

**Horses and Mindfulness:  
How meditation and relationship with horses  
can teach us about healing and serenity**

**Gwénola Herbette, Ph.D.<sup>a</sup> & Patrick Guilmot<sup>b</sup>**

<sup>a</sup>Pratique privée, Jauchelette, Belgique

<sup>b</sup>Ferme Equestre de Louvain-la-Neuve, Belgique

La mindfulness est définie comme un état d'esprit du fait de "porter son attention intentionnellement, sur le moment présent, et sans jugement" (Kabat-Zinn, 1994). Les programmes de mindfulness (MBCT ou MBSR) entraînent les capacités attentionnelles par le biais de pratiques formelles et informelles et améliorent la gestion des émotions et du stress (cf. Baer, 2003; Grossman et al., 2004).

Notre travail basé sur la relation avec le cheval se centre sur l'interaction entre la personne et l'animal. Nous cherchons à entraîner la capacité des participants à être davantage conscients des ajustements continus dans ces situations relationnelles et ce, dans l'objectif de développer une sensibilité émotionnelle et physique accrue (e.g. Bronkhorst, 2006; Massie, 2005). Cela peut favoriser une plus grande congruence dans les différents aspects de la vie des personnes (sensations, émotions, cognitions et comportements).

La complémentarité des deux approches nous a amenés à les combiner au sein d'un programme hebdomadaire de groupe en 10 semaines, programme basé sur le protocole de la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT). Cette étude vise à évaluer l'effet de ce programme combiné sur l'amélioration du bien-être des participants.

Nous faisons l'hypothèse qu'au terme du programme, les scores de dépression, d'anxiété et de détresse émotionnelle seront moins élevés et le score d'estime de soi supérieur aux données récoltées avant le programme. Grâce à l'aspect motivationnel de la relation au cheval, nous nous attendons à des niveaux d'absence et d'abandon du programme moins élevés que dans le programme MBCT traditionnel.

Douze personnes se sont engagées dans le programme combiné. Les résultats montrent un effet significatif du programme combiné sur le bien-être des participants. Les niveaux d'absence et d'abandon sont significativement moins élevés que ceux du programme MBCT. Des entretiens semi-structurés ont montré que la relation au cheval et la pratique de la mindfulness se sont influencés mutuellement de façon bénéfique. Des études ultérieures permettraient d'explorer la contribution spécifique de ce programme combiné par rapport à un programme MBCT traditionnel et à un groupe contrôle. Étudier plus avant l'effet réciproque de ces approches permettrait également d'identifier de façon plus précise les processus sous-jacents en jeu dans notre programme.

-----  
Les auteurs remercient La Ferme Equestre de Louvain-la-Neuve (centre d'Hippothérapie), Belgique, pour avoir inclu ce projet dans son programme annuel.

Les auteurs remercient également le Pr. Pierre Philippot et Alexandre Heeren (Université de Louvain, Belgique) pour leur soutien dans ce projet.