

Dossier

# Cheval-Therapy



La Cheval-thérapie,  
une approche thérapeutique  
saine et naturelle

*Ariane Delafontaine*

Thérapeute

Kinésiologue

Masso -Thérapeute

Masso -Thérapeute Animalière

© Année 2013

## Table des matières

1. Introduction	3
2. Présentation, Cheval-Therapy	3
3. Le cheval, la plus noble conquête de l'homme	4
4. Pratiquement comment cela fonctionne-t-il ?	4
4.1. Les causes des difficultés d'adaptation	5
5. La Thérapie, mais comment ça se passe ?	6
6. Qui suis-Je ? <i>Ariane Delafontaine, thérapeute- accompagnatrice</i>	6
7. Historique.	7
8. Différentes méthodes	8
9. Terminologie et définitions	8
9.1. La Zoothérapie	8
9.2. L' équithérapie	10
9.3. L'hippothérapie	10
9.4. L'Animal thérapie	10
9.5. La Cheval-Therapy	10
9.6. Compléments et renforcements	12
10. La pédagogie	12
11. Méthodes thérapeutiques	13
11.1. La Kinésiologie	13
11.2. L'EFT, (Emotional Freedom Techniques TM)	14
11.3. La Masso-thérapie	14
12. Autres animaux utilisés en thérapie animale	15
13. En conclusion	17
Bibliographie	18

## 1. Introduction

La thérapie au contact des animaux, l'Animal thérapie, devient beaucoup mieux connue du public. De nos jours on découvre petit à petit les différentes qualités de cette nouvelle méthode qui utilise la présence de l'animal dans le but d'améliorer la santé physique ou mentale de personnes, enfants ou adultes, éprouvant une difficulté quelconque dans leur vie. Cette approche particulière, simple et naturelle améliore considérablement leur qualité de vie en leur redonnant confiance en eux.

Actuellement de plus en plus de médecins préconisent les soins par les équidés pour calmer les enfants hypernerveux ou rebelles, aider les autistes et soulager les personnes atteintes de troubles du comportement, ou de dépression, de schizophrénie et de certaines maladies génétiques.

## 2. Présentation

### CHEVAL-THERAPY, une Rencontre avec le « vivant »

Il n'est pas question ici d'équitation à proprement parler, mais d'une RENCONTRE avec un cheval ! Et pas n'importe laquelle : **car il s'agit ici d'une « Rencontre avec le Vivant »**

En effet dans la relation avec un cheval, ou avec un autre animal quel qu'il soit, c'est une rencontre sans mots, bien au-delà du langage et des à priori dont il s'agit. L'échange se fait alors à un autre niveau, invisible mais bien réel et la relation débouche sur :

- Une Présence
- Un Echange
- Une Découverte

L'effet thérapeutique de cette approche différente, soit en présence d'un cheval, passe par une approche autre, plus profonde, plus directe qui vous emmène au coeur de vous-même.

Une rencontre avec soi, face à un être différent qui s'exprime et communique à sa façon, qui est sensible et réceptif... Un partenaire qui de par son mode de fonctionnement et sa présence physique, parfois impressionnante, nous confronte à notre inconscient ainsi qu'à notre être tout entier sous ses différents aspects.

Le CHEVAL, est un partenaire unique qui nous reflète nos attitudes et nos aptitudes. Il nous révèle nos aspirations, nos émotions, notre manque d'assurance, nos peurs, de même que nos croyances et mémoires d'expériences conscientes ou inconscientes, tel un miroir en toute transparence et parfaite honnêteté !

*Vous ne travaillez pas sur le cheval,  
c'est sur vous-même que vous travaillez !  
Vous devez n'être qu'un seul esprit et un seul corps...  
Ray Hunt*

### 3. Le Cheval, la plus noble conquête de l'homme !

Après avoir été le compagnon de voyage, de travail ou de combat, le voici devenu compagnon de route et Maître de Vie ...! Encore et toujours serviteur de l'homme, de nos jours celui-ci devient sportif d'élite, camarade de jeu, promeneur, thérapeute et même souffre douleur à l'occasion...

Mais sa plus grande tâche est au service de la guérison et de l'évolution de son « humain » qu'il en soit conscient ou non. Le cheval a le pouvoir d'aider, de guider et de guérir en nous ramenant dans l'instant présent et face notre propre vérité. Il nous apprend l'écoute de soi, de son corps, de ses ressentis, de ses émotions, de ses croyances conscientes ou non et il nous invite très simplement à en prendre connaissance ainsi qu'à les dépasser, à notre propre rythme et selon nos possibilités.

**Que vous ayez votre propre cheval ou pas, que vous soyez cavalier ou non cavalier !**

Cette approche permet d'aller à la rencontre de soi et d'approfondir la relation entre l'Homme et le Cheval.

### 4. Pratiquement, comment cela fonctionne-t-il ?

Par le contact de la peau et par la chaleur du cheval, la personne se trouve reconnectée à la vie qui résonne dans son propre corps. Bien souvent le problème de l'humain consiste en un manque de conscience et de ressenti de son propre corps. Le contact corporel avec le cheval a un effet harmonisant et équilibrant qui permet à la personne de reprendre contact avec son corps et ses sensations, ce qui lui donne le sentiment d'être complètement là, dans le présent.

**Au niveau physique**, le balancement que le cheval imprime à son cavalier lorsqu'il est au pas, joue un rôle sur les mécanismes du langage. Ce mouvement s'apparente au bercement reçu de la part de sa mère ou perçu in-utero lorsque la mère se déplaçait. Le bercement apaise, améliore la capacité à lire et à s'exprimer. Le bercement ainsi que la marche à quatre pattes servent à activer le «*corps calleux*», ensemble de fibres nerveuses responsables des transmissions intra-hémisphérique des informations sensorielles via les lobes du cerveau. Fonction capitale tout au long de la vie sans quoi on ne pourrait être normalement développé et qui est vecteur de stress intense quand perturbé dans sa fonction.

***Définition Web:** Les lobes droits et gauches sont reliés aux fonctions cognitives qui sont la mémoire, l'attention, le langage, le raisonnement, la vision et l'imagerie mentale visuelle.*

<http://www.aidantattitude.fr/glossaire/>

### 4.1. Les causes des difficultés d'adaptation

Suite à une expérience désagréable, douloureuse ou inquiétante pouvant générer un traumatisme plus ou moins important, la personne se déconnecte de son ressenti et de ses sensations corporelles, ceci par auto-protection. L'inconscient devient alors le gardien du souvenir ou le «garde-fou», créant ainsi par l'oubli, une protection temporaire ou définitive de cette mémoire jugée dangereuse!

En réaction à une situation inconfortable ou dangereuse, l'instinct de conservation (ou de survie) va immédiatement trouver une solution de protection, par un réflexe de défense, d'attaque ou de retrait par l'immobilité ou par la fuite. Ces gestes ne se commandent pas et ne peuvent se contrôler, puisque ils sont induits automatiquement par le cerveau ancestral qui est liée à la survie de l'espèce et dont c'est le rôle.

La présence d'un cheval, de par la grandeur/hauteur, la force et l'énergie qu'il dégage va réveiller en nous la mémoire ancestrale et l'instinct primordial. **Il représente alors en positif, par reconnaissance:**

- **Force** = sentiment de protection, d'être soutenu
- **Puissance** = sentiment de sécurité, tout est possible
- **Grandeur - hauteur** = sentiment d'être fort, sûr de soi
- **Energie** = capable d'agir, capable de réussir,
- **Amour** = sentiment de confiance, de valeur personnelle
- **Beauté** = sentiment d'allégresse, de joie
- **Joie** = rire, exaltation, expression, humour

**ou en négatif, par contraire ou opposition :**

- **Force** = sentiment de faiblesse, d'incapacité
- **Puissance** = sentiment d'impuissance, d'impossibilité

- **Grandeur - hauteur** = sentiment d'être tout petit, vulnérable, incapable
- **Energie** = sentiment de danger, impression de disparaître ou de pas vouloir être là
- **Amour** = haine, rancune, ou sentiment ne pas être aimé, abandonné, délaissé
- **Beauté** = timidité, complexes, sentiment de ne pas plaire, sentiment d'être moche
- **Joie** = Chagrins, pleurs, peine ou impossibilité de s'exprimer, de pleurer, gorge nouée

Le cheval par sa simple présence et sans aucune intention de sa part, éveille en nous toute une palette de sentiments et d'émotions conscientes ou non. Et il devient très clair à partir de ce moment, que « *l'effet miroir* » provoqué va permettre à la personne de prendre conscience de ses difficultés ou que le thérapeute verra plus clairement le problème de son patient. En tous cas, il aura une piste pour commencer le travail thérapeutique de désensibilisation ou de dissolutions des mémoires négatives.

## 5. La Thérapie,

mais comment ça se passe?

Lorsque l'on est assis sur son dos, donc en contact avec la colonne vertébrale d'un cheval, celui-ci transmet à travers la colonne vertébrale de son cavalier, un influx « *réharmonisant* » capable d'équilibrer les énergies corporelles, permettant un meilleur enracinement et de ce fait, rétablir la circulation énergétique. Ce qui engendre une amélioration considérable et même une guérison dans certains cas. Ils sont par ailleurs guidés dans ce travail de guérison.

## 6. Qui suis-Je?

*Ariane Delafontaine, thérapeute et accompagnatrice*

Amoureuse des chevaux depuis toujours, je me suis formée et suis devenue Thérapeute, Kinésologue et Rebutouse, après avoir exercé la profession de technicienne dentiste. Je reviens maintenant à mes amours de jeunesse... LES CHEVAUX...

Bénéficiant d'une longue expérience avec mon premier cheval et maintenant avec les deux plus jeunes, j'ai reçu et approfondi les Enseignements de Vie de mon maître de sagesse et coach de vie, je parle ici de ma jument *Nebraska*. Celle-ci m'a bien accompagnée et réellement soutenue dans mes expériences de vie, qui m'ont apporté mon lot de blessures affectives et autres difficultés courantes dans une vie humaine.

Achetée à l'âge de cinq ans, *Nebraska*, s'est endormie pour toujours dans sa 38ème année. Nous avons traversé ensemble bien des situations de vie heureuses et malheureuses et nous

avons partagé nos peines et nos joies. J'ai eu le privilège de l'accompagner dans sa fin de vie, ce qui m'a obligée à dépasser bien des peurs et des émotions... Elle a fait de moi celle que je suis devenue aujourd'hui, me faisant découvrir, exercer et enseigner tout ce que je pratique et transmets au niveau thérapeutique et dans le cadre des mes cours et ateliers...

## 7. Historique

C'est en Belgique que les premiers résultats liés à l'usage volontaire des animaux au service de la santé virent le jour. Au tout début l'expérience était de confier la garde d'oiseaux à des malades convalescents.

Puis en Grande Bretagne, en l'an 1872 Sir William Tuke mis sur pied une institution pour malades mentaux «*York Retreat*». Dans cette institution d'un genre nouveau on enseignait aux malades la façon de prendre soin des animaux plutôt que de les enfermer et de les droguer .

En Allemagne, une autre expérience est réalisée en 1867 dans une institution pour patients épileptiques. Grâce au contact d'oiseaux, de chats, de chiens, de chevaux, d'animaux de ferme et même d'animaux sauvages, on y soigne les malades.

Aux Etats-Unis, c'est en 1919, à l'hôpital *Saint-Elisabeth* à Washington que débutent les premières expériences thérapeutiques par l'entremise des animaux. A cette étape ce sont les chiens qui sont utilisés en tant que compagnons des pensionnaires de l'hôpital psychiatrique.

Pendant la seconde guerre mondiale, le centre de la Croix-Rouge accueillait et soignait des pilotes blessés de l' US Air Force. Centre dans lequel la présence d'animaux contribuait largement à aider et à soutenir le moral des soldats convalescents, tout en favorisant l'acceptation et l'adaptation à leur handicap.

Plus tard le fondateur de la zoothérapie est un psychologue pour enfants, professeur en psychiatrie du nom de **Boris Levinson**. Au cours d'une entrevue avec les parents d'un jeune enfant autiste qui doit être placé en institution le jour même, *Jingles*, le chien du Professeur Levinson est présent dans le cabinet.

Le bruit de la conversation, le réveille. Il se lève et se dirige tout de suite vers l'enfant qui se met se met à caresser le chien sans aucune crainte et à lui porter toute son attention. A la fin de l'entretien il demande à revoir le chien. Le Dr Levinson renouvelle donc les séances et constatera bientôt une amélioration significative du comportement du jeune garçon.

Plus tard le Dr Levinson utilisera au cours de ses consultations, le chien ou le chat en fonction du tempérament de ses patients, de façon plus systématique. Une nouvelle démarche était née: *la psychothérapie infantile assistée par l'animal* (Pet-Oriented Child Psychotherapy).

Par ailleurs le couple de psychiatres américains, Samuel et Elisabeth Corson, travaillant dans une institution pour adolescents en difficulté, ont repris les travaux de Levinson et ils ont observé que certains adolescents attirés par un chenil, sortaient de leur mutisme au contact des chiens. Ils ont alors introduit une présence animale dans l'un des pavillon et il s'est ensuivi des répercussions positives sur les relations des patients avec le personnel soignant de l'institution. Ils observèrent aussi un effet positif sur les autres patients, même en simples observateurs : c'était «*l'effet catalyseur*» que le Professeur Levinson décrivait.

Encouragés par les résultats positifs auprès des adolescents, ils ont étendu leur recherche auprès de personnes âgées, dans une institution de l'Ohio, qui accueillait plus de huit cent patients.

*Informations tirées de la thèse du Dr Maria TANASA  
DIU de Médecin Coordinateur d'EPADH  
Année universitaire 2008/2009  
« La zoothérapie, une autre thérapie en EHPAD »*

## 8. Différentes méthodes

- La zoothérapie
- L' équithérapie
- L' hippothérapie
- L'Animal thérapie
- La Cheval-Therapy
- Les compléments, Kinésiologie, EFT, Masso-thérapie
- La pédagogie, accueil à la ferme, activités créatives et de plein-air, développement personnel, soutient.

## 9. Terminologie et définitions

### 9.1. La Zoothérapie

L'appellation **zoothérapie** provient du mot grec « zoo », qui veut dire « animal » et du mot « therapia », qui signifie soin, cure.

La zoothérapie est une méthode thérapeutique qui s'appuie sur la proximité d'un animal domestique ou d'un animal de compagnie auprès d'une personne jeune ou adulte souffrant de troubles physiques, mentaux ou sociaux, afin de réduire le stress consécutif à une situation de vie, à des troubles physiques, ou à des problèmes postopératoires.



Lorsqu'elle utilise le cheval ou l'âne, on l'appelle *hippothérapie, équithérapie ou thérapie avec le cheval*, selon l'approche proposée. La zoothérapie ou « l'Animal thérapie » peut également utiliser d'autres animaux comme le chien, le chat, le lapin nain, la chèvre, le cochon d'Inde, le dauphin (delphinothérapie).

Pendant l'adolescence, l'animal peut être un support émotif et éducatif pour des jeunes en situation difficile, par la responsabilisation qu'entraîne les soins, la garde et l'alimentation de l'animal.

La zoothérapie, thérapie en contact avec les animaux de compagnie, petits et grands, est pratiquée aux Etats-Unis et au Canada depuis plus de 20 ans. Cette thérapie dont les bienfaits ne sont plus à démontrer, tant dans le traitement de différents troubles du comportement chez l'enfant, que la dépression chez les personnes âgées reste une approche de qualité. La Zoothérapie, méthode originale, enregistrée et reconnue, la Thérapie par l'Animal, l'hippothérapie ou l'équithérapie, complète très bien les thérapies médicales déjà existantes telles que :

**La physiothérapie, la kinésithérapie, l'ergothérapie, l'orthophonie, la psychologie, la pédopsychiatrie et la psychiatrie.**

De même qu'elle se révèle un parfait complément des méthodes alternatives telles que :

**La Kinésiologie, le Brain Gym, l'EFT, l'art-thérapie, la sono-thérapie, la massothérapie, la musico-thérapie, la polarité, l'expression corporelle, etc...etc...**

De toutes les thérapies qui ont vu le jour ces dernières années, les thérapies par les animaux sont certainement celles qui s'appuient sur le phénomène le plus ancien, le plus instinctif et le plus inné : l'amitié ainsi que le lien étroit qui se tisse entre l'être humain et l'animal. Les animaux s'attachent aux humains sans les juger et sans rien demander en retour ce qui est trop souvent difficilement réalisable avec les gens. En étant un compagnon fidèle et impartial, l'animal permet de rompre la solitude et l'isolement. Il aide à reprendre contact avec nos émotions et il devient ainsi un accompagnant dans la relation d'aide en offrant son soutien inconditionnel.

Par contre, contrairement à la croyance répandue, la seule présence d'un animal ne fait pas tout: **c'est donc bien au thérapeute, à l'intervenant humain que revient la responsabilité et la tâche thérapeutique, l'animal étant un médiateur et non un thérapeute !**

La zoothérapie peut être le début ou le complément de thérapies plus traditionnelles. Elle n'est pas restreinte au domaine médical, car elle s'applique aussi aux questions sociales dans les rapports avec autrui, l'éducation ou la délinquance. Elle est utilisée avec succès dans le cadre de déficit d'attention et de problèmes de concentration, de dépréciation de soi, de dépression, de solitude et d'isolement. Les participants n'ont pas besoin de compétences particulières, le contact avec l'animal ayant indéniablement un effet calmant et apaisant.

Cette thérapie fait l'objet de critiques à cause du manque de méthodologie et l'absence d'études menées scientifiquement pour prouver objectivement son efficacité comparée à l'effet placebo, *bien qu'il n'y ait pas besoin de preuves pour bénéficier de l'apport des animaux de compagnies dans le domaine privé et hors contexte médical...*

## 9.2. L' équithérapie

**Équithérapie** : Soins psychiques médiatisés par le cheval et dispensés à une personne dans ses dimensions psychique et corporelle (*définition de la Société Française d'Équithérapie*). À l'origine c'est un terme générique désignant les différentes formes d'équitation à visée thérapeutique. *Le métier d'équithérapeute nécessite une formation professionnelle agréée.*

- Définition sur Wikipédia -

## 9.3. L'hippothérapie

**L'hippothérapie** : constitue une forme de physiothérapie qui tire profit des mouvements du cheval au pas. Le cheval ressent ce que l'homme éprouve et de ce fait, ne se comportera pas de la même façon avec un handicapé, qu'avec une personne expérimentée. Par exemple, quand un handicapé physique et mental perd l'équilibre sur le cheval, ce dernier s'arrêtera de lui-même et attendra que la personne se soit remise en selle avec de repartir au pas lent.

*Le métier d'hippothérapeute nécessite une formation professionnelle agréée.*

- Définition sur Wikipédia -

## 9.4. L'Animal thérapie

La **Thérapie animale**, consiste en une forme de désensibilisation, elle se produit par la présence et le contact d'un animal et par les réactions suscitées chez la personne. Réaction de stress, de peur ou de malaise résultants d'un stress conscient ou inconscient, parfois lié à des mémoires génétiques ou familiales et mises en lumière par la présence de l'animal.

Dans ce cas une approche de type *thérapie émotionnelle*, telle la **Kinésiologie**, le **Touch for Health TFH**, ou l'**EFT (Emotional Freedom Techniques)** sont utilisées en complément et permettent de libérer la mémoire stressante, aidant ainsi la personne à mieux gérer la situation et à reprendre confiance en elle.

## 9.5. La Cheval-Therapy

La « **Cheval-Therapy** » est une méthode pédagogique et thérapeutique créée et développée par une thérapeute Suisse, *Ariane Delafontaine*, elle consiste en une approche novatrice qui

allie l'éthologie équine, l'équitation naturelle ou classique, ainsi que le travail au sol et les soins prodigués au cheval. De plus des approches thérapeutiques complémentaires y sont intégrées, telles **la Kinésiologie, la Masso-thérapie, l'EFT, la créativité et l'expression.**

Le but de la *Cheval-Therapy* est de proposer une approche du cheval personnalisée, selon la sensibilité de chacun et en accord avec ses besoins particuliers. Par sa transparence et sa loyauté le cheval est en mesure d'être un compagnon "*miroir*" parfait... Il ne triche pas et ne ment jamais, c'est pourquoi face à un cheval nous nous trouvons face à nos émotions les plus profondes, les plus intimes, les plus secrètes ou refoulées, qu'elles soient de nature positives ou négatives !

Le Cheval permet de mieux nous comprendre et nous accepter sans jugement, en toute simplicité. Il nous apprend à nous aimer et à vivre en communauté sans prise de pouvoir, avec respect et fraternité. Il nous offre ne nous ouvrir à la vie avec confiance. Cette méthode s'adresse à ceux, petits et grands, qui n'ont pas de gros problèmes mais qui cherchent à améliorer la confiance en eux ou dans leur entourage relationnel, social et familial.

#### INDICATIONS:

- Manque de confiance en soi
- Timidité
- Peine à prendre sa place
- Sentiment d'incompréhension, d'être différent
- Manque de concentration
- Difficultés d'apprentissage

***Travailler avec un cheval permet d'apprendre à se conduire en leader, avec respect et ouverture à l'autre tout en tenant compte de sa différence !***

## Pour qui ?

***Cette approche ne s'adresse pas à des cas relevant de la médecine, de la psychiatrie, de la pédo-psychiatrie, ni d'aucune forme de troubles et malaises nécessitant un suivi médical médicamenteux ou pas, une hospitalisation ou un internement, ni de patients vivant en institution ou en milieu spécialisé.***

Cette approche thérapeutique s'adresse aux personnes, enfants et adultes intégrés dans la société, dans les écoles publiques, l'université, la formation professionnelle.

Je m'adresse à ceux qui se trouvent inconfortables dans une situation donnée, corporelle, affective, familiale, professionnelle ou en cours d'études scolaires, etc...

Ceux qui souhaite se sentir mieux dans leur corps, PLUS à L'AISE, PLUS CONFIANTS, PLUS DETERMINES à relever les défis que la vie leur présente...ou qui souhaitent réaliser pleinement leurs rêves !

## 9.6. Compléments et renforcement

Conjointement au travail en présence du cheval, j'utilise des outils thérapeutiques reconnus tels que la Kinésiologie, le Brain Gym, l'EFT (*Emotional Freedom Techniques TM*) et la Masso-thérapie pour lesquelles j'ai été formée et certifiée conformément à la législation Suisse et aux exigences des Assurances maladies.

Après plusieurs années d'expérience en cabinet sur des patients de tous âges, je me suis arrêtée à ces méthodes complémentaires efficaces et agréables pour les gens et les enfants.

Cette approche personnelle me permet d'accompagner et de soulager le patient dans ses difficultés personnelles et particulières. Cette palette de techniques de soins me donne la possibilité d'agir à différents niveaux, soit:

- **Niveau musculaire, nerveux et tendino-ligamentaire**, afin de redonner, souplesse, force et tonus au niveau physique et articulaire.
- **Niveau émotionnel**, par le biais du « *Testing musculaire* », de la reconnaissance des émotions stressantes qui en découlent et de l'harmonisation des méridiens (*canaux énergétiques*) qui s'en suit.
- **Niveau physique-énergétique**, par la libération des mémoires cellulaires négatives, qui sont désactivées puis harmonisées, rendant ainsi la sérénité nécessaire à une vie plus agréable et confortable le patient s'en trouve soulagé.
- **Niveau personnel ou pour les accompagnants, parents et famille**, des ateliers de *Développement Personnel* sont organisés afin de pouvoir exprimer et soulager le stress ou le questionnement généré par la problématique que pose le patient à ses proches.

Par exemple : la fatigue, l'épuisement et parfois la peur, l'impuissance ou l'incompréhension des parents devant leur enfant face à ses difficultés, ou pour un conjoint face au trouble, aux attitudes et aux réactions de son/sa partenaire.

## 10. La pédagogie

Accessoirement et en collaboration avec d'autres thérapeutes et intervenants qualifiés, je propose des activités de plein-air dans un lieu de type « **Ferme pédagogique** », diverses activités sont proposées...

### CREATIVITE

- Art-thérapie

- Peinture spontanée,
- Modelage (terre glaise)

## **MOUVEMENT**

- Tai Chi
- Respiration consciente
- Expression corporelle

## **DECOUVERT DE SOI**

- Développement personnel

L'apport de ces méthodes différentes permet à la personne ou à l'enfant de développer sa créativité et sa propre forme d'expression. Ce sont des médecines alternatives reconnues, complémentaires et/ou compatibles avec la médecine traditionnelle et la médecine manuelle.

# 11. Méthodes thérapeutiques

## 11.1. La Kinésiologie

### **Qu'est ce que la Kinésiologie ?**

C'est une méthode de prévention et d'intervention, qui permet d'examiner votre corps sur le plan énergétique, bien avant que des problèmes physiques ne se développent.

Vous observez votre style de vie, les influences de votre environnement et vos propres attitudes sous un nouvel éclairage et avec plus de recul. Vous êtes amené à agir non pour empêcher la maladie, mais pour être en meilleure santé physique et émotionnelle.

### **Mais qu'est ce que la santé ?**

**La santé**, c'est la pleine expression de toutes les facultés et passions de l'homme, agissant ensemble et en toute harmonie.

**La santé**, c'est la libération totale de la douleur physique et des dissonances de l'esprit.

**La santé**, c'est l'énergie, la vitalité, les sentiments de bonheur, de joie et de beauté qui naissent de la vie quand l'homme est en harmonie avec sa nature, son environnement et son prochain.

Cette méthode fût créée et développée par le **Dr Georges Goodheart**, qui n'était pas satisfait de sa pratique médicale et qui s'est inspiré de la Médecine Chinoise dans laquelle l'effet des émotions sur le corps sont connus et traités depuis des millénaires.

## 11.2. L'EFT (Emotional Freedom Techniques TM)

### Qu'est-ce que l'EFT ?

Cette méthode créée dans le but de soulager le stress et les peurs qui sapent la confiance en soi, fut découverte et développée par **Gary H. Craig**. Cette magnifique démarche d'aide à son prochain, définie modestement comme : « *technique de libération émotionnelle* », fût en fait un « cadeau du ciel » pour de nombreux soldats de retour du Vietnam, victime de SSPT, *Syndrome de stress post-traumatique*, qui est l'une des perturbations affectives les plus graves et difficile à soigner.

Toutefois, il n'y a pas besoin d'être atteint si profondément pour bénéficier des bienfaits de cette technique d'EFT. Simple à pratiquer chez soi ou en séance, même pour un enfant, puisqu'il s'agit de tapoter quelques points clés du corps ou du bout des doigts, pour activer la circulation énergétique. Lorsque l'énergie circule librement dans le corps, on se sent léger, libre et joyeux, on est en pleine forme et de bonne humeur, **clé de la confiance en soi**.

## 11.3. La Masso-thérapie

### C'est quoi ?

C'est une pratique de massage profond, qui traite la musculature et ses insertions au niveau de articulations et de la colonne vertébrale. Le toucher à *plaines paumes* s'apparente au malaxage que subit le bébé au cours de l'accouchement au moment de sa naissance.

A cette étape là, le but du malaxage est de stimuler la circulation du sang dans les muscles du nourrisson, l'apport de l'oxygène au niveau musculaire permet au nouveau-né d'entrer dans la vie physique et de s'y intégrer rapidement, condition obligatoire à vie extra-utero.

C'est pourquoi les enfants nés par césarienne ou prématurément et mis en couveuse, n'ont pas bénéficié de cette préparation judicieuse à la vie physique et à ses contraintes. Il peut en résulter un manque affectif, un manque de confiance en soi, de la faiblesse corporelle ou musculaire, un sentiment d'isolement, de solitude ou d'abandon, qui est enregistré dans le corps au niveau cellulaire et souvent occulté par instinct de survie.

**La Masso-thérapie** permet de palier à ces manques et à y remédier le mieux possible. Le toucher induit par le massage va *ré-informer* le corps en évacuant le stress, puis en y imprimant en quelque sorte, les nouvelles mémoires positives: Présence, chaleur, confort, ce qui est équivalent à : **SECURITE, clé de la confiance dans la vie**.

Cette méthode rapide et efficace est simple à appliquer et bonne à recevoir même si l'on ne souffre d'aucun maux, car elle induit une bonne relaxation et une grande revitalisation...

## 12. Autres animaux utilisés en thérapie animale

L'animal de compagnie calme, apaise, protège, rassure, sécurise, ôte l'anxiété et l'angoisse. C'est un partenaire, un ami et un allié de confiance, qui aide à vivre et à s'épanouir et qui ne commettra pas d'indiscrétion... Car comme dit Juju, une fillette de 6 ans : « *je vais dire mon secret à Talma (poney), parce que c'est un secret que je peux dire à personne !* »

### Les principaux animaux que l'on retrouve dans la zoothérapie sont :

le chien, le chat, l'âne, le poney, le cheval et le cheval de trait, la chèvre, le lapin nain, le cochon d'Inde, le lama, le dauphin

**Le chien**, « *meilleur ami de l'homme* » est le compagnon par excellence, jusqu'à en devenir dépendant l'un de l'autre et ceci depuis des millénaires. Le chien était garent de trouver de la nourriture lorsque l'homme chassait pour sa survie.

Le chien a ce qui peut s'appeler des sentiment, puisqu'il possède dans son cerveau un *lobe pré-frontal*, découvert par des scientifiques connus. Ils ont pu prouver que le chien a des sens, un instinct, la capacité d'apprendre et de mémoriser, ainsi que de réagir et décider par lui-même des actions à entreprendre en fonction de l'environnement dans lequel il évolue et des situations auxquelles il peut être confronté.

Le chien est certainement l'animal qui se prête le mieux et le plus facilement aux besoins de dominations de l'homme, qui accepte de subir ses caprices, ses colères, son agressivité et ses frustrations. Il est le compagnon idéal des personnes rejetées, exclues, asociales, maltraitées, abandonnées. Il est sécurisant pour les personnes anxieuses, craintive, timides, atteintes de troubles du comportement ou de phobies. Il oeuvre dans tous les milieux et peut travailler dans toutes sortes de cadres et environnement.

Et il n'y a plus besoin de démontrer son dévouement légendaire et ses actions spectaculaires dans d'innombrables cas : assistance aux non voyant, diabétiques, handicapés, accidentés, perdus, ensevelis sous la neige, traumatisés, noyés, etc... Sans parler des chiens policier, de la brigade des narcotiques, des stupéfiants, du déminage, de l'antiterrorisme, des pompiers, des sauveteur en montage, de l'armée et j'en passe.

### **Le chat,**

apporte beaucoup aux personnes âgées. Il sont des compagnons de vie présents et attentionnés. Il sont même de bon infirmiers et de précieux accompagnateurs en fin de vie. Le ronronnement calme, apaise, sécurise, c'est un antidépresseur. Pour la zoothérapie, lorsqu'il ne connaît pas les gens qu'il va rencontrer, il faut un chat placide qui ne risque pas de donner des coups de griffes. En soin palliatif, on a vu des chats qui se pause sur le lit du patient et n'en déloge plus durant les trois derniers jours qui précède la mort de la personne. Ils ne se trompent jamais.

### **L'âne,**

est un partenaire idéal pour les enfant et c'est un merveilleux assistant pour les enfants handicapés mentaux et les enfants en difficulté. Il est doux, calme et docile, il n'a pas d'agressivité et il est capable d'encaisser le manque de tact et même la rudesse de certains enfants, sans peur ni réactions brutales. Sa présence est apaisante. Il est moins impressionnant que le cheval ou le poney, donc plus enclin à la confiance des petits enfants.

### **Le poney,**

est l'animal favori des jeunes enfants qui apprennent à monter. Sa petite taille les rassure. Il est un complice idéal dans les jeux équestres qui demande de l'habileté, il permet aux enfants handicapés ou non de s'épanouir et de se sentir sécurisé. Il a tout comme le cheval, une capacité à canaliser l'agressivité de certains handicapés mentaux. Le poney peut être attelé ce qui permet de varier les approches.

### **Le cheval et le cheval de trait,**

est souvent très impressionnant à cause de sa stature et de sa corpulence, il force donc le respect. Le cheval de trait par sa très forte carrure va bien pour les personnes qui ont un fort caractère, agressif, voir violent. Le cheval s'impose de lui-même par sa taille, la personne agressive lâchera rapidement prise en s'éloignant d'elle-même. On peut atteler le cheval de trait et comme il a un tempérament calme et lent, ces personne pourront travailler avec lui, ce qui leur permet de se sentir utile.

### **La chèvre,**

pour peut qu'elle soit éduquée tout bébé à côtoyer les gens, par son caractère curieux et gentil est une très bonne accompagnante des enfants trisomiques et des handicapés mentaux.

### **Le lapin nain et le cochon d'Inde,**

l'avantage de ces petits animaux à fourrure sont parfait pour le toucher. Caresser cette fourrure est un antidépresseur. Lorsqu'on caresse la fourrure d'un animal le stress, l'anxiété et le rythme cardiaque baisse, ce qui est apaisant pour la personne, ça la reconforte. Le contact avec ces petits animaux favorise l'amusement, l'envie de rire, de parler et de communiquer. C'est efficace avec les personnes introverties. **Parler à un animal abaisse le rythme cardiaque alors que parler à une personne augmente le rythme cardiaque !**

### **Le lama,**

docile et rustique, tout comme le poney, convient bien à la zoothérapie, s'il est éduqué bien sûr. Il peut être promené en main, monté, bêté. Il est parfait pour les personnes handicapées mentales, les jeunes défavorisés et délinquants. A sa manière il gère très bien les agressifs !

### **Le dauphin,**

est utilisé avec des résultats surprenants, avec les enfants autistes. De par son toucher nasal qui lit le corps et l'énergie et de par les sons et ultrasons qu'il émet, il a un effet guérissant incontestable sur les personnes qui ne peuvent pas s'exprimer verbalement ou qui n'arrive pas à communiquer avec les gens. La méthode se nomme la « delphinothérapie ».



## 13. En conclusion

Nous voici arrivé au terme de cette exposé dans lequel j'exprime ma gratitude pour mes amis les chevaux ainsi qu'à tous les animaux du monde, pour leur contribution visible ou invisible à l'équilibre la Terre.

Ma gratitude va à tous les pionniers et précurseurs de nouvelles méthodes de soins qui nous aident à rester en équilibre dans ce monde en constante évolution.

Merci infiniment à vous tous, qui m'avez enseigné vos connaissances et votre savoir-faire, maîtres, professeurs, enseignants, intervenants ... et vous êtes nombreux !

A vous qui m'avez déjà lue ou à Vous qui me lirez, j'espère avoir su vous donner le goût de l'accompagnement par les animaux et surtout la conscience qu'ils ne sont pas que des bêtes ...(bien bêtes) !

A vous mes patients, qui m'avez accordé votre confiance dans les soins que je propose, je suis heureuse si j'ai pu vous aider un peu avec mon bagage personnel et par mes expériences de vie quelles qu'elles soient et je vous en remercie de tout coeur !

Enfin MERCI à toi, ma belle *Nebraska*, sans toi je ne serais pas celle que je suis aujourd'hui  
Merci à vous mes compagnons animaux, que vous soyez morts ou vivants.

*Ariane*



***Cette approche thérapeutique personnalisée « CHEVAL-THERAPY » n'est pas encore officialisée actuellement. Toutefois je suis reconnue comme thérapeute, selon les exigences des assurances maladies et règlements en vigueur en Suisse sous le No :***

**Thérapeute no : RCC ASCA-santésuisse R024048**

## BIBLIOGRAPHIE

### KINESIOLOGIE

Dr John DIAMOND, **Le corps ne ment pas**. Ed. Le Souffle d'Or, 1989

Dr Paul DENNISON, **Kinésiologie, le plaisir d'apprendre**. Ed. Le Souffle d'Or, 1988

Freddy POTSCHKA, **Toute la Kinésiologie**. Ed. Le Souffle d'Or, 1990

Dr R. CALLAHAN, **Cinq minutes pour traiter vos phobies par la Kinésiologie**. Ed. Le Souffle d'Or, 1990

Jean - Claude GUYARD, **Kinésiologie relationnelle**. Ed. Guy Trédaniel

Dr Charles KREBS, **La Kinésiologie selon le Dr. Charles KREBS**  
Une conception révolutionnaire, Collection RESURGENCE Médecines complémentaires 1998

John et Matthew THIE, **Le Touch for Health en pratique** Ed. le Souffle d'Or 2002

Dominique BERNASCON /Gilles FABRE, **Que ton corps soit ton guide**  
**Kinésiologie et Tao** Ed. Jouvence Editions 2001

### EFT

**Le manuel-EFT**, Gary Craig [www.emofree.com](http://www.emofree.com) (en anglais) et [www.guerir-efit.com](http://www.guerir-efit.com) (en français) Google

### CHEVAUX

**True Unity**, Quand l'homme et le cheval ne font qu'un. Tom DORRANCE, traduit par Antoine CLOUX  
Ed. Zulma

**L'Homme et le Cheval en Harmonie** Ray HUNT Ed. Actes Sud

**Savoir écouter les chevaux** Une expérience sensible de la nature.  
*Arrête ton cœur, Partage mon souffle, La montagne nous écoute !*  
Alessandra MORO-BURONZO Ed. Le souffle d'Or

**Le tao du cheval**, Linda KOHANOV Ed. Ronan Denniel Editeur

**LE CHEVAL guérisseur de l'homme, une quête de soi en 11 étapes avec le cheval pour guide**  
Ulrike Dietmann, préface de Linda Koanov. Ed. Le courrier du livre

**Un chemin vers la liberté** Jean-François Pignon  
[www.jfpignon.com](http://www.jfpignon.com) ( de magnifiques photos)

**Communiquer avec les Animaux**  
Laila Del Monte Editions VEGA

**Little Wolf.** *Comment j'ai appris à Communiquer avec les Animaux*  
Laila del Monte Editions Vega

**Ce que Disent les Chevaux**

*Comment les entendre, les aider et les guérir*, Anna Clemence MEWS & Julie DICKERS Ed.Zulma

## **AUTISME**

**L'Enfant Cheval** Ruppert ISAACSON

*La quête d'un père au confins du monde pour guérir son fils autiste !* Ed. Albin Michel

**Poneys et chevaux au secours de l'autisme**

Claudine Pelletier-Milet & Catherine Mathelin-Vanier Ed. Belin

**Ma vie d'autiste** Grandin TEMPLE Ed. Poches Odile Jacob

**Le message des dauphins** Patricia St.John Ed. J'ai Lu

**Le sourire du dauphin** Noa BERCOVICH Ed. Pocket

*Muet depuis l'âge de cinq il réapprend à parler grâce à un dauphin*

**Thèse de doctorat** (Google)

**La zoothérapie, une autre thérapie en EHPAD.**

Docteur Maria Tanasa, DIU de Médecin Coordinateur d'EHPAD

Année universitaire 2008/2009 Directeur de thèse : Linda Benattar

## **ROMAN**

**Prince des montagnes**, Ariane Delafontaine (*Plume d'Aigle*) [www.editionperso.com](http://www.editionperso.com)

# C E T A

*Concept Educatif et Thérapeutique Animalier*

**Ariane Delafontaine  
Ch de Vuibroye 16  
CH-1673 Ecublens FR  
021 907 10 14**

*a.delafontaine@bluewin.ch*



[www.cheval-therapy-arianed.com](http://www.cheval-therapy-arianed.com)

[www.chevaldecoeur.org](http://www.chevaldecoeur.org)

[www.editionperso.ch](http://www.editionperso.ch)

© Copyright 2013