



**Marie-José de Aguiar**  
**Gestalt thérapeute**

## **Une journée de Gestalt Thérapie en compagnie de « Narcisse »**

Narcisse est un des chevaux avec qui travaille Françoise Héroult, équi-thérapeute. Aujourd'hui, dans le cadre de notre journée de supervision, nous avons décidé d'expérimenter sa pratique afin de mieux comprendre comment se déroule une thérapie dans ce cadre singulier.

Françoise travaille dans la région de Tours, elle peut accueillir des clients en individuel, en petit groupe. Elle exerce en privé mais aussi auprès d'enfants en difficultés pris en charge par l'ASE et auprès de personnes âgées en maison de retraite.

La 1<sup>ère</sup> étape de son protocole est de choisir parmi 3 ou 4 chevaux, le cheval avec qui nous souhaitons travailler.

Nous sommes déjà dans le pré contact et il est intéressant d'observer comment chacune de nous entre en relation avec l'animal et aussi comment s'installe l'interaction entre lui et nous. De notre côté nos projections (il a l'air de ceci, de cela, moi dans mon expérience etc..) nos introjections (un cheval de cette taille c'est comme ci, il faut faire ce cette façon là avec cet animal etc..) nos croyances, nos peurs, nos désirs, bref chacune de nous mettait déjà en œuvre ses résistances dans cette étape du cycle du contact. Du côté de l'animal, chaque cheval que nous avons visité semblait résonner à notre état intérieur. Ainsi, les deux premiers chevaux que nous avons rencontrés se maintenaient plutôt à distance, plus craintifs, leur comportement parlait d'eux (d'après Françoise) mais aussi de nos ressentis bien sûr. Il est vrai que dans les premiers rapprochements nous n'étions pas bien à l'aise. A la troisième rencontre, se rapprocher du cheval nous paraissait déjà un peu plus familier, plus confortable.

Narcisse nous a apparu plus paisible, moins inquiet, plus docile aussi. N'était-ce pas nous qui gagnons en sécurité ! Quoiqu'il en soit l'animal se laissait approcher et caresser.

Ainsi, des 3 chevaux c'est Narcisse que nous avons choisi à l'unanimité !

Notre équi-thérapeute nous a interrogé sur notre

choix : spontanément pour nous ce qui faisait figure était la docilité de l'animal, nous avons nommé sa couleur, son calme, et puis je ne peux m'empêcher de faire un lien avec les thérapeutes que nous sommes et ce prénom Narcisse, et c'est lui que nous choisissons ? Quel drôle de coïncidence ou de phénomène de champ !

L'intérêt de ce travail est que l'animal résonne avec finesse à nos expériences intérieures avec lesquelles nous ne sommes pas toujours en contact, et ce peut être un outil puissant pour travailler sur le mode ça. Disons que son awareness est très aiguisé !

2<sup>ème</sup> étape du processus : une fois le cheval élu, le client l'emmène par un licol au manège ou en carrière selon le temps extérieur (froid, chaleur, pluie..) pour continuer le travail. Françoise, nous a donc conduites jusqu'au manège car le temps n'était pas favorable pour travailler dehors, puis nous avons libéré le cheval de son harnais.

Délesté de son attache, Narcisse a pris un temps de reconnaissance de l'espace, senti ses repères, s'est vautré dans la suie comme pour se gratter. De notre côté nous nous sommes assises sur des plots installés au milieu du manège. Puis, nous avons été invitées par la thérapeute à nous centrer sur ce qui se passait en nous, prendre conscience de notre awareness, dans ce temps présent, avec ce qui était autour de nous, en présence de cet animal grand et puissant. Chacune de nous évidemment abordait cette étape du processus sur ses modes de contact privilégiés. J'observais qu'une de mes collègues était plutôt sur le mode personnalité s'appuyant sur ses représentations, ce qu'elle savait d'elle dans ce type de situation, cherchant à repérer du connu pour elle, puis d'autres étaient plus sur le mode ça, repérant leurs ressentis, leurs sensations agréables comme plus inquiétantes.

Le cheval continuait de se rouler à terre, puis trottait, s'arrêtait, humait, tendait l'oreille, tous ses sens étaient en éveil et nous sentions sa puissance animale nous impacter. Nous étions plongées rapidement, directement, dans l'univers des sens, les mots devenaient succins, et nous comprîmes que nous allions devoir travailler sur le mode ça si nous voulions être en contact avec l'animal.

Je pense d'ailleurs que ce travail d'équi-thérapie permet la réappropriation de son mode ça et que ce travail convient à une clientèle en rupture avec ses désirs, ses sensations, ou bien à l'opposé elle peut convenir à toute personne étant essentiellement sur ce mode de contact. Il sera alors nécessaire de l'aider à mettre en mots sur ce qu'elle ressent.

Françoise à son tour était très centrée sur son awareness et prenait soin de veiller à ce que tout se déroule dans la sécurité tant pour l'animal que pour

nous. Elle était la garante du cadre posé, et lorsqu'elle sentait que c'était nécessaire, elle nous donnait quelques informations sur le comportement du cheval.

Lorsqu'un mouvement émergea pour nous, notre thérapeute proposa à chacune de prendre un temps pour aller vers le cheval et se laisser à vivre ce qui allait se construire avec lui, nous indiquant qu'il se laisserait à résonner à nous.

En effet, la magie s'opérait, l'animal d'une extrême sensibilité résonnait à nos mondes internes avec une grande justesse. Cette expérience de contact me faisait penser à cet accordage de la « mère suffisamment bonne » avec son bébé dont parle D. Winnicott. Un judicieux « tricotage » s'opérait entre l'animal et nous autres êtres humains dans notre profonde sincérité.

**Un 1er premier travail** se déroula: M. se leva et très vite appela Narcisse pour qu'il s'approche d'elle. Elle voulait un rapprochement physique avec l'animal. Elle essayait de le faire avancer vers elle, marchait au loin souhaitant que l'animal la suive. Narcisse restait planté là où il était. Visiblement M. tentait de lui faire faire ce qu'elle aurait souhaité faire avec lui. M. reconnaissait cela d'elle, sa volonté à faire bouger l'environnement plutôt que d'oser peut être se laisser vivre son désir et voir ce que cela opérerait à l'extérieur. La thérapeute la guidait à ne pas tenter ce rapport d'autorité, même si ce n'était pas l'intention de M. néanmoins cela créait un rapport de force auquel Narcisse ne répondait pas du tout, du moins le contact s'organisait plutôt vers une mise à distance, l'animal n'émettait aucun mouvement d'aller vers un rapprochement.

Notre collègue a accepté, a osé se laisser à vivre son désir de proximité avec l'animal, lâchant ses résistances, en tous les cas acceptant l'expérience nouvelle, ainsi le cheval immédiatement s'est rapproché d'elle, l'humant avec délectation, lui faisant des « papouilles ».

Une vraie histoire d'amour s'amorçait ! Notre collègue était aux anges !

Elle intégrait sa position d'accueil, d'ouverture à son propre ressenti sans honte, sans regard d'un autre peut être jugeant, sans crainte d'un hors cadre non plus. Le cheval spontané se laissait à ce contact chaleureux et confiant. M. vivait une expérience inédite. Ce fut un moment de plein contact, le temps de la Rencontre.

La position de l'équi-thérapeute c'est de nous guider subtilement vers l'animal dont elle connaît en détail les réflexes, les habitudes. Les informations qu'elle distille au fur et à mesure du processus d'accompagnement favorisent le lâcher prise car

évidemment nous sommes face à un animal, à des modes de sensibilité que nous ignorons ou bien que nous avons dû abandonner, mettre de côté. Nous reprenons contact avec le monde de l'archaïque, qui nous invite vivement à aller vers ce mode de contact. Nous allons devoir créer du nouveau.

La co construction s'impose alors à nous, moi et l'animal.



*Garçon conduisant un cheval (1905-1906),  
Pablo Picasso.*

**2ème temps de travail :** A mon tour de m'engager dans ce travail. Je sentais déjà qu'une partie du haut de mon corps était attirée par un contact corporel avec Narcisse. J'avais entendu que nous devions être attentive à ne pas effrayer le cheval aussi je ralentissais mon mouvement, mais c'était plus fort que moi, je me devais de suivre mon élan d'aller vers. Mon mental résistait, mes résistances, mes introjections, (j'étais le superviseur, était ce donc juste pour moi de m'exposer ainsi, quelle utilité pour mes supervisées etc..) bref mon mental me retenait, m'agitait, mais néanmoins je fis le choix de me laisser aller vers ce puissant besoin d'aller à ce contact qui m'animait.

Je me suis alors approchée du cheval et me suis accrochée à lui, l'entourant de mes bras, prenant appui sur son encolure. Je sentais sa force et sa solidité. Je me laissais aller à ce contact intime avec Narcisse, là encore dans ce contact essentiel, le cheval stable sans à priori, me permettait de m'abandonner et de goûter à ce moment de confiance sans honte et sans crainte. La puissance de l'archaïsme dans lequel nous invite l'animal à le rencontrer mais aussi à nous rencontrer, ne nous permet plus de détours. Nous sommes invités rapidement, appelé même, dans le monde du ressenti. Je goûtais à ce moment, mon corps s'apaisait, Narcisse tenait à merveille son rôle d'appui, et restait solidement droit dans le sol. Je garde encore l'empreinte dans mon corps de cette expérience dans laquelle j'ai pu contacter ma propre force, mes propres appuis mais aussi ma chaleur. Narcisse devenait notre miroir.

**3ème cas :** E. dit être craintive devant ce grand animal, elle ne le connaît pas et puis elle est enceinte et se sent sans doute plus vulnérable et dans le souci aussi de protéger son bébé. E. n'avait aucun projet de travail avec ce cheval seulement faire connaissance. Narcisse sentant cela s'est rapproché de E, elle n'a pas eu à bouger. Le cheval lui léchait les pieds, reniflait ses mains. Comme si chacun faisait connaissance, pendant ce temps notre collègue le caressait. L'animal continuait avec beaucoup de respect, de douceur et de délicatesse.

E. se sentait de plus en plus en sécurité. Cette rencontre entre E. et l'animal était le reflet de cette maternité émergente, de cette douceur qui habitait la thérapeute et Narcisse répondait à cette expérience interne avec justesse

Après ce temps de travail en groupe qui dura 1h30, nous avons remis le licol à Narcisse afin de le ramener à son box.

Nous nous sentions transformées par cette expérience, ces moments de grâce partagés avec l'animal nous plongeait au cœur même de notre espèce vivante et essentielle. Nous avons pu contacter notre essence dans l'instant cet instant.

Le travail avec le cheval présente en cela un grand intérêt. La sensibilité de cet animal est si accrue que les moindres résistances agies dans notre processus de contact sont mises à l'épreuve si elles ne sont pas ajustées à la situation vécue de ici et maintenant avec l'animal. Ainsi nos résistances cèdent plus facilement en contact avec l'animal, cette rencontre avec lui nous invite à contacter l'authenticité. Nous quittons le monde du paraître, du regard de l'autre, ce regard qui selon nos histoires peuvent être très anxiogènes.



*Demie Disparue*  
René Magritte

Ce travail est donc un bon « outil » pour favoriser, remettre en mouvement, l'expression des ressentis, de l'émotionnel, le monde des sensations.

Il est impressionnant d'observer que cet animal est en relation avec nous que si nous accédons à notre propre monde interne sensitif. C'est comme s'il nous invitait à nous rencontrer dans cet espace du sensoriel, rien d'autre.

Cette expérience nous permet d'accéder avec puissance à notre monde interne, notre moi authentique. Viendra plus tard le temps des mots.

**« Sur la plage la plus sauvage court ce cheval  
qui métamorphose notre corps et nous  
dévoile la face  
obscur de la terre. Et le monde enflammé ».**

**Antonio Ramos Rosa**  
*(Le cycle du cheval)*