

LE TRAVAIL ASSISTÉ/FACILITÉ/GUIDÉ PAR LE CHEVAL

Soyez un consommateur averti

Marie Josée Hull, MSW, RSW

Il n'y a pas de magie dans le mieux-être facilité par le cheval (MFC), mais il y existe une possibilité de connexion réelle. Au fil des années, le cheval n'a pas été égaré de sa sagesse intérieure et de son intuition. Pour survivre il s'est appuyé sur sa capacité instinctive d'être dans son corps et d'écouter son ressenti. Contrairement aux humains, dont la capacité d'accéder à leur sagesse intérieure instinctive a été embué par plusieurs réalités modernes. C'est peut-être la raison pour laquelle nous observons tellement de problèmes de santé mentale et physique aujourd'hui. C'est aussi pourquoi le domaine du travail assisté / facilité / guidé par le cheval devient plus en demande. Nous recherchons cette connexion. Plusieurs programmes sont mis sur pied suite à quelques jours de formations dans la pratique. En ces jours de gratification immédiate, plusieurs recherchent une formation rapide. Il est inquiétant d'entendre des histoires de participants qui se sentent honteux ou effrayés dans des séances, ou des histoires de chevaux contrôlés ou effrayés lors de séances. Il existe de nombreux aspects du MFC qui entre en jeu lorsque l'on choisit un programme dans lequel on s'engage en tant que client ou un programme de certification professionnelle. Ceci est très important car tous les programmes ne sont pas forcément équivalents.

Pour vous aider à prendre une décision éclairée e choisissant un programme, je vous présente le manque de connexion, de la nature des chevaux, quoi rechercher dans un facilitateur, de la nature des méthodes d'horsemanship utilisée dans les programmes, les valeurs importantes à considérer, les paramètres d'une session MFC et certaines considérations de sécurité.

Le manqué de connexion

Le rythme de vie actuel est difficile à maintenir. Nous perdons notre lien avec la nature, avec les

humains et avec nous-mêmes, car nous sommes de plus en plus dans des édifices et branchés sur nos appareils. Les êtres humains sont des êtres sociaux comme les chevaux, et bien que nous ayons tellement de technologie pour rester connectés, nous nous trouvons de plus en plus isolés, souffrant d'anxiété, de dépression, de honte, de sensibilité, etc. La voie à suivre pour nous c'est la connexion ... La connexion à la nature, la connexion à notre environnement, à d'autres humains et à nous-mêmes. C'est une connexion avec compassion qui peut nous mènera à notre authenticité en tant qu'humain.

Je crois vraiment que le cheval peut nous aider à redécouvrir la sagesse intérieure qui nous conduira à la connexion. Dans le MFC, le cheval est un partenaire qui ne juge pas. Si nous l'écoutons, il peut nous ramener à cette puissance intérieure que nous avons tous. Il n'interagit pas avec nous parce que nous avons de l'argent, de beaux vêtements, une excellente voiture ... il choisit de passer du temps avec nous parce qu'il peut sentir le confort de notre authenticité. Il peut voir au-delà des façades que nous avons créées pour survivre à notre monde. Il ne vous donnera pas la réponse, mais il vous guidera vers votre cœur, votre vrai Soi, votre sagesse intérieure. C'est ceci que notre cerveau rationnel nous a éloignés de afin de survivre aux attentes écrasantes de notre nouvel réalité moderne. Et cela pour moi, c'est l'essence du travail MFC.

La nature du cheval

Le cheval réagit en conséquence à ce que nous détenons en nous à chaque instant. En tant qu'herbivore, il n'a jamais eu à s'inquiéter de sa source de nourriture. À l'état naturel ses jours se composaient de la promenade pour manger les herbes qui l'entourent, pour aller boire au trou d'eau, pour jouer, et parfois pour fuir lorsqu'un prédateur s'approchait. Les instincts du cheval lui permettent de vivre dans le moment présent. Il a une

démangeaison donc il se gratte; il a faim donc il mange; il a chaud donc il cherche l'ombre ... ses actions sont motivées par son besoin actuel de sécurité, de nourriture, de confort et d'amusement. S'il réagit négativement, c'est parce que l'un de ces besoins est menacé. Et non pas parce qu'il a jugé négativement la valeur personnelle de quiconque ou parce qu'il manipule une situation. Ceux-ci sont des comportements humains.

À bien des égards, lorsque ses besoins fondamentaux sont satisfaits, le cheval recherche le confort et c'est ce besoin qui nous aide à apprendre de nous-mêmes lorsque l'on interagit avec lui. Il éprouve de l'inconfort en présence d'une incongruité dans l'humain. Il réagit de différentes façons si nous agissons (non verbaux) d'une manière qui est différente de notre ressentie. Il a besoin que nous reconnaissons ce que nous ressentons vraiment et que nous soyons capables d'être présents avec ce qui est. Cette capacité est essentielle à la guérison ou à l'épanouissement personnelle. En tant qu'humains, nous avons tendance à faire de l'évitement. C'est un mécanisme de protection. Cependant l'utilisation excessive de tels mécanismes peut nous amener à perdre connexion avec notre authenticité.

Quoi rechercher dans un facilitateur?

Avec l'aide d'un professionnel qualifié en santé mentale, apprentissage ou avec l'équité, vous pouvez réaliser une croissance et un développement personnels en travaillant avec le cheval. L'ampleur de cette croissance et de ce développement est déterminée par les objectifs personnels du participant, obtenus grâce à une relation respectueuse avec le cheval. Notez que la relation respectueuse avec le cheval est l'ingrédient secret. Nous avons tous des parcours et des rythmes différents pour le changement et la croissance. D'une façon ou d'une autre, le cheval possède la capacité instinctive de savoir quoi faire, si on l'écoute. C'est le travail du facilitateur humain d'aider le participant à faire une pause pour entendre le cheval. Toutes interventions axées sur les objectifs, contrairement à

celles axées sur les relations, peuvent négliger les besoins du cheval. Ces interactions peuvent être efficace dans certains cas, mais souvent elle laisse un arrière-goût d'inconfort. Plusieurs chevaux de thérapie dans de tels programmes sont fatigués de travailler, ce qui n'est pas acceptable. De plus, il n'est pas acceptable dans le MFC de modéliser ces patterns relationnels. Seulement dans les situations potentielles de risques physiques, devrions-nous placer l'objectif devant la relation.

En sachant cela, choisissez judicieusement votre praticien. Quelle est leur champ de pratique? Quelle est leur éducation, leur expérience, leur connaissance des chevaux, de la santé mentale et de la croissance humaine? Avec qui travaillent-ils, comment travaillent-ils? Seul ou avec un autre professionnel? Quelle est la philosophie derrière leur pratique MFC? Comment apprécient-ils la sécurité? La sécurité émotionnelle et physique? Ont-ils une assurance adéquate? J'invite toutes personnes qui veulent s'engager dans une intervention MFC de faire la recherche et d'interviewer les professionnels. Je suggère la même chose lorsque l'on cherche un thérapeute et ce n'est pas différent parce qu'il y a des chevaux d'impliqués.

La Nature du « horsemanship » utilisé dans le programme

Le type d'« horsemanship » pratiqué dans le programme MFC est très important car le traitement et le soin du cheval doit modérer le respect de leur bien-être physique et émotionnel. Les méthodes traditionnelles d'équitation et même les méthodes dites naturelles qui mettent l'accent sur la performance par rapport à la relation avec le cheval, ne sont pas recommandés pour des séances MFC. IL est néfaste pour les clients de témoigner des chevaux affligés d'équipement restrictif ou de réprimés pour avoir exprimé un besoin (perçu comme comportements négatifs chez certains). Nous pouvons également voir des chevaux super obéissants mais déconnectés qui obéissent seulement par conditionnement ou peur que l'on augmente la pression. Ce type de traitement du cheval consiste à modéliser l'abus de pouvoir.

Les chevaux qui sont gardés dans des box continuellement ou qui sont sorti individuellement pour de très courtes périodes, n'ont pas la possibilité d'être en troupeau et ils auront du mal à réagir naturellement. Ils peuvent être stressés et solitaires, et cela peut rendre la vraie connexion avec le cheval très difficile. Si les besoins fondamentaux du cheval ne sont pas satisfaits, il ne peut pas être à l'aise, et il ne s'engagera pas avec les humains de la même façon. Les chevaux forcés de se comporter d'une certaine façon peuvent être très docile et coopératifs à la surface, mais souvent ils se dissocient en présence d'êtres humains. D'autres chevaux vivant dans des circonstances similaires peuvent devenir agressifs et chercher à éviter le contact avec l'humain.

Des valeurs importantes à considérer

Faciliter le MFC, c'est un art, et il faut du temps, des compétences, des connaissances et de l'engagement. Les praticiens ont la responsabilité de créer un espace sûr pour les participants et pour les chevaux. Nous ne pouvons pas créer l'espace pour l'un et pas pour l'autre. Il est important en MFC, de ne jamais contrôler un cheval ou d'ignorer ses besoins pour arriver aux buts du participant. Cela peut être observé dans l'équitation traditionnelle mais pas dans l'équitation MFC.

Le travail en MFC ne consiste pas nécessairement d'inclure les participants dans l'industrie du cheval, parce que celle-ci est souvent caractérisée par des contraintes, le contrôle du cheval déguisé dans la notion de sécurité ou des soins du cheval, qui s'éloigne parfois des vrais besoins du cheval. Ne pas permettre à un être d'avoir une opinion n'est pas une vraie relation. Cela ne signifie pas que le cheval domine (bien que les tendances naturelles du cheval ressemblent davantage à la coopération et à la négociation. Nous observons plus de compétition et d'agression chez les chevaux lorsqu'ils sont gardés dans des milieux artificiels par les humains.) Cela signifie que les limites sont négociées dans la relation. L'affirmation de soi est modelée d'une manière qui crée les liens réels. Ces compétences

seront plus précieuses car les relations saines ne sont pas créées en envahissant ou en dominant les personnes ou les situations. Donc ce n'est pas de cette façon que vous souhaitez que votre professionnel en MFC travaille avec ses chevaux.

Le professionnel s'assure que les besoins, les capacités, les forces, les limites et les préférences du cheval sont respectés. Si un cheval ne veut pas faire quelque chose, il le soutient en modifiant l'exercice, ou en décortiquant l'exercice en petites étapes. Le cheval lui-même a souvent des idées que si on l'écoute peuvent enrichir la séance. Le facilitateur doit être capable d'écouter le cheval, d'accepter la réponse et d'être suffisamment souple pour redemander différemment.

La Séance MFC.

Le travail MFC requiert un environnement calme et paisible. Il est essentiel lorsque vous travaillez avec une population vulnérable de fournir un espace sûr. Une installation publique ou il y a des pensions de chevaux peut présenter certains défis pour le MFC. Le va et vient qui se rattache à ce type d'installation peut entraver la sécurité émotionnelle ou même la sécurité physique des participants. Les sujets personnels et parfois intenses abordés dans les séances doivent être traités en privé. La confidentialité est essentielle pour assurer la sécurité émotionnelle des clients.

Quelques considérations de sécurité

Pour la sécurité émotionnelle et physique du cheval et du client, les interactions se font avec un équipement minimal et permettent toujours au cheval de refuser ou de partir. L'expression de ses besoins immédiats est inestimable dans la séance MFC. Nous recherchons la compréhension et la coopération dans tout ce que nous faisons. Cela peut sembler très évident, mais au cours des années ayant étudié différents types d'approches, j'ai découvert que ce n'est pas le cas. Les chevaux sont considérés comme des bêtes de fardeau dans de nombreux programmes encore aujourd'hui. Nous les mettons

dans des situations stressantes inutiles en fonction du besoin de l'être humain. En ne reconnaissant pas le cheval comme un être sensible, nous négligeons les vraies leçons qu'ils nous enseignent, et nous ne valorisons que les besoins de l'être humain. C'est souvent ce qui causent des problèmes pour les humains en premier lieu, pourquoi répétons-nous ce pattern dysfonctionnel d'interaction lorsque nous cherchons à grandir et à guérir. Je ne crois pas que nous puissions atteindre une guérison en nuisant à un autre. Les interactions ou les activités doivent être faites lentement avec un focus sur le moment présent en aidant le participant à demeurer en connexion avec son corps, son environnement tout en étant dans sa propre fenêtre de tolérance. Nous nous concentrons sur le processus au lieu des buts car cela permet de prioriser la relation. Nous restons à l'écoute des signes d'activation chez le cheval et chez le client. Le facilitateur humain peut ralentir le processus et poser des questions pour aider le client à reconnecter à son corps et réduire son niveau d'activation, ou même pour aider le cheval à réduire son niveau d'activation. Cette formation d'harmonisation dans les interactions facilitées entre le cheval et le participant devient un tremplin vers de futures relations et connexions saines. Cela ouvre la voie à une vie accomplie. Lorsque ce facilitateur n'a pas les capacités, les connaissances et la présence pour écouter à la fois le cheval et le participant, il n'y aura pas la sécurité émotionnelle et physique nécessaire pour amener des changements positifs.

Conclusion

Au fur et à mesure que la pratique MFC se popularise, elle est commercialisée de différentes façons dans le but de distribuer la pratique au plus grand nombre de personnes. Il est possible qu'avec cette croissance nous avons laissé le cheval derrière. Sa sensibilité est ce qui rend cette pratique si puissante. J'espère que vous prenez le temps de faire une pause, de réfléchir, de rechercher et de poser des questions avant de choisir un programme avec qui travailler. C'est certainement pourquoi j'ai choisi de m'affilier à l'association du mieux être facilité par le cheval- Canada (MFC-Can). Je suis certifié à

travers cette association qui m'a permis de travailler d'une manière qui correspond à mes forces et croyances avec mon troupeau de cinq chevaux. MFC-Can me permet de structurer et guider ma pratique et ainsi m'allier à des normes de pratique élevées. Je respecte le [code d'éthique MFC-Can](#), qui prône le respect, la compétence professionnelle, l'intégrité et l'honnêteté ainsi que la responsabilité dans la pratique du MFC. J'ai choisi cette association parce qu'ils reconnaissent les droits et la dignité de tous les individus, humains et équinés. En tant que tel, ils considèrent les équidés comme des êtres sensibles et défendent leur bien-être dans le domaine de la pratique MFC.

Tous les professionnels de diverses approches qui partagent la philosophie et l'éthique de MFC-Can peuvent [se joindre à l'association](#) et [devenir certifié en tant que professionnel MFC-Can](#). Les clients peuvent obtenir des informations et accéder à la liste des professionnels certifiés au travers le [site web MFC-Can](#). Je suis très fière et confiante de référer des clients aux professionnels certifiés MFC-Can, car ils ont obtenu le cachet d'approbation MFC-Can, je sais qu'ils ont participé et réussi le processus de certification rigoureux d'une durée d'au moins deux ans. De plus, pour conserver leur certification, les professionnels sont tenus de fournir à l'association une preuve de leur assurance, leur affiliation professionnelle en bonne et due forme et les heures de formation continue. Vous pouvez consulter la liste de [nos formateurs, mentors et professionnels certifiés MFC-Can en appuyant ici](#).

Marie Josée Hull is a Registered Social Worker tri-certified as EFW-Can Equine Professional, EFW-Can Learning Professional and EFW-Can Mental Health Professional. She is also an EFW-Can Mentor. She practices in Braeside, Ontario with her herd of 5 horses.