

SECTIONS ET RÉGIONS

Les chevaux comme partenaires vers l'essence de l'accompagnement en soins palliatifs

«Quand le cheval nous apprend le savoir-être ...» Frédéric Pignon

Nos expériences du terrain auprès de personnes atteintes de maladies graves et en fin de vie nous ont appris l'importance de conscientiser et de nourrir la qualité de notre présence, ce qui inclut l'accueil de nos émotions. Qu'entendons-nous par présence? C'est une attitude intérieure qui permet de se relier à soi-même et d'accueillir l'autre dans toutes ses dimensions, sans jugement ni attente. Par ailleurs, l'accompagnement d'une personne en situation palliative et en fin de vie, ainsi que de ses proches, est empreint d'émotions intenses pour toutes les personnes concernées, ce qui crée souvent des résonances chez les professionnels.

Aujourd'hui, nous travaillons pour palliative vaud, association dont l'une des missions est la formation des professionnels à l'approche des soins palliatifs généraux. Dans les formations que nous offrons, nous utilisons un certain nombre d'outils pour explorer et approfondir les compétences relationnelles spécifiques nécessaires à l'accompagnement des situations palliatives. Nous avons eu le grand privilège de découvrir l'équicoaching, proposé par Jacqueline Lux Gerber et Stéphanie Dentand, fondatrices d'Equiter; nous avons alors créé une collaboration innovante, avec la volonté d'aller plus en profondeur et en finesse dans l'exploration de la présence et des émotions. C'est ainsi qu'est

né l'atelier «Grâce aux chevaux, s'enrichir de nouvelles ressources pour mieux accompagner l'autre.»

Chez certains professionnels, la présence à soi et l'accueil de ses propres émotions ont souvent été peu développés. Dans les professions accompagnant les dimensions psychologiques et spirituelles, cet axe fait partie intégrante de la formation de base et, dans la pratique, une supervision régulière est exigée. Or, il arrive bien souvent que pour le personnel soignant ces aspects soient négligés. Dans la vie professionnelle, nous ne savons pas toujours quelle place offrir aux émotions et nous risquons ainsi de passer à côté des informations qu'elles nous donnent. Cela entraîne des conséquences importantes dans la relation à soi et à l'autre pouvant être source de difficultés dans la communication, de malentendus, voire amener des paroles et attitudes dés-humanisantes. Il s'avère que c'est aussi un aspect pouvant augmenter les facteurs d'épuisement professionnel.

L'attention portée aux émotions présentes en soi et en l'autre est indispensable dans la relation d'accompagnement; être à l'écoute de soi permet d'être à l'écoute de l'autre. En situation palliative, l'autre est par définition dans une position de vulnérabilité et d'incertitude. Il a besoin de

sentir notre présence authentique, entière et bienveillante, lui offrant la possibilité de rester lui-même, de se sentir digne et entier, malgré les atteintes et les conséquences ou les nombreuses pertes liées à la maladie.

Une des intentions de cet atelier est de sortir les professionnels des murs de leurs institutions et de les accueillir dans un lieu calme et inspirant. Bordé par la rivière la Morges et les bois, les Alpes et le Jura en panorama, cet endroit invite à s'immerger profondément dans l'esprit des chevaux et de la nature. Les 9 juments et les 2 étalons de race Gypsy Cob sont les partenaires de cette profonde exploration. Grâce à leur sensibilité, leur bienveillance et leur authenticité, ils offrent un espace permettant la connexion à soi, à tout ce qui nous entoure et qui nous transcende.

Le contexte inhabituel (nature, animaux, groupe interprofessionnel) permet d'explorer les 5 sens et les 5 dimensions (physique, psychique, sociale, spirituelle et culturelle), aidant ainsi à approfondir les compétences relationnelles. La rencontre avec les chevaux favorise le ressenti, l'expression et l'accueil des émotions, ce qui permet de mieux comprendre et intégrer ces dernières. L'objectif de cet atelier est aussi d'expérimenter l'ancrage, la présence, la paix intérieure et la reliance au vivant, afin de transférer ce vécu dans l'accompagnement et le soin de personnes malades, tout comme dans la relation avec leurs proches. Des apports théoriques, les expériences individuelles et collectives vécues et partagées dans la journée visent à enrichir et approfondir la posture professionnelle.

Afin que vous puissiez vous faire une idée plus concrète de cet atelier, nous aimerions partager avec vous quelques éléments travaillés durant cette journée. Après un exercice de connexion au corps, pour être bien ancrés et présents, les participants ont été invités à rencontrer un troupeau de chevaux, à les observer, écouter, toucher, sentir, et ressentir ce qu'il se passait en eux, aux niveaux émotionnel, relationnel et physique. Cette approche a permis d'expérimenter différentes émotions et des ressentis intenses telles que la peur, la vulnérabilité, la tristesse, la gratitude, la joie, la colère, la frustration ou la tendresse. L'identification de l'émotion primaire permet l'accès aux messages et aux actions à entreprendre pour rejoindre un nouvel état plus riche en compréhension de soi-même et plus ajusté au moment présent. L'émotion qui est inconfortable disparaît rapidement lorsque le message est écouté et l'action effectuée. Ainsi l'émotion n'est plus une expérience à éviter mais une ressource à intégrer.

Ensuite, les participants ont été amenés à effectuer un exercice collectif avec tout le troupeau de chevaux. Ils ont pu expérimenter l'effet immédiat de leurs intentions et émotions sur le comportement de chaque cheval et du troupeau. En effet, le cheval étant un animal de proie, il a développé la fa-



La rencontre avec les chevaux favorise le ressenti, l'expression et l'accueil des émotions.

culté de ressentir à distance nos intentions. S'il n'y a pas de cohérence entre ce que l'humain exprime et ce qu'il ressent, le cheval le remarquera tout de suite, sera méfiant et gardera ses distances. Comme les chevaux sont des animaux sociaux, ils sont experts en communication non verbale. Ils sont hypersensibles au moindre changement dans leur environnement et également à nos variations émotionnelles.

Les personnes gravement malades ou atteintes d'un handicap sensoriel ou cognitif développent généralement cette même capacité de perceptions subtiles. La vulnérabilité donne ainsi accès à une sensibilité accrue qui, dans la vie courante, est bien souvent occultée. Pendant cet exercice collectif, nous avons pu observer que tant que chaque participant avait une intention individuelle, le troupeau n'a pas répondu aux incitations. Puis, le processus de la dynamique du groupe a changé. Ce n'est que lorsque les participants ont créé un lien clair entre eux et défini une intention collective que le troupeau s'est mis en mouvement vers l'objectif fixé.

Ceci a permis de mettre en évidence l'importance de l'écoute, de la communication et de la collaboration dans le travail d'équipe interdisciplinaire et le partenariat avec le patient et ses proches. L'exercice a également été parlant pour prendre conscience du rôle et de la place de chacun dans le groupe. Après chaque exercice, un moment de partage a permis de verbaliser les ressentis et les prises de conscience, et de faire le lien avec la pratique professionnelle et l'accompagnement palliatif sur le terrain.

Un autre atelier intitulé «Le cheval comme compagnon sur le chemin du deuil» a également été créé pour les personnes vivant un deuil afin qu'elles puissent partager leur vécu et renforcer le ressenti du vivant en elles et autour

d'elles. Elles ont été invitées à se connecter à leur corps et à accueillir des émotions parfois bouleversantes. Le cadre bienveillant et sécurisé, la présence des chevaux, de la nature et d'humains vivant une expérience similaire les ont aidées à trouver leurs propres ressources pour avancer sur leur chemin de vie.

Chaque personne a pu vivre une courte séance individuelle avec un cheval et une équicoach. Au cours de cette journée, les personnes ont pu exprimer leurs émotions par différentes expériences. Un rituel en lien avec la nature et symbolisant un mouvement intérieur de lâcher-prise a clos cet atelier.

Conclusion

En créant ces ateliers nous souhaitons offrir aux professionnels et aux personnes endeuillées un espace d'apprentissage d'observation et d'écoute de soi-même et des autres. Pour les professionnels, nous espérons que cet atelier contribue et renforce leur présence authentique, tout en affinant leur attention aux patients, aux proches et à tout ce qui se manifeste dans la situation. La plupart d'entre nous n'avons pas reçu d'éducation permettant un lien naturel à nos émotions, et le cheval nous offre un nouveau regard sur celles-ci. Il nous apprend qu'elles ne sont pas à considérer comme bonnes ou mauvaises. Il nous convie à les appréhender différemment, à les accueillir comme des compagnes qui nous livrent des informations et nous demandent d'agir en conséquence.

Pour les personnes endeuillées, nous souhaitons que cette journée soit un espace de légèreté et de réconfort sur leur chemin du deuil. Lors de ces ateliers, les chevaux ont ouvert un accès à la rencontre de nos ressentis et émotions afin de nourrir la dignité, le respect et le partage de notre humanité. Ce sont des valeurs fondamentales des soins palliatifs qui permettent de donner sens aux vécus des personnes en présence.

«Nous humains on est des boulimiques du savoir-faire mais on n'apprend pas le savoir être. Pourtant toute relation, se construit autour de qui on est. Quand je rencontre un cheval, je me pose la question de qui je veux être dans ses yeux? De qui il veut avoir face à lui?» Cette citation est de Frédéric Pignon. Peut-être devrions-nous nous poser cette question en tant que professionnels vis-à-vis des personnes que nous accompagnons.

palliative vaud

La collaboration de palliative vaud et d'Equiter va se poursuivre et deux autres ateliers ont déjà été programmés cette année:

Le jeudi 13 octobre 2022:

«S'enrichir de nouvelles ressources pour mieux accompagner l'autre»

Le lundi 17 octobre 2022:

«Le cheval comme compagnon sur le chemin du deuil»

Vous trouverez des informations sur ces deux sites www.palliativevaud.ch et www.equiter.ch