

La médiation avec le cheval, levier d'insertion sociale

L'équitation est le premier sport féminin en France : il compte deux millions de pratiquants dont 83 % de cavalières.

Ce sport est donc attrayant pour le public auquel nous nous adressons dans le social.

Il améliore le tonus musculaire mais surtout, c'est un sport qui met en contact avec ses émotions.

Parce qu'il implique la collaboration avec le cheval, animal très émotionnel.

L'équitation oblige le cavalier à savoir observer le comportement de l'équidé mais aussi son propre comportement.

Ce sport pousse à trouver un juste équilibre pour communiquer avec l'animal sans violence, tout en s'affirmant.

*10 ½ journées de médiation équine au poney club de la Salantine pour un groupe de 10 femmes. Elles repassent ainsi par leur corps, leurs sensations (via les odeurs, le toucher, les sons...). La relation au cheval vient mettre en miroir ce qu'elles sont, au moment présent, sans aucun jugement. **Agissant comme une toile de fond, la relation au cheval peut faire émerger le développement de la pensée et de la parole.***

Co animation monitrices d'équitation, assistantes sociales

Effets : Prendre conscience de sa communication verbale et non verbale, s'apaiser, prendre plaisir, prendre du temps pour soi, créer du lien, Prendre conscience de sa manière d'agir pour réguler son comportement...



Sur le territoire Nantais

*Claire MOUCHET, Julie LE PAPE,
Hélène LEHAIS, assistantes sociales*