



La médiation équine pour les aidants

Les aidants sont mobilisés et dévoués au quotidien pour leur enfant, leur frère, leur sœur, leur conjoint ou encore leur parent, malade ou en situation de handicap. La charge mentale et physique est considérable, notamment quand les besoins de la personne aidée sont importants et que le soutien externe est limité.

Stress, fatigue, inquiétude, sentiment d'injustice ou de culpabilité, favorisent un risque non négligeable d'épuisement voire de dépression de l'aidant qui est avant tout une personne.

Se faire aider n'est ni un signe de faiblesse, ni un abandon de responsabilité !

Bien au contraire, prendre soin de soi c'est pouvoir mieux prendre soin de l'autre. Vivre davantage « avec » que « pour » la personne dépendante ou en difficulté. La médiation équine permet à l'aidant de se « reconnecter » à son environnement, à lui-même, à ses sensations et perceptions immédiates.

Par la lecture des interactions Homme/Cheval dont il est témoin, le professionnel de médiation équine saura adapter ses propositions et accompagner la personne en fonction de ses besoins - expression des émotions, lâcher prise, relaxation, confiance en soi... - et de son évolution.

La médiation équine s'inscrit dans une démarche personnelle d'évolution vers un mieux-être psychocorporel.

Audrey LIARD, Psychomotricienne DE, Praticienne en médiation équine