

Le Cheval, partenaire du soin – L'expérience de l'équithérapie au Centre d'évaluation et de traitement de la douleur en santé mentale - François Helin, IDE, D.U. Douleur

Le Centre régional d'évaluation et de traitement de la douleur en santé mentale a pour missions d'apporter un avis, une aide aux médecins et aux équipes soignantes dans l'accompagnement et la gestion de la douleur chronique et de proposer une prise en charge pluridisciplinaire assurée par une équipe de professionnels de santé formée au traitement des douleurs complexes en psychiatrie. Les consultations pluridisciplinaires ont pour but d'évaluer et de traiter les douleurs rebelles, complexes et intriquées avec une pathologie mentale. Elles associent algologue, psychiatre, médecin spécialiste, psychologue, psychomotricien, ostéopathe et infirmier. L'évaluation et le traitement de la douleur tant physique que psychique est une composante de la prise en charge des patients.

François Helin, vous êtes infirmier au Centre régional d'évaluation et de traitement de la douleur en santé mentale depuis 2014. Comment se réalisent les missions du Centre d'évaluation et de traitement de la douleur en santé mentale et quelle place des soignants au sein de l'équipe ?

Le Centre Douleur, c'est avant tout une équipe pluri-professionnelle qui intervient en 3^{ème} ligne, c'est-à-dire que nous prenons en charge des patients qui ont déjà consulté leur médecin traitant et des spécialistes. Ces patients présentent des douleurs chroniques, qui perdurent depuis plus de 3 mois.

En tant qu'infirmiers, nous travaillons bien sûr en lien avec le reste de l'équipe. Le médecin algologue reçoit le patient lors d'une première consultation puis l'équipe infirmière le reçoit pour un entretien infirmier. Cela permet de faire un état des lieux des douleurs du patient et ainsi voir les répercussions de ces douleurs sur le quotidien.

Les patients intègrent ensuite un groupe de psychoéducation avec l'objectif de travailler les connaissances qu'ils ont sur les douleurs chroniques. Ce groupe permet également l'échange entre les patients.

Suite à ces premières prises en charge, les patients revoient l'algologue et à partir de là, on démarre des soins auxquels nous pouvons être associés, nous les infirmiers. Ce sont des soins médicamenteux comme de la mésothérapie mais aussi des soins non médicamenteux. Notre dispositif de soin est assez complet. On fonctionne par séquences de soin, on propose au patient un type de soin et à la fin de ces soins, on fait un point avec le patient lors d'un entretien. On demande alors au patient ce que ça lui a apporté, si ça a bien répondu à ses attentes pour pouvoir envisager la suite des soins avec lui. Les séquences de soin successives ont donc des points d'étapes qui nous permettent de réajuster nos soins au plus près des besoins des patients.

Il faut préciser que pour tout ce qui est douleur chronique, c'est la diversité des prises en charge qui va faire que nous serons efficaces. Il n'y a pas que les médicaments qui vont permettre une diminution des douleurs, il y a également tout le reste, c'est-à-dire l'ostéopathie, la psychomotricité, ...

Nous prenons en charge des personnes qui ont des douleurs chroniques et qui ont également une comorbidité psychiatrique, une maladie psychiatrique associée. Nous avons ainsi un double champ d'action au sein du Centre Douleur : le premier est porté sur le corps et le deuxième sur les répercussions mentales, dites psychiques.

Pourquoi proposer l'équithérapie dans le parcours de soins des patients au sein du Centre Douleur, dans quel contexte a-t-elle été initiée ?

Les patients que nous accueillons subissent une perte de confiance en eux du fait de leurs douleurs et ont des difficultés à lâcher prise avec le quotidien, à éprouver du plaisir au quotidien. La médiation équine permet de renouer une relation de confiance, différente du lien que l'on a avec l'humain. L'idée est donc de proposer un espace où les patients peuvent avoir dû bien-être et établir un moment de complicité avec l'animal. L'animal permet de vivre pleinement l'instant présent. Notre intention est également de leur permettre de retrouver l'envie de faire les choses et de retrouver du plaisir.

Nous faisons appel à l'animal car l'équithérapie est une médiation particulière, ici elle répond au besoin des patients de sortir du jugement et du regard des autres. Elle permet de travailler différemment en proposant une approche complémentaire pour ces patients qui ont besoin de retrouver confiance en eux.

La médiation équine a démarré en 2016. Nous avons commencé sur l'hôpital avec les chevaux présents sur le Centre Hospitalier Saint-Jean de Dieu. Après une pause due au Coronavirus en 2020, nous avons décidé de reprendre cette pratique suite aux retours des patients qui nous ont dit que les animaux leur faisaient du bien, mais en la proposant à l'extérieur de l'hôpital.

Nous souhaitons sortir de l'hôpital pour ne pas chroniciser les patients dans l'institution. Nous travaillons aujourd'hui en partenariat avec l'association Cheval & Partage aux côtés d'une équithérapeute et de ses 7 chevaux, dressés spécialement pour ce genre de pratique. Il y a une belle dynamique de confiance qui s'est créée.

Quels patients peuvent bénéficier de cette pratique de soin ? Comment se présente une séance de médiation équine ?

La médiation équine s'adresse à des profils variés et s'inscrit totalement dans le parcours de soins du patient. Il n'y a pas vraiment de contre-indication.

Nous constituons un groupe de 6 patients et nous leur proposons un cycle de 6 séances hebdomadaires de deux heures qui se déroulent au ranch de l'association Cheval & Partage, à Brindas. Les patients s'engagent à participer à toutes les séances du cycle sauf si imprévu. Avec l'équithérapeute, deux infirmiers du Centre Douleur sont présents, ainsi que deux ou trois personnes de l'association Cheval & partage, aux côtés des patients.

Durant les séances, nous avons la possibilité d'individualiser ce qui est proposé aux patients en nous adaptant à leurs demandes et à leurs besoins. En début de séance, on fait le point sur les besoins des patients, sur leurs douleurs et à partir de là on personnalise le contenu de la séance. L'équithérapeute s'adapte vraiment à ce qui se passe durant la séance, si les chevaux viennent vers les patients, si les patients sont réactifs à leur tour... Chaque patient choisit un cheval et est accompagné d'une personne ; cela permet de travailler en toute sécurité avec les chevaux et d'expérimenter des choses différentes.

Le rapport avec le cheval, le fait de le brosser, le toucher, permet surtout de créer un lien avec l'animal. Le cheval aide à lâcher prise et procure un effet apaisant. Approcher le cheval, s'en occuper, permet aux patients de ressentir vraiment du bien-être à son contact.

Nous travaillons beaucoup le lien avec l'animal à travers les émotions miroirs. Le cheval est un miroir émotionnel pour les patients. Ils arrivent dans cette médiation avec leurs émotions, cela peut être de la colère, de la peur, et en miroir, le cheval renvoie ces émotions-là. Les patients doivent alors adapter leur comportement pour pouvoir entrer en lien avec l'animal. Le cheval est imposant, le rapport avec

lui nécessite une certaine affirmation de soi. Pour parvenir à cette assurance, les patients expérimentent les sensations tactiles en venant toucher, brosser le cheval et retrouver du plaisir dans le contact.

Ces séances répondent à des objectifs individuels pour les patients mais elles permettent aussi de travailler le groupal. Au niveau groupal, ça permet de créer une dynamique de groupe et les patients sont très en lien les uns avec les autres.

Il y a une réelle dynamique positive, c'est une médiation qui donne beaucoup de bénéfices au quotidien. Elle permet aux patients d'aller mieux d'une part sur le plan des douleurs, car l'activité leur permet de bouger un peu plus, et d'autre part et surtout sur le plan du moral. Il s'agit d'un vrai soutien pour eux. Cela représente un vrai plus par rapport à tout ce que l'on propose au Centre Douleur, et notamment un complément aux traitements médicamenteux.

Quels ont été les retours des patients ?

Depuis 2016, une soixantaine de patients ont pu bénéficier de cette médiation équine et on a vraiment de bons retours de leur part. Sur le plan d'une dynamique de vie plus globale, ça les aide à relancer des projets, les patients prennent conscience qu'ils arrivent à se faire plaisir et qu'ils peuvent retrouver des activités pendant lesquelles ils oublient leurs douleurs. Grâce à cette pratique, ils se disent qu'une vie est possible malgré les douleurs.

On a beaucoup de patients qui vivent dans la peur des douleurs et dans l'anticipation des douleurs, s'interdisant d'avoir des projets par crainte des douleurs. Cela peut développer chez eux de l'appréhension et de la dépression. Le cheval aide à sortir de ce symptôme dépressif. On remarque aussi que cette pratique a permis une meilleure dynamique de vie, d'améliorer le moral des patients et permet donc de mieux supporter les douleurs même si elles sont encore très présentes.

Le fait d'organiser ces séances à l'extérieur de l'hôpital est aussi très apprécié par les patients. Beaucoup de patients, du fait de leur douleur chronique, ont une vie rythmée par les soins. Donc pouvoir sortir de l'hôpital permet aux patients de faire autre chose que de passer tout leur temps dans des lieux hospitaliers. L'idée est de remettre les patients en lien avec une vie en dehors de l'hôpital et de retrouver une dynamique de vie rythmée par autre chose que par les soins, et tout cela leur fait beaucoup de bien.