

Communiqué FFE, le 28 octobre 2024



© FFE/EB

Octobre rose

Cancer du sein : l'équithérapie pour se reconstruire et se retrouver

Chaque année depuis sa création en 1994 revient Octobre Rose, la campagne nationale d'information et de sensibilisation aux cancers du sein. D'après une enquête YouGov commandée par la Ligue contre le cancer en septembre 2024, près d'1 femme sur 2 de plus de 18 ans dit ne pas bien connaître le cancer du sein et les risques liés à la maladie (53%). Or plus de 61 000 nouveaux cas diagnostiqués en France en 2023, le cancer du sein est le plus fréquent en France et représente la première cause de décès par cancer chez la femme. Pour accompagner les malades pendant leurs soins ou après la période de rémission, l'équithérapie, approche singulière, s'inscrit dans les thérapeutiques complémentaires au parcours de soin.

La souffrance physique, la peur de la mort, la perte de l'estime de soi, l'isolement social sont autant de facteurs qui peuvent entraîner une détresse psychologique chez les personnes atteintes de cancer. Pour les aider à surmonter ces difficultés, l'équithérapie, thérapie qui utilise le cheval comme partenaire thérapeutique, est un outil efficace et reconnu pour ses bienfaits sur la santé physique et psychique. Les vertus du contact avec le cheval sont largement reconnues et de plus en plus utilisées pour accompagner l'humain sur le plan corporel, mental et émotionnel. Les poneys et chevaux intègrent de nombreux parcours de soin et d'accompagnement de patients sur le chemin de lutte, de guérison et/ou de reconstruction.

La Fédération Française d'Équitation (FFE) fait le point sur cette pratique qui accompagne les femmes dans leur combat pour la vie.

L'équithérapie, se soigner au contact des chevaux

L'équithérapie s'appuie sur la mise en relation des chevaux et des patients. Accompagnée par des professionnel(e)s spécifiquement formé(e)s, cette pratique de médiation animale propose des espaces et expériences mobilisant le partenariat avec le Cheval et les interactions qui en émanent. L'équithérapie est un soin psycho corporel adapté à chaque personne confrontée à la maladie ou au mal-être, tout en veillant au respect de leurs capacités, envies, besoins et objectifs.

Communiqué FFE, le 28 octobre 2024

Jouant un rôle de médiateur entre le thérapeute et le patient, le cheval sollicite, chez la personne soignée, la dimension psychique et corporelle, deux aspects intrinsèquement liés. Appelé cheval miroir, il répond à notre état intérieur conscient ou inconscient notamment nos émotions et intentions, visibles ou juste perceptibles voire masquées. Il renvoie avec authenticité et sans jugement ce que nous sommes, ce que nous faisons et ce que nous ressentons. Par exemple, il peut percevoir l'état émotionnel et tensionnel d'une personne dès la rencontre, dans la manière de venir à lui, de le brosser... Le patient, avec l'aide du thérapeute, prend progressivement conscience grâce signaux que le cheval lui renvoi. Ainsi, guidé par le professionnel, le patient clarifie ses ressenties et ses fonctionnements et mets du sens sur ce qui le traverse émotionnellement, psychiquement et corporellement.

Les séances, donnent aux femmes luttant contre le cancer la possibilité de prendre du temps pour elles, se retrouver, se libérer de certains poids émotionnels, se laisser porter, avoir le droit de pleurer, être tristes ou au contraire tout oublier l'espace d'une séance pour n'être qu'avec le Cheval qui les accueille comme elles sont, avec leurs forces, leurs fragilités, leurs peurs leurs envies d'être juste soi.

Le cheval, un animal qui nous veut du bien

Le cheval a un effet bénéfique sur les humains, y compris sur les personnes les plus fragiles. Il est utilisé dans le cadre de l'équithérapie du fait de ces qualités et aptitudes d'animal social, chaleureux, sensible et réceptif aux émotions humaines, ce qui le rend particulièrement adapté à être positionné comme partenaire de thérapie.

Doux et puissant à la fois, il offre un espace de sécurité dans lequel la patiente peut explorer ses émotions, ses difficultés et s'exprimer. Par sa sensibilité, sa présence rassurante et non-jugeante ainsi que son ancrage dans l'instant présent, le cheval aide le patient, guidé par son thérapeute, à se reconstruire.

Un temps pour soi et pour vivre l'instant présent

La maladie et les traitements affectent le corps et l'esprit. La plupart du temps, les malades mettent leur vie quotidienne en suspens pour ne plus faire face qu'aux bouleversements liés à la maladie.

L'équithérapie est une parenthèse hors du cadre médical habituel pour penser à soi, prendre soin de soi, renouer avec son corps et se faire du bien. Un moment où le patient peut se sentir écouté, respecté et valorisé mais aussi libre d'agir sans être confronté au regard des autres. De plus, s'occuper de son cheval et créer une relation avec lui l'amène à vivre dans l'instant présent et donc, à ne plus penser à la maladie.

Également l'équithérapie peut aider à rompre l'isolement, à créer du lien avec le cheval et avec les autres participants. Elle peut ainsi permettre au patient de se sentir acteur de son propre parcours de soin et de retrouver du sens à sa vie.

Camille, une jeune femme de 30 ans qui a suivi des séances d'équithérapie pendant son cancer témoigne des bienfaits que les séances ont eu sur elle : *"Se retrouver à 30 ans et du jour au lendemain sans rien faire est, en plus de la maladie, très compliqué. Quand mes séances de chimios ont été plus supportables, j'avais besoin de bouger, de sortir de chez moi, de faire quelque chose. J'ai choisi l'équithérapie pour m'occuper. La première séance, j'avais très peur, pas du cheval mais en mes capacités physiques, de concentration, de compréhension mais cela a été levé dès les premières*



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Communiqué FFE, le 28 octobre 2024

minutes grâce au cadre bienveillant qui m'a permis de lâcher prise et d'extérioriser ce dont j'avais besoin. Lorsque je suis arrivée dans le pré pour choisir le cheval qui allait m'accompagner, le choix s'est fait très vite, je ne sais pas si c'est moi qui l'ai choisi ou lui, ou un peu des deux, mais ce moment a été très symbolique, très fort. Puis au fil des séances, on a appris à se connaître lui et moi, un lien s'est créé entre nous, j'arrivais à déceler des choses de son caractère, des choses qu'il aimait ou n'aimait pas et lui aussi. Les jours où je n'étais pas au top, j'attendais les séances avec impatience car je savais qu'il y aurait cette bouffée d'oxygène. Ces fois-là, il y avait des moments d'échanges et de connexion forts qui m'ont fait beaucoup de bien. C'est ce lien et cette connexion avec lui qui m'ont permis de commencer à me réparer. Pendant ces séances, je ne pensais qu'à moi, à moi sans la maladie" ([accéder au témoignage](#)).

Aujourd'hui la Fédération française d'Équitation, FFE, est pleinement engagée dans la prévention en Santé et forme notamment les professionnels soignants et équestres à la l'équithérapie, un des 5 domaines de la médiation équine. La FFE a également signé un partenariat avec la Ligue contre le Cancer 31 pour rassembler les compétences et les forces dans la lutte contre le Cancer.

Plus d'information sur l'équithérapie en particulier et la médiation avec les équidés en général dans le [dossier de la FFE](#)

Contacts Presse :

FFE Communication – (+33 254 944 645) – communication@ffe.com

Valérie Bleys – (+33 788 332 844) – valerie.bleys@vbcom.fr