puissance de la nature. Pour l'enfant et même l'adulte, il devient un centre d'intérêt et de parvenir à s'asseoir sur son dos permet de développer une grande estime de soi et une discipline. Mais avant toute chose, l'équitation thérapeutique doit se pratiquer en équipe. L'enfant est encadré par une équipe qualifiée d'un professionnel de la réadaptation, d'un instructeur en équitation thérapeutique et de bénévoles accompagnateurs qui ont reçu une formation spécialisée. «Un meneur guide le cheval pendant que le cavalier développe ses habiletés équestres. Près du cavalier, un ou deux accompagnateurs afin de le soutenir et le rassurer. L'instructeur équestre enseigne son art et le thérapeute s'assure de l'efficacité des exercices suggérés par celui-ci», de renchérir l'instructeur qualifiée Eliane Trempe.

En fait, elle convient de l'importance de la complicité entre tous les membres de l'équipe. Un lien de confiance qui s'établit petit à petit à travers un climat chaleureux et amical, le cavalier évoluant, s'épanouissant, progressant et s'amusant à cheval, son précieux partenaire. «L'équipe du projet «Les Amis de Joey» travaille de concert avec les intervenants du réseau de la santé et des services sociaux afin de les sensibiliser aux bienfaits de l'équitation thérapeutique. Nous souhaiterions également que les dirigeants de la Commission scolaire de Sorel-Tracy réalisent les nombreux bienfaits de l'équitation thérapeutique sur certains enfants ayant des difficultés d'attention et de comportement. La plupart de nos élèves repartent émerveillés de l'expérience qu'ils viennent de vivre avec leur ami, le cheval», conclut-elle.