

néosanté

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 3^{ème} année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 \$ (Canada)

octobre 2014

DÉCODAGES

- La boulimie
- L'insuffisance cardiaque
- Le virus Ebola
- La spasmophilie
- Le hoquet

HIPPOTHÉRAPIE



Le cheval perçoit les émotions

NATURO PRATIQUE

Les bienfaits de la douche froide

VIOLENCE

La fessée donne-t-elle le cancer ?

Extraits



Le grand décodage de LA DÉPRESSION



néosanté événements

Cet automne à Bruxelles :

- **Dr ALAIN SCOHY**
Conférence
27 novembre 
- **LAURENT DAILLIE**
Séminaire
22/23 novembre 
- **Dr JEAN-CLAUDE FAJEAU**
Atelier
5 au 8 décembre 



PHILIPPE GOUILLOU

« L'être humain est-il un super-organisme ? »

Editeur responsable : Yves Rasir, avenue de la jonction, 64 - 1190 Bruxelles (Belgique) - Dépôt Bruxelles X - Agrégation P912705 - Ne paraît pas en août.

HIPPOTHÉRAPIE

Le cheval à l'écoute des âmes

La parole est d'argent mais le silence est d'or. Voilà un adage que l'on pourrait adapter aux chevaux. Sans la moindre parole, ces thérapeutes à quatre jambes chuchotent à l'oreille de qui veut les entendre ce que notre inconscient recèle, et nous obligent à être en phase avec nos émotions.

ARTICLE N° 72

Par Sandra Franrenet

Xénophon l'avait dit en son temps : « *Le cheval est un bon maître. Non seulement pour le corps, mais aussi pour l'esprit et pour le cœur* ». Deux mille cinq cents ans plus tard, la multiplication des structures équestres qui s'orientent vers un public en situation de handicap montrent que le philosophe et historien grec né au V^e siècle avant JC avait raison. Amélioration du sens de l'équilibre et de la coordination des mouvements, renforcement musculaire, conscience du corps, contrôle des réflexes, estime de soi, ... La liste des avantages de l'hippothérapie (ou équithérapie) est longue, comme l'illustre le site de la fondation « *Cheval pour tous* » : « *Le cheval, animal noble, grand, puissant, mythique, légendaire est aussi doux, chaud, vivant. La relation que nous établissons avec lui est plus sensuelle qu'intellectuelle. Elle existe au travers du toucher, de la sensation, du mouvement. Ce premier élément prend toute son importance avec des personnes souffrant de difficultés de communication. Nul besoin de connaître le langage humain pour entrer en communication avec cet animal. (En outre) le cheval est absolument non jugeant. Rien dans son regard ou dans son attitude ne laisse entendre le rejet, le dégoût, l'incompréhension. Il accepte globalement la personne handicapée pour autant que celle-ci le respecte dans sa réalité de cheval.* » Enfin, cette relation donne à la personne handi-

Les mythes et légendes considéraient déjà le cheval comme un messager entre le monde des esprits et celui des humains.

capée une image valorisée d'elle-même puisque « *le handicap, si souvent perceptible dans le quotidien et surtout si violemment lu dans le regard de l'autre se dissout facilement lors de la pratique équestre, le couple cheval-cavalier provoquant l'admiration des piétons* ». ... Quand il ne provoque pas carrément la surprise. En Caroline du Nord, il n'est pas rare en effet de croiser un non-voyant guidé par un cheval miniature ! Bizarre, vous avez dit bizarre ? Pas à écouter Janet et Don Burseson, fondateurs de la « *Guide Horse Foundation* », une association qui forme depuis 15 ans des destriers courts sur pattes pour accompagner les aveugles dans leur vie quotidienne. Pour eux, ces animaux constituent des guides exceptionnels en raison de leur instinct et leur sensibilité naturels jugés supérieurs à ceux des chiens.

Un animal reliant le visible et l'invisible

De là à dire que les chevaux sont juste « *bons à aider les handicapés* », il n'y a qu'un pas... qu'il serait dommage de franchir. Pour refuser de le faire, il suffit de regarder du côté de la mythologie. Antiques, grecs,

romains, nordiques, orientaux, ... Les mythes et légendes considèrent tous ce noble mammifère comme un messager entre le monde des esprits et celui des humains, un animal puissant pourvu d'un sixième sens. « *À la différence des chats auxquels on attribue également des dons de perceptions extrasensorielles, les chevaux sont aussi perçus comme ceux qui portent leur cavalier du monde visible au monde invisible, ou qui conduisent les personnes vers des formes de connaissances disparues* » écrit l'américaine Linda Kohanov dans le « *Tao du cheval* » (Éditions Courrier du Livre), un best seller où elle explique comment cet herbivore permet de dépasser ses difficultés, défis ou échecs en les transformant en autant d'opportunités pour grandir. Bien loin des approches intellectuelles, celle développée par cette équi-coach repose sur une expérimentation personnelle. « *Chaque fois que j'étais en présence de chevaux, je me sentais en contact avec la partie de moi-même qui semblait la plus ancienne, la plus mystérieuse (...)* (Ils me rappelaient) *sans cesse que tout ce qui est considéré comme féminin — les émotions plutôt que l'intellect, l'intuition plutôt que la raison, la proie plutôt que le prédateur, la relation plutôt que le territoire, la coopération plutôt que la compétition, le processus plutôt que le but, la compassion plutôt que le jugement — contribue à constituer ma force la plus grande. (...) Avec le temps, ces sages à quatre jambes m'ont conduite à une réalité non verbale si éloignée des sentiers battus que mes hypothèses les plus fondamentales sur la nature de la réalité ont été remises en cause* » narre-t-elle. En poursuivant la lecture de son ouvrage, on comprend que la « *réalité non verbale* » dont Linda parle signifie qu'elle est parvenue à communiquer avec ses chevaux en se passant de mots. Or, quand on sait que plus de 90 % des messages envoyés par l'homme échappent à l'influence du verbe ⁽¹⁾, on comprend que ces derniers sont souvent inutiles, voire contreproductifs. Combien de personnes nient en effet ce qu'elles ressentent derrière une assurance de façade ? Des mains moites, un regard fuyant, des gestes peu assurés trahissent cependant toujours l'émotion enfouie. Contrairement aux hommes, les chevaux ne sont jamais dupes, quand bien même ils auraient affaire à un excellent dissimulateur. En ne déchiffrant que le langage du corps, ces animaux obligent donc leur interlocuteur à être en phase avec lui-même et reconnaître ses émotions. À défaut, la relation est impossible.

Le cheval valide les émotions ressenties

Le passage suivant, toujours extrait du *Tao du cheval*, est à ce titre très éclairant. Linda Kohanov cite Barbara K. Rector, fondatrice de *Adwen-*



tures in Awarss dont le slogan est « Put the power of horse to work for you » que l'on peut traduire par « Utilisez la puissance des chevaux pour travailler sur vous » : « Les adolescents sont là parce qu'ils ont brisé des vitres ou frappé leurs parents. Vous les mettez dans un enclos en présence d'un cheval, et ils ne peuvent pas cacher ce qu'ils ressentent ; aussi ils apprennent à écouter leurs ressentis avant que ceux-ci ne deviennent ingérables. De plus, le cheval ne juge pas ce qu'ils ressentent et il n'est pas rancunier. Aussitôt que la personne reconnaît sa peur ou sa colère, un cheval qui est doué pour ce travail s'approche d'elle et lui prête son soutien. » Soutien dont Florentine Van Thiel, équi-coach, formatrice et fondatrice de Chevalliance peut témoigner : « Lorsque j'ai fait ma formation en Finlande, mon instructrice m'a demandé de rentrer dans la carrière sans me donner d'instruction. Sitôt à l'intérieur, je me suis sentie envahie par une sensation de vulnérabilité que j'ai voulu compenser par une grosse flambée d'égo. Je me répétais intérieurement : « Tu as ton niveau 4 du haras de la Cense, tu n'es pas n'importe qui ! ». Forte de ce sentiment, je suis allée vers la jument avec ce que je pensais être de l'assurance pour la faire bouger mais elle est restée aussi immobile qu'un roc ! Le décalage entre mon intention et la réponse qu'elle m'a donnée m'a anéantie. Je me suis effondrée en larmes. La jument s'est alors approchée et m'a prise sous son encolure. À ce moment là, j'étais vraie. En phase avec ma tristesse. En me consolant, elle a validé mon émotion. » Incroyable ? Non, génétique ! Par nature chassé par des prédateurs carnassiers, ce pacifique herbivore doit sa survie à sa capacité à capter immédiatement, par le ressenti, l'état émotionnel d'un congénère dans le troupeau ou à s'adapter aux moindres changements dans son environnement. Pour lui, une émotion n'est donc ni bonne, ni mauvaise. C'est une information à traiter instantanément pour rester en vie.

Avec lui, on ne peut pas tricher

Un individu qui communique, consciemment ou non, le langage d'une émotion pour en dissimuler une autre est donc immédiatement perçu comme quelqu'un de dangereux pour lui-même et pour

les autres. « Le cheval renvoie un feed-back immédiat. Impossible de lui mentir ! Sauf à vouloir continuer de se berner soi-même, il nous invite à faire tomber le masque social pour se découvrir vraiment » illustre Jean-Philippe Fradet, éthologue fondateur de l'école éponyme sur l'île de Ré. Depuis peu, ce chuchoteur formé aux Haras de la Cense organise des stages avec Vivienne Faivre-Mounier, gestalt thérapeute. Ce binôme a récemment travaillé avec Sophie (2), une jeune cheffe d'entreprise de 34 ans venue pour un problème d'autorité. « Sophie a développé en peu de temps deux cabinets, raconte Vivienne. Avec son équipe, tout se passe bien. En revanche, elle se fait systématiquement envahir par les collègues avec qui elle partage ses locaux. Nous avons compris qu'elle avait du mal à se faire respecter des personnes qu'elle ne dirige pas ». Et la thérapeute de narrer que, le jour du stage, la jeune femme a revêtu son costume de *businesswoman*, persuadée d'en découdre avec l'animal. La jument, cependant, ne s'est pas faite berner. « Sophie s'imaginait très dominante alors qu'en réalité, c'était tout le contraire. Ses gestes étaient tellement brouillon et décalés que Lotta envahissait son espace » se souvient Vivienne. Inutile de chercher bien loin pour comprendre que la jeune femme a joué malgré elle ce qu'elle vivait sur le plan professionnel. « Lorsque nous avons débriefé, elle s'est rendue compte qu'elle ne renvoyait pas l'image qu'elle pensait donner d'elle-même : celle d'une femme sûre d'elle. Insupportable, ce décalage l'a blessée et

En ne déchiffrant que le langage du corps, les chevaux obligent leur interlocuteur à être en phase avec lui-même et à reconnaître ses émotions.

mise en colère. Elle a finalement compris que son problème venait du fait qu'elle n'avait pas utilisé son agressivité, sentiment qu'elle associait de manière erronée à une forme de violence. Sans une parole, Lotta lui a montré qu'elle devait utiliser sa puissance pour se faire respecter » termine Vivienne. « Ce qui est formidable avec le cheval, c'est qu'il renvoie à l'instant T qui l'on est vraiment, complète Muriel Horrein, chuchoteuse, coach et formatrice. Il se fiche totalement de savoir comment son interlocuteur était hier ni comment il sera demain. Seul compte le moment présent. Sa sensibilité oblige donc à se recentrer constamment. Sitôt que le cavalier change d'attitude, son cheval s'adapte à son nouveau comportement. Il n'est pas dans l'affect et donc pas rancunier ! »

Un être vivant doué de « clairsentience »

Mais le pouvoir des équidés est loin de se limiter à nous aider à reconnaître nos émotions ou à nous focaliser sur l'instant présent. Toujours dans le *Tao du cheval*, Linda Kohanov explique que ses amis à crinière lui ont appris à se connecter à sa capacité de « clairsentience » qu'elle définit comme la faculté de « ressentir ce que l'autre ressent comme si cela se passait dans son propre corps ». À la lire, il

Parce qu'ils ont cet accès direct à l'inconscient, les chevaux permettent d'avancer beaucoup plus vite qu'en thérapie classique

ne s'agirait aucunement d'un don « extra » ordinaire mais d'un don ancestral réprimé par le contrôle social. Si Muriel Horrein ne conte rien de ses expériences dans ce domaine, elle affirme en revanche que les équidés permettent de développer l'intuition : « La plupart des gens sont trop dans le mental. Passer du temps avec les chevaux permet d'équilibrer cerveau droit et gauche, d'être moins dans l'analyse et davantage dans l'émotionnel et l'intuition, voire dans un second temps dans la pleine conscience. » Corroborant ces propos, Florentine Van Thiel ajoute : « Quand je travaille avec des clients et que je me pose une question, la plupart du temps la réponse fuse, y compris par flashes d'image. » Inutile ici encore d'y voir un don particulier. « Les chevaux m'ont appris à dialoguer sans parler. J'utilise donc beaucoup moins la partie rationnelle de mon cerveau pour me situer davantage dans le ressenti » précise-t-elle avant d'ajouter que les chevaux déchiffrèrent également les inconscients comme personne.



La thérapie peut être très rapide

Revenant sur l'épisode de la carrière, cette équi-coach raconte comment le «câlin» de la jument est venu réparer une émotion qu'elle avait refoulé durant toutes ces années : «Lorsque j'avais deux ans, ma mère est partie un mois et demi. Durant cette période, j'ai été transbahutée de droite et de gauche. Quand ma mère est enfin rentrée, je ne l'ai pas reconnue. J'ai cru qu'il s'agissait d'une énième personne censée me garder. Je l'ai regardée et lui ai dit : «Bonjour Madame». Choquée, elle m'a répondu : «Mais enfin, je suis ta mère!». Ces retrouvailles un peu glaciales étaient aux antipodes de ce dont j'aurais eu besoin : ses bras maternels. Je n'y ai jamais repensé jusqu'au moment où la jument est venue me consoler. Cette anecdote m'est revenue instantanément en mémoire. En réalité, ce n'est pas la femme de 40 ans que ce cheval est venu reconforter mais la petite fille qui a manqué d'affection ce jour-là» témoigne Florentine avec émotion. Depuis, cette équi-coach aide avec le concours de ses collègues à quatre jambes tous ceux qui peinent à avancer sur le chemin de la vie ou butent sur des obstacles non identifiés. «Parce qu'ils ont cet accès direct à l'inconscient, les chevaux permettent d'avancer beaucoup plus vite qu'en thérapie classique. En général, le basculement s'effectue au bout de la 4^e séance» conclut-elle. Un délai qui peut être raccourci en cas de problématiques plus ponctuelles. ■



Pour aller plus loin :

Florentine Van Thiel : www.chevaliance.eu

Muriel Horrein : www.muriel-horrein.fr

Jean-Philippe Fradet : jeanphilippefradet.fr

¹ Mehrabian, Albert ; Wiener, Morton (1967). «Decoding of Inconsistent Communications». *Journal of Personality and Social Psychology* 6 (1) : 109-114. Cette étude montre que les messages passent essentiellement par la gestes, le regard, l'expression du visage, la posture, l'inflexion de la voix, les mouvements,...

² Prénom changé

Trois témoignages

de «patientes»

Cécile, 43 ans, comédienne

«Je me suis inscrite l'année dernière au stage d'initiation de Florentine Van Thiel car j'envisageais de débiter une formation d'éthologue. En général, c'est au stagiaire de choisir le cheval avec lequel il souhaite travailler mais là, c'est une jument qui m'a choisie. Comme moi, elle avait subi des violences dans le passé et avait besoin d'être rassurée. Le lendemain, je suis retournée la voir dans son pré pour engager le travail mais, malgré l'envie, je n'osais pas l'approcher. J'ai finalement tenté une approche qui s'est soldée par un échec par manque de confiance dans mon ressenti. Cette rencontre ratée a généré une grande émotion de tristesse. Je suis sortie du pré en larmes. La jument m'a permis de comprendre combien j'avais souffert de m'interdire d'entrer en communication «par le toucher». Le compagnon avec lequel je venais de me séparer n'était pas quelqu'un de tactile. Je me suis donc niée pour m'adapter à ce qu'il voulait. J'ai réalisé de manière plus générale que je m'effaçais systématiquement pour m'adapter aux désirs des autres. Cette prise de conscience a été immédiate : les chevaux ne prennent pas de gants ! Un an plus tard, cette séance se réactive par moment dans des scènes particulières de ma vie. C'est très curieux à expliquer mais c'est comme si je sentais la présence physique du cheval à mes côtés.»

Pauline (2), 38 ans, productrice audiovisuelle

«J'étais quelqu'un de très «habité» par les peurs. Parmi celles-ci : le cheval. Un jour, j'ai décidé de prendre le taureau par les cornes en m'attaquant à la première de la liste : le cheval ! C'est comme cela que je me suis inscrite au stage organisé Florentine Van Thiel au Kenya. Arrivée là-bas, alors que je m'apprêtais à choisir un cheval, l'un des membres du troupeau est venu gaiement vers moi. Il courait, repartait et revenait tout en empêchant les autres de s'approcher. Pour la première fois, j'ai eu l'impression que quelqu'un reconnaissait mon existence sans rien attendre en retour. Son attitude est venue toucher la petite fille qui souffrait de ne pas avoir reçu d'amour de la part de ses parents. Ce manque d'amour a toujours été une blessure béante. J'ai donc vécu cette rencontre comme un énorme câlin de l'univers ! Bien sûr, expliqué comme cela, ça peut paraître étrange. En réalité, tout se passe au niveau émotionnel. Jamais les mots ne pourront retranscrire l'intensité de ce que j'ai vécu. Quelques

temps plus tard, je suis revenue faire un stage avec Florentine en Belgique. Cette fois, c'est moi qui ai choisi mon partenaire : une jument nommée Lola. Au bout d'un certain temps, j'ai compris par moi-même que le travail était terminé et que je devais poursuivre ma route toute seule. Ce jour là, j'avais apporté des poires à Lola pour lui dire au revoir. En repartant, j'ai traversé plusieurs paddocks. Tchekhov, l'un des chevaux du troupeau, m'a raccompagnée alors qu'il ne l'avait jamais fait auparavant. Étonnée, Florentine m'a dit qu'il avait certainement quelque chose à me dire. Je suis re-rentre dans le pré et là il s'est penché vers moi puis a glissé son cou contre le mien pendant de longues minutes. J'ai compris qu'il validait ma décision. Il me disait à sa manière : «tu as pris la bonne décision. Tu as suffisamment avancé pour être centrée sans nous». Depuis, il n'est pas rare que ce cheval majestueux revienne habiter mes pensées. Quand je suis confrontée à une situation difficile, je sens dans mon dos ses naseaux qui me poussent pour me donner la force d'avancer.»

Laëtitia, 37 ans, cavalière d'entraînement

«Je venais juste de me séparer de mon compagnon, un pervers narcissique qui m'avait anéantie, quand je suis partie au Kenya faire un stage sur la confiance en soi avec Florentine Van Thiel. Rétrospectivement, j'ai beaucoup de mal à poser des mots sur cette expérience fabuleuse car elle s'appuie uniquement sur du ressenti. Une chose est sûre : j'en suis ressortie transformée. Depuis, je ne suis plus la même. Mes enfants ont eu du mal à me reconnaître. Ils m'ont avoué qu'ils pensaient que je ne reviendrais jamais de ce voyage ! Il faut dire que l'abandon est une thématique inscrite dans notre inconscient familial car quand j'étais petite, ma mère m'a abandonnée. Cet abandon m'a poussé à croire que je n'étais pas digne de recevoir de l'amour... Jusqu'à cette journée que je n'oublierai jamais. Je suis montée sur Justice et d'une manière totalement inexplicable, j'ai soudainement ressenti les battements de son cœur entre mes jambes. Le plus incroyable, c'est qu'ils étaient synchronisés aux miens. Pour la première fois de ma vie, je me suis sentie entière ! Cette sensation a entraîné une véritable métamorphose interne. Mon regard sur la vie et sur mes enfants a changé. En me reconnectant à moi, ce cheval m'a permis d'accepter leur marques de tendresse et de leur en donner, sans m'abriter derrière de la pudeur.»