



EQUUSOMA®
HORSE-HUMAN TRAUMA RECOVERY

Interactions équine virtuelles : Idées pour les clients et les animateurs durant la pandémie

Par Sarah Schlote, MA, RP, candidate à la certification Pro-EFW

EQUUSOMA®: Horse-Human Trauma Recovery www.equusoma.com

Le 19 mars 2020

L'article original en anglais se trouve ici : <https://equusoma.com/horse-time-from-home/>

J'ai eu une conversation intéressante avec Veronica Lac du HERD Institute sur les moyens d'adapter nos offres de services liés aux chevaux (dans le contexte de la psychothérapie / apprentissage facilité par les équidés) à la lumière de la pandémie de COVID-19.

Beaucoup d'entre nous qui offrent une thérapie / coaching en cabinet ont décidé de proposer des sessions par appel vidéo (télésanté) aux clients qui souhaitent continuer à recevoir du soutien pendant cette période difficile. Mais que faire des séances de chevaux à la ferme?

Dans mon cas, nous reporterons les séances à la ferme pour l'instant jusqu'à ce que nous puissions reprendre en personne. Il n'y a tout simplement pas de substitut équivalent à l'interaction en direct avec les chevaux. Si les clients sont intéressés par certaines de ces options ci-dessous, cependant, nous évaluerons au cas par cas pour voir ce qui est approprié et pertinent à leurs besoins et objectifs.

Cependant, nous voulions partager quelques-unes des options créatives que nous avons trouvées pour aider à maintenir un sentiment de connexion sociale avec le troupeau malgré l'isolement physique, pour les clients qui sont intéressés et pour qui il serait approprié de poursuivre cette voie.

Bien entendu, tous les clients ne sont pas disposés à suivre des séances de télésanté, liés au cheval ou non. Dans certains cas, les clients peuvent choisir d'attendre jusqu'à ce qu'ils soient en mesure de revenir pour des rendez-vous en personne. Comme toujours, permettre le choix est crucial. Qu'est-ce qui est dans le meilleur intérêt du client, ses besoins, sa stabilité, son confort, ses préférences, ses objectifs et sa capacité?

DÉONTOLOGIE ET CHAMP DE PRATIQUE

Il va sans dire : respectez votre champ d'exercice en explorant les options ci-dessous. Connaissez votre limite et jouez à l'intérieur de celle-ci. Toutes les suggestions ci-dessous ne conviendront pas à tous les clients ou facilitateurs, en particulier dans un format virtuel par vidéo où il y a moins de capacité d'intervenir dans des situations de crise.

Si vous n'êtes pas familier avec le travail dans un modèle ou une approche particulière (par exemple, la pleine conscience, la Somatic Experiencing® ou d'autres techniques axées sur le corps, le travail intérieur au niveau des « états du moi » ou des « parties de soi », etc.), veuillez procéder avec prudence et obtenir une supervision ou une consultation avant d'essayer quelque chose de nouveau avec les clients. Si vous

allez emprunter un chemin particulier, vous devez savoir quoi faire en cas de problèmes en cours de route; sinon, ne vous engagez pas dans cette voie 😊

Il en va de même pour l'offre de services d'assistance virtuelle par téléphone ou vidéo. La télésanté est également son propre champ de pratique. Offrir des ateliers de groupe par format vidéo pose aussi ses propres défis éthiques et pratiques. Voici une liste de directives pour vous aider si vous commencez à offrir des services à distance. Bien que ces ressources soient axées sur le counseling, la psychothérapie et la psychologie, les principes s'appliquent à toute personne offrant des services à distance:

- [Lignes directrices concernant le recours à la technologie en counseling et en psychothérapie - ACCP](#)
- [Guide de pratique concernant l'exercice de la télépsychologie - OPO](#)
- [Projet de directives éthiques - Fourniture de services psychologiques via les médias électroniques](#)
*anglais seulement
- [Normes d'exercice pour la pratique électronique – OPAO](#) (voir pages 40-41)
- [Lignes directrices pour la pratique de la télépsychologie - APA](#) *anglais seulement
- [Webinaires de formation sur la pratique électronique en counseling](#) *anglais seulement
- [Cours sur la télésanté mentale et l'éthique numérique](#) - The Zur Institute *anglais seulement

Enfin, rappelez-vous qu'une perspective informée sur les traumatismes est importante. Le modèle triphasique de Pierre Janet de récupération après un traumatisme (Herman, 1992) mérite d'être examiné ici, même si vous ne fournissez pas de thérapie. Selon la stabilité, les besoins et les objectifs de votre client, déterminez laquelle des options d'activité décrites ci-dessous correspond le mieux à la « phase » de travail avec laquelle vous vous trouvez. Les activités ci-dessous peuvent soutenir le ressourcement et la régulation émotionnelle, ou elles peuvent ouvrir de nouvelles voies d'exploration plus approfondie. Soyez intentionnel avec vos choix.

- Sécurité et stabilisation
- Traumatisme / traitement
- Croissance post-traumatique

RESSOURCEMENT

Objet transitionnel / sensoriel

- Enregistrer une vidéo ou une piste audio des chevaux (ou du cheval préféré du client) broutant / respirant pour la leur envoyer. Vous pouvez également enregistrer le paysage sonore de la ferme elle-même (pas seulement spécifique aux chevaux).
- Prenez une photo du troupeau ou du cheval préféré du client pour la leur envoyer. Si le client a un endroit préféré sur la propriété, comme l'endroit où les séances ont lieu, ou un endroit où il va pour pratiquer la pleine conscience (comme un endroit pour s'asseoir), etc., vous pouvez également photographier celui-ci (avec ou sans cheval dans la photo).
- Frottez un foulard de style « bandana » ou un autre morceau de tissu sur leur cheval préféré ou sur n'importe quel cheval (avec la volonté / le consentement du cheval, bien sûr!) Pour capturer leur odeur, et envoyez-le-leur.
 - Alternativement, je sais que l'odeur de fumier peut être assez apaisante ou ancrante pour un certain nombre de personnes, mais je ne connais pas un bon moyen de capturer ce parfum sans contaminer le bandana. Y aurait-il un marché pour de tels autocollants à gratter et renifler? 😊

- La même chose pourrait être faite avec des coupures de cheveux de queue (pourrait faire une tresse et la perler avant de l'envoyer).
- Faites une séance virtuelle avec votre client où vous êtes à la fois au téléphone et faites des promenades dans la nature à deux endroits différents en même temps. Cela ne fournira pas la composante cheval, mais vous encouragerait tous les deux à sortir en plein air dans la nature pour vous reconnecter avec l'environnement et ses rythmes malgré la distance physique.

Visualisation / art / écriture

- Imaginer / rappeler un moment de leur temps avec les chevaux (ou leur cheval préféré) qui leur apporte un sentiment de paix / calme, de joie, de triomphe, de vitalité, etc. Vous pouvez également faire de même en tirant une photo que vous avez prise du client avec un cheval particulier si la visualisation est difficile.
- Dessiner, peindre ou créer un collage qui représente soit un moment particulier avec le(s) cheval(aux), comment ils se sentent lorsqu'ils sont à la ferme, ou soit dépeignant un souvenir spécifique avec les chevaux qui est une ressource pour eux.
- Écrire une lettre à un cheval en particulier (pour dire bonjour, partager quelque chose de difficile, partager un succès, etc.). Si le client est un enfant, vous pouvez écrire une lettre de soutien thérapeutique en retour au nom du cheval et la lui envoyer par la poste (avec une coupe de queue ou un bandana parfumé).

CONTACT VIRTUEL

- Enregistrer les interactions avec le troupeau et envoyer la ou les vidéos au client pour observer et discuter ensemble.
- Séances individuelles en direct avec vous à la ferme avec le troupeau ou un cheval en particulier et le client à la maison.
 - Par exemple, explorez la pratique de la pleine conscience, avec le client qui respire pendant que le cheval respire sur l'écran. Cela peut également être fait avec une vidéo préenregistrée.
 - Une option créative serait de vous inscrire au [21 Days to Connection: The Chair Challenge](#) mis en place par Carolyn Resnick (*anglais seulement) et d'utiliser les activités lors de séances en direct avec les clients pendant que vous êtes avec les chevaux (ou, pour vous jumeler avec un ami qui a des chevaux pour le faire ensemble en direct).
- Si vous avez déjà enregistré par vidéo des interactions entre le client et le(les) cheval(aux) lors des séances antérieures, les revoir dans le contexte d'une séance virtuelle pourrait fournir l'occasion de rappeler une ressource positive ou de revisiter un moment difficile pour l'explorer plus en profondeur.
- Organisez un atelier d'art visuel de groupe virtuel sur Zoom (ou une autre plateforme qui permet des appels vidéo avec plusieurs participants). Envoyez à l'avance aux participants la liste des fournitures artistiques dont ils auront besoin. En tant qu'animateur, enregistrez un flux en direct des chevaux et invitez les participants à explorer ce qui se passe pour eux en relation avec les chevaux en temps réel, et à transmettre leur expérience à travers le matériel artistique.
 - Par exemple, cela pourrait être fait en relation avec un thème particulier (comme l'isolement, le chagrin / la perte, la peur, etc.), avec les chevaux et l'art comme ressources sensorielles au milieu de l'activation. Ou l'objectif de l'atelier pourrait également être de se connecter au plaisir ou à la communauté. Ou les deux!
- Organisez un atelier virtuel de pleine conscience en groupe sur Zoom avec votre temps de diffusion en direct avec les chevaux.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

- **Activité de neuroception – Envers soi-même :** Invitez le client à visualiser le trajet qu'il prend pour se rendre à la ferme : ce qu'il passe sur le chemin, l'entrée, où ils se garent, les différents espaces intérieurs et extérieurs de la propriété, etc. Ensuite demandez-leur de visualiser l'expérience à l'envers lorsqu'ils partent. Quelle est l'expérience de leur système nerveux dans ce processus? Que se passe-t-il dans leur corps en cours de route? Cette activité peut aider les clients à reconnaître les signes de sécurité, de danger et de péril dans leur corps; à développer une plus grande capacité à distinguer entre l'intéroception (conscience interne) et l'extéroception (conscience externe); à offrir des opportunités d'identifier et de suivre l'activation associée à différents endroits ou à l'arrivée / au départ (comme dans la Somatic Experiencing®, les thérapies axées sur l'attachement, etc.); à identifier les changements à apporter à l'environnement physique pour se sentir plus en sécurité; à pratiquer la régulation émotionnelle à différents moments de ce processus, etc. **Adapté de l'activité de Deb Dana « The Path to Therapy » de [The Polyvagal Theory in Therapy](#), en anglais seulement.*
- **Activité de neuroception – Envers l'autre :** Invitez le client à faire la même chose que ci-dessus, en l'imaginant uniquement du point de vue des chevaux. Que remarquent-ils? Les avantages potentiels sont les mêmes que celles de l'activité précédente, mais permettent également le développement de l'harmonisation, de l'empathie et de l'intersubjectivité (conscience de soi et des autres dans les relations interpersonnelles).
- **Activité sur le travail des parties de soi – Le troupeau intérieur :** Si vous introduisez ou travaillez avec le système psychique des « parties de soi » interne d'un client (par exemple, la guérison de l'enfant intérieur, la thérapie des états du moi, la théorie de la dissociation structurelle, Internal Family Systems™, etc.), vous pourriez utiliser des séquences vidéo ou en direct. La diffusion du troupeau et de sa dynamique peut vous aider à introduire l'idée d'un système de parties internes (« le troupeau intérieur »). L'observation de ce troupeau interne peut aider un client à identifier les parties dont il est conscient en lui-même (c.-à-d. les parties protectrices, les parties émotionnelles / exilés représentant des sentiments douloureux ou des besoins non satisfaits, etc.) et leurs rôles / fonctions / interrelations (semblable à un troupeau de chevaux). **J'élabore sur cette idée, une adaptation équine de la stratégie du lieu de rencontre utilisée dans de nombreux modèles de thérapie au niveau des parties du moi, dans le chapitre 2 de [Equine-Assisted Mental Health for Healing Trauma](#) – en anglais seulement.*
- **Activité de travail des parties de soi – Ressourcement :** S'il y a une partie dans le système interne du client qui vit une période particulièrement difficile, a besoin d'être rassurée, soutenue, protégée, etc., invitez le client à vérifier avec cette partie ce dont il aurait besoin pour se sentir plus calme, plus sûr, rassuré, etc. Faire appel au Soi adulte comme ressource pour combler ce besoin est l'objectif ultime, mais certaines parties peuvent parfois avoir des difficultés à établir une relation sécurisante avec le Soi. Ou il peut y avoir des moments où le Soi sera occupé à interagir avec une autre partie du système intérieur, et la partie en besoin bénéficierait d'une ressource et d'un endroit calme pour aller pendant que le Soi, le thérapeute et l'autre partie font du travail thérapeutique. Imaginer l'un des chevaux comme ressource pour cette partie ou pour un groupe de parties (imaginer un endroit sûr / calme avec cette partie et son cheval préféré à l'intérieur, ou entouré par le troupeau pour se protéger, etc.), ou créer un œuvre artistique (dessin, peinture, etc.) qui représente le cheval ou le troupeau comme une ressource pour une partie spécifique peut être très utile dans des situations comme celles-ci. Alternativement, vous

pouvez faire une visualisation ou une activité artistique avant et après: imaginer / dessiner le système interne de parties par rapport à une préoccupation actuelle, puis l'imaginer après avoir ajouté le cheval ou le troupeau comme ressource. Qu'est-ce qui est différent par la suite?

- **Activité de mobilisation des limites personnelles :** Lorsque vous invitez un client à se connecter avec l'impulsion de son corps pour définir une limite avec une personne en particulier (comme dans la Somatic Experiencing®), invitez-le à imaginer comment il a utilisé son corps et son intensité avec les chevaux ou avec un cheval particulier pour communiquer un besoin d'espace physique (autrement dit, se connecter avec une ressource face à faire quelque chose d'effrayant avec un humain). Que se passe-t-il à l'intérieur alors qu'ils se souviennent de ce moment?
 - Pourvu, bien sûr, qu'ils aient réussi à le faire avec le(s) cheval(aux) et que cela ait fait naître un sentiment de confiance en étant capable de créer de la distance tout en maintenant la connexion, de peur que cela n'apporte une expérience d'effondrement ou de défaite. Dans ce cas, redimensionnez l'activité et titrez ce qui veut se produire dans leur corps alors qu'ils imaginent un cheval qui s'approche d'eux (au lieu de la personne avec laquelle ils doivent fixer une limite), puis suivez les sensations, les émotions, les pensées, les impulsions de mouvement, etc. associées à l'anticipation de ce scénario imaginé avec un cheval. Cela peut aider à élargir la fenêtre de tolérance du client d'une manière titrée (un certain nombre d'étapes retirées de la réalité, avec un cheval ou avec un humain). Que se passe-t-il s'ils s'imaginent réussir (c.-à-d. créer de la distance tout en maintenant la connexion, si c'est ce qu'ils visent)? Qu'est-ce qui change à l'intérieur?
 - Alternativement, pourraient-ils imaginer mobiliser la limite avec cet individu tout en visualisant leur cheval préféré avec eux comme une ressource?

APPROFONDIR CES EXPÉRIENCES

La façon dont se déroulera chaque activité ou pratique dans cet article dépendra de vos approches actuelles, de votre champ d'exercice, des objectifs du client, et des chevaux. Voici quelques exemples de questions qui pourraient vous aider à explorer l'expérience plus en profondeur :

QUESTIONS D'ORDRE SOMATIQUE

- Que remarquez-vous dans votre corps lorsque vous vous souvenez de ce moment avec le cheval / sentez le bandana / touchez les poils de la queue / les entendez mâcher, etc.?
- Cette sensation a-t-elle une forme? Une couleur? Une température? Une texture? (explorez ensemble le langage des sensations)
- La sensation se déplace-t-elle d'une manière ou d'une autre lorsque vous y prêtez attention?
- Que remarquez-vous d'autre à l'intérieur lorsque vous tracez la piste de la sensation?
- Y a-t-il des émotions? Des pensées? Des croyances? Des mots? Des images? Les détails sensoriels? Des mouvements que votre corps veut faire?
- Si vous placez une main sur la partie X de votre corps et imaginez que votre autre main caresse le cheval (vous pouvez même tendre la main comme si vous le caressiez), que se passe-t-il à l'intérieur lorsque vous déplacez votre attention entre les deux mains?

QUESTIONS D'ORDRE RELATIONNEL

Pour éviter que la présence des chevaux ne se limite à celle d'un appareil projectif ou d'une métaphore, encouragez l'exploration des relations entre le client et le cheval ou le troupeau, même si elles sont en format virtuel. Explorez la dynamique entre eux lorsque la session est diffusée en direct. Bien qu'il ne soit pas clair dans quelle mesure les chevaux peuvent interagir de manière significative avec le flux en direct

d'un humain via la vidéo, certaines études ont montré que [les chevaux peuvent reconnaître et répondre aux photographies de visages de personnes montrant des émotions particulières](#), puis [réagir en conséquence lorsqu'ils voient cette personne en personne à une date ultérieure](#). Même si le client observe des vidéos de chevaux enregistrées à un moment antérieur, leur faire prendre conscience des chevaux et leur réponse est toujours valable afin d'accroître la conscience par rapport à l'autre.

- Pendant que vous regardez les chevaux respirer en ce moment, que se passe-t-il pour vous à l'intérieur? Comme vous le constatez, que se passe-t-il pour eux? (cette dernière question seulement si en temps réel)
- J'ai remarqué que pendant que vous disiez / faisiez XYZ, le cheval à côté de moi commençait à expirer plus profondément. Que se passe-t-il à l'intérieur de vous lorsque vous remarquez la réponse du cheval?
- Lorsque ce cheval s'éloigne de nous, que remarquez-vous dans sa posture, sa démarche et sa vitesse? Que s'est-il passé pour vous juste avant qu'il ne commence à s'éloigner? Qu'est-ce qui se passe à l'intérieur pour toi maintenant? (sensations, pensées, souvenirs, croyances, émotions, impulsions, mouvements, etc.).
- Pour les clients ayant un système intérieur de parties complexe: toutes vos parties ont-elles eu la chance de voir les chevaux? Comment pourrait-il être de permettre à ces parties de regarder les chevaux? Qu'est-ce qu'ils aiment chez eux? Qu'est-ce qui est différent pour eux? (une partie particulière s'intéresse-t-elle à un cheval particulier dans la vidéo? Si la vidéo est diffusée en direct en temps réel, que se passe-t-il pour le cheval lorsque les différentes parties du client en prennent conscience?)

QUESTIONS D'ORDRE PRATIQUE

- Comment pourriez-vous utiliser cette ressource pour vous aider lorsque vous vous sentez XYZ?
- Passons en revue la situation qui va se produire demain et pratiquons l'utilisation de la ressource pour vous aider à vous mettre à la terre et à vous sentir plus connecté lorsque vous commencez à ressentir de l'anxiété?
- Comment pourriez-vous puiser dans ce souvenir de sentiments (calme, connecté, vivant, joyeux, triomphant, confiant, etc.) la prochaine fois que vous vous sentez anxieux / triste / bouleversé / seul / etc.?
- Voyez si vous pouvez pratiquer la respiration consciente synchronisée avec celle du cheval en utilisant la vidéo du cheval au moins une fois par jour jusqu'à la prochaine session.

Quels autres exemples ou idées créatives pouvez-vous trouver pendant cette période de réflexion et de reconnexion avec ce qui est important, même indirectement?