



ÉQUITHÉRAPIE

A.T.P.E. – Association pour la thérapie par la pratique équine

« L'écran remplace la présence, l'écran remplace la vie, l'écran est ce qui fait écran »

Jean d'Ormesson

Madame, Monsieur,

Les écrans occupent une place considérable dans la vie de chacun, et plus particulièrement des enfants et des adolescents, place d'ailleurs amplifiée durant la période de confinement. Les trois académies (Académie nationale de Médecine, des Sciences, et des Technologies), après un 1^{er} rapport en 2013, ont refait un point en avril 2019 sur le surinvestissement numérique des enfants.

- **3h**, temps passé en moyenne chaque jour par un enfant de **2 ans à 7ans !**
- **5h**, temps passé en moyenne chaque jour par un enfant de **8 ans à 12 ans !!**
- **7h**, temps passé en moyenne chaque jour par un enfant de **13 ans à 18 ans !!!**

A ce stade, l'écran est une addiction.

Cette addiction a des conséquences au niveau de la santé physique et psychique de nos enfants et de leur développement : manque de concentration, fatigue importante, cerveaux saturés, impatience, stress, difficulté à se contrôler, impulsivité, manque d'autonomie, problème de langage, isolement social, manque d'activités physiques....et la liste est longue...

Mamans d'adolescentes, équithérapeute et coach, nous souhaitons accompagner les jeunes à retrouver un équilibre dans leur vie, leurs relations familiale, affective et sociale. C'est pourquoi notre centre d'équithérapie « Natifaence » propose un séjour de « désintoxication numérique » pour les enfants de 8 à 11 ans et de 12 à 18 ans, pendant les vacances de la Toussaint 2020, séjour d'immersion avec les chevaux, dans une nature authentique.

OBJECTIFS DU STAGE ET COMMENT LE CHEVAL PEUT AIDER :

- Développer un lien affectif, sensoriel : par les soins faits au cheval, par le temps consacré aux câlins avec les chevaux.
- Faire travailler son imagination et son libre arbitre : suggérer, imaginer des actions en fonction des réactions du cheval.
- Rétablir la réflexion au lieu des réflexes : le cheval n'est pas un bouton sur lequel on appuie bêtement ; il faut réfléchir avant d'agir, à la manière de l'aborder, de le manipuler.
- Gérer son stress et gérer ses émotions : face à un animal aussi imposant, il faut apprendre à rester calme, à réguler son stress.
- Apprendre à être autonome et à persévérer : développement du libre arbitre à chaque exercice dans la mesure où les réactions sont différentes d'un cheval à l'autre ; le cheval nécessite patience et concentration afin d'établir un lien avec lui.
- Apprendre la concentration : Il est indispensable d'être focalisé sur son action avec le cheval, d'être centré sur lui, dans le calme et la clarté, sinon on perd la communication avec lui.

- Rétablir la confiance en soi et retrouver son unité : tout exercice réussi avec le cheval apporte une satisfaction et redonne la confiance. Le cheval est doué d'un 6^{ème} sens, il sent tout, il sait tout de nous, même ce qu'on lui cache. Il incitera donc la personne en face de lui à être authentique pour collaborer.
- Retrouver la mobilité du corps : sentir et décomposer les mouvements de son corps sur le dos du cheval.
- Développer la créativité : instaurer une relation de jeu entre l'animal et l'enfant.

Ce stage aidera l'enfant et l'adolescent à **retrouver ses fonctions exécutives et sensorielles** indispensables à son développement, et qui reposent sur 3 compétences

1. Le contrôle sur soi : réfléchir avant d'agir, réguler son stress et ses émotions
2. La mémoire du travail : gérer les informations et les planifier
3. La flexibilité cognitive : détecter ses erreurs, agir pour les corriger et se montrer créatif
4. Mobilité du corps avec le cheval
5. Manipulation et toucher du cheval

Vous trouverez ci-joint les renseignements concernant ce séjour.

Vous pouvez consulter notre site www.natifaence.com

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire

Cordialement

Laurence Gueguen et son équipe.

