

Communiqué FFE du 9 octobre 2025



©FFE-EB

Journée mondiale de la santé mentale 10 octobre 2025

L'équitation, un allié précieux pour le bien-être psychologique

En 2025, la santé mentale a été désignée Grande Cause nationale, succédant à l'activité physique et sportive mise en lumière par les Jeux de Paris 2024. Ce choix répond à un enjeu majeur de santé publique alors qu'un Français sur quatre est confronté à un trouble mental au cours de sa vie.

À l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, le 10 octobre, la Fédération Française d'Équitation (FFE) rappelle les bienfaits de la pratique de l'équitation pour tous et le rôle essentiel des poneys et des chevaux dans la prévention et l'accompagnement des personnes fragilisées. Au croisement de la nature, de la relation à l'animal et parfois du soin, les activités équestres apportent des réponses concrètes aux enjeux de bien-être psychologique et social qui touchent aujourd'hui des millions de Français.

Santé mentale : une priorité nationale

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle a une valeur en soi et en tant que facteur favorable, et fait partie intégrante de notre bien-être. »

Influencée par de multiples facteurs – personnels, sociaux, économiques ou environnementaux – la santé mentale est indissociable de la santé globale. Pourtant, en France, 13 millions de personnes souffrent chaque année d'un trouble psychique, et plus d'un Français sur deux dit avoir connu un épisode de souffrance psychique au cours des douze derniers mois. (source : Assurance maladie).

Face à la montée du stress, de l'anxiété et de l'isolement, les besoins d'accompagnement n'ont jamais été aussi importants.



ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE du 9 octobre 2025

L'équitation, un équilibre entre corps, nature et émotions

La santé mentale des jeunes est aujourd'hui un sujet de préoccupation majeure. Crises d'angoisse, dépression, troubles du comportement alimentaire, tentatives de suicide... les signaux d'alerte se multiplient, y compris chez les enfants de moins de 10 ans. La sédentarité, la surexposition aux écrans et la perte de lien social fragilisent leur équilibre émotionnel.

Dans ce contexte, l'équitation apparaît comme un véritable antidote : sport d'extérieur, elle combine activité physique, lien social et relation bienveillante à l'animal. Elle développe la confiance, la concentration et l'empathie, tout en offrant un cadre apaisant, loin de la pression du quotidien et des écrans.

Pratiquée en club, l'équitation favorise la motricité, la coopération et la régulation émotionnelle, un panel de compétences physiques et mentales essentielles au bien-être des plus jeunes. Elle contribue ainsi à un développement harmonieux chez les enfants et les adolescents.

Un enjeu majeur de société dont le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative a pris la mesure en désignant la santé mentale comme Grande cause nationale 2025 et en organisant par ailleurs ce vendredi 10 octobre, à l'occasion de la Journée mondiale, la rencontre « Santé mentale des jeunes : de l'urgence à l'action ».

La médiation avec les équidés : quand la rencontre soigne

La médiation avec les équidés (MAE) s'impose aujourd'hui comme un outil reconnu pour apaiser, stimuler, redonner confiance et favoriser l'expression des émotions. Fondée sur la relation sensible entre l'humain et le cheval, elle regroupe diverses pratiques telles que l'équithérapie et l'hippothérapie - exercée par un professionnel soignant ou médico-social, l'équicoaching pour l'accompagnement au mieux-être et au développement des "soft skills" ou encore l'équitation adaptée, dédiée aux personnes en situation de handicap.

La médiation avec les équidés offre un cadre de soin et de reconstruction qui combine activité physique, nature et lien avec l'animal. Le cheval, par sa présence calme et sa réactivité, agit comme un miroir émotionnel. Ce partenaire non jugeant favorise le lâcher-prise, stimule l'attention et aide à restaurer la confiance en soi. Ses réactions immédiates offrent des informations claires et instantanées, des repères concrets qui renforcent l'attention, la communication et l'autonomie. Le mouvement à cheval renforce quant à lui l'ancrage corporel (équilibre, posture, respiration).

Ces bénéfices concernent des publics variés et de tous les âges : les enfants renforcent leur motricité et leur place dans le groupe, les adolescents renforcent leur estime de soi et apprennent à mieux gérer leurs émotions, les adultes fragilisés retrouvent confiance et repères, les seniors rompent l'isolement et maintiennent leur mobilité.

Une pratique reconnue et structurée

Déjà mise en œuvre dans de nombreux hôpitaux, établissements médico-sociaux, écoles et structures judiciaires, la médiation avec les équidés séduit un nombre croissant de professionnels de la santé, du social et de l'éducation. Fondée sur la relation tripartite patient-praticien-cheval et enrichie par le contact avec la nature, la médiation équine favorise l'adhésion au soin et génère des effets durables.

La Fédération Française d'Équitation (FFE) joue un rôle déterminant dans la structuration de cette pratique. Elle a élaboré des référentiels de formation, soutient des projets pilotes et collabore avec des équipes de recherche pour mesurer scientifiquement les bénéfices de la médiation équine.



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION - FFE.COM



ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE du 9 octobre 2025

Afin de poursuivre cet essor et d'ancrer durablement la médiation animale sur tout le territoire, il est désormais essentiel de la reconnaître, de l'encadrer et de la professionnaliser — un objectif auquel la FFE contribue activement depuis plusieurs années.

Dans ce contexte, une proposition de loi sur la médiation animale est actuellement à l'étude. Portée par les députés Sébastien Saint-Pasteur (groupe Socialistes et apparentés), Brigitte Klinkert (ancienne ministre, groupe Ensemble pour la République), Géraldine Bannier (groupe Les Démocrates, présidente du groupe d'études Cheval à l'Assemblée nationale) et Nicolas Thierry (groupe Écologiste et Social), cette initiative transpartisane marque une étape majeure pour reconnaître, encadrer et valoriser la médiation animale — un enjeu de santé publique, d'inclusion et de bien-être.

Elle répond à une dynamique que la FFE accompagne et structure depuis des années, et à la volonté des nombreux professionnels désireux de disposer d'un cadre juridique clair et d'un environnement sécurisé pour les bénéficiaires, notamment grâce à des formations reconnues.

Avec près de 6 000 établissements équestres répartis sur tout le territoire, la filière dispose d'un réseau unique permettant d'offrir des programmes adaptés, sécurisés et inclusifs.

En cette Journée mondiale de la santé mentale, la FFE rappelle combien le cheval peut devenir un partenaire essentiel du mieux-être psychologique et de reconstruction, un médiateur précieux entre le corps, les émotions et le monde.

Plus d'information sur la médiation équine sur le site de la [FFE](https://www.federation-ffe.com).

Contacts Presse :

FFE Communication – (+33 2 54 94 46 78) – communication@ffe.com

Valérie Bleys – (+33 6 73 53 23 64) – valerie.bleys@vbcom.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION - FFE.COM