



©FFE-EB

## Médiation Avec les Equidés (MAE) :

**l'équithérapie, pour soigner les maux du quotidien et retrouver son bien-être**

*« Le cheval, un psy à quatre jambes »*

**Stress, anxiété, troubles du sommeil ou de l'alimentation, phobies scolaires, addictions... chacun peut un jour ou l'autre avoir besoin d'un soutien et d'un accompagnement psychologique pour aller mieux. Aujourd'hui, les vertus du contact avec le cheval sont largement reconnues et de plus en plus utilisées pour accompagner l'humain dans son parcours de vie sur le plan corporel, psychique et émotionnel. Les poneys et chevaux font désormais partie intégrante de nombreux parcours de soin et d'accompagnement de patients. C'est ce qu'on appelle la Médiation Avec les Equidés.**

La MAE propose un ensemble de pratiques qui utilisent le cheval comme médiateur telles que **l'équithérapie et l'hippothérapie** - exercée par un professionnel soignant ou médico-social - dans les métiers du soin, **l'équicoaching** pour l'accompagnement au mieux-être, en complémentarité avec un professionnel équestre, ou encore **l'équitation pour les personnes en situation de handicap**.

**La Fédération Française d'Équitation, qui forme chaque année des médiateurs équins avec une formation dédiée, fait le point sur une des pratiques de la Médiation Avec les Equidés (MAE), l'équithérapie, son accessibilité et ses bienfaits.**

### L'équithérapie, c'est quoi ?

Pratiquée par des professionnels spécifiquement formés, l'équithérapie est une prise en charge psychocorporelle visant la diminution de symptômes psychopathologiques, moteurs, cognitifs, sensoriels et communicationnels. Elle propose un travail thérapeutique basé sur la relation avec le cheval, qui joue un rôle de médiateur entre le thérapeute et le patient, et sollicite, chez la personne soignée, la dimension psychique et corporelle, deux aspects intrinsèquement liés. L'objectif est ainsi de créer une interaction entre l'animal et les personnes qui cherchent à retrouver leur bien-être. En résumé, l'équithérapie, c'est l'art de soigner le corps et l'esprit par la médiation avec le partenaire cheval.

**Encadré et guidé par le médiateur équin, le travail thérapeutique avec le cheval peut nous aider à résoudre toutes sortes de problèmes psychologiques et modifier nos comportements.**



# ALERTE MÉDIAS FFE

Alerte FFE, le 2 février 2023

## Quels bienfaits de l'équithérapie ?

Outre le fait que le contact avec le cheval a un effet apaisant et anti-stress pour le patient, l'équithérapie va bien au-delà de la simple mise en contact du cheval avec une personne en souffrance. Par sa sensibilité, son ancrage dans l'instant présent, sa douceur et même sa chaleur... le cheval aide le patient, guidé par son thérapeute, à prendre conscience de son corps, à se reconnecter à ses émotions et comprendre le message qu'elles délivrent, à développer sa confiance en soi, ou encore à percevoir les croyances limitantes qui entravent son épanouissement.

L'équithérapie s'inscrit aujourd'hui dans les thérapies complémentaires et permet une approche différente des thérapies classiques, une alternative qui séduit de plus en plus de praticiens et de patients.

## L'équithérapie, pour qui ?

L'équithérapie est pour tout le monde ! Le cheval apporte à chacun, peu importe ce qu'il est et d'où il vient. Grâce au développement de l'équithérapie, de nombreux patients, enfants, adolescents ou adultes, ont trouvé un parcours de soin adapté à leurs besoins. Maladie, handicap, troubles du langage ou du comportement, difficultés d'intégration, sont autant de situations de vie où le cheval se révèle un médiateur précieux.

L'équithérapie offre également une opportunité d'accompagnement des patients souffrant de dépression ou de burnout. Le cheval miroir des émotions conduit et soutient la personne pour lui permettre de s'ouvrir, de prendre conscience d'elle-même, de se révéler et ainsi reprendre confiance. Le cheval aide aussi à renforcer le lien social, à stimuler les sens et même la mémoire chez les patients souffrant de la maladie d'Alzheimer.

## En pratique, comment ça se passe ?

Après un entretien approfondi avec le praticien, le parcours de soin à l'aide du cheval s'instaure, tantôt à l'initiative du patient, tantôt sur proposition du soignant. Si en général les premières séances au contact de l'animal se font à pied, lors d'une séance de pansage ou de liberté par exemple, des applications à cheval peuvent rapidement se mettre en place et venir renforcer l'expression psycho-corporelle et sensori motrice du patient. Au-delà de tous ces effets, les activités avec les chevaux influencent également les muscles profonds de la posture, l'équilibre, la motricité...

Plus d'information sur l'équithérapie en particulier et la médiation avec les équidés en général dans le dossier de la FFE : <https://www.ffe.com/pratiquer/cheval-et-diversite>

[Télécharger le dossier Cheval et Diversité](#)

## Contacts presse

FFE Communication

(+33 254 944 645)

[communication@ffe.com](mailto:communication@ffe.com)

Valérie Bleys

(+33 621 441 515)

[valerie.bleys@outlook.fr](mailto:valerie.bleys@outlook.fr)

