

*Sandra pratique le shia
en les aidant à se sentir
la m*

**« Qu
mains
se pas**

*tsu équin. Une façon de faire du bien aux chevaux
r mieux grâce aux préceptes (japonais) inspirés de
médecine traditionnelle chinoise.*

Par Stéphane Désenclos

A photograph of a man with short brown hair, wearing a red t-shirt, looking intently at a horse. He is touching the horse's head with his right hand. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting.

***« Quand je pose mes
sur les chevaux, il
se quelque chose »***

Assistante de direction dans une entreprise internationale, Sandra a toujours été passionnée par les chevaux avec lesquels elle a développé, depuis toute jeune, des relations privilégiées. Il y a quelques années à la suite d'un concours de circonstances professionnelles (qui l'appelait à prendre des décisions importantes sur son choix de vie), elle a pris la décision de consacrer la moitié de son temps à la pratique du shiatsu équin. Depuis, après une formation sérieuse et reconnue qui s'est déroulée sur trois ans, elle partage son temps entre le bureau et les box où elle fait du bien aux chevaux avec ses mains. Thérapie naturelle basée sur des appuis et des relâchements, le shiatsu lui offre une façon intense de vivre sa relation avec ceux qu'elle considère comme des compagnons de vie.

Comment est née cette passion pour les chevaux ?

J'ai toujours été passionné par les animaux en général et par les chevaux en particulier. J'ai commencé à monter à cheval en centre équestre je devais avoir 7 ou 8 ans. Ensuite, je me suis un peu détournée de la pratique traditionnelle pour aller monter des chevaux dans des fermes, faire des grandes balades. Avec un accent sur le côté « nature » beaucoup plus que sportif. J'ai toujours continué à monter de manière régulière. Ne serait-ce que pendant mes vacances où je profitais pour aller faire du cheval à l'étranger. Ça fait à peu près huit ans que j'ai mon propre cheval. Mais les chevaux ont toujours fait partie de ma vie.

Quel type de relation aviez-vous avec les chevaux ?

Pour moi, le cheval a toujours été un ami, un confident. Surtout quand j'étais enfant. Je n'ai jamais considéré le cheval comme un objet, un moyen de faire quelque chose. Pour moi, ça a toujours été une relation d'amitié, de partage, de respect. Avec cette notion de prendre soin l'un de l'autre. Parce que le cheval donne aussi beaucoup d'affection en retour.

Pourtant, vous n'aviez pas votre propre cheval...

Pour créer cette relation, il n'est pas obligatoire d'être propriétaire. C'est ce qui est beau aussi avec les animaux. Il y a « le lien de l'affection ». Si vous lui donnez quelque chose, si vous avez de l'affection pour lui, il vous donne en retour. Même un cheval dans un pré, si vous allez vers

« **Je n'ai jamais considéré le cheval comme un objet, un moyen de faire quelque chose. Pour moi, ça a toujours été une relation d'amitié, de partage, de respect. Avec cette notion de prendre soin l'un de l'autre. Parce que le cheval donne aussi beaucoup d'affection en retour** ».

lui, vous le caressez, il vous donnera de l'affection en retour.

Plus jeune comme se matérialisait cette relation si particulière...

Dès que j'ai eu 14 ans, je passais mes loisirs à travailler bénévolement, plutôt dans des fermes, des endroits où on proposait des balades, des loisirs... je m'occupais des box et en contre partie, je pouvais monter les chevaux gratuitement. Je faisais des balades. Ce qui m'intéressait plus que tout, c'était de passer du temps avec les chevaux. Je promenais des enfants à poney... Je passais mon temps au milieu des chevaux.

Et le shiatsu dans tout ça ?

Disons que personnellement, très tôt, je me suis intéressée à tout ce qui était produits naturels. Les thérapies naturelles m'intéressaient depuis longtemps. Je connaissais notamment l'homéopathie, le shiatsu et l'acupuncture, que j'utilisais moi-même.

Puis un jour vous avez décidé d'unir les deux...

J'ai travaillé pendant une dizaine d'années dans des entreprises internationales. Je ne prenais pas tellement de plaisir dans mon travail, mais l'argent que je gagnais dans ces entreprises me permettait d'avoir en parallèle les loisirs que j'aimais. Dont notamment passer du temps avec les chevaux. Et puis un jour il y a eu un concours de circonstances qui a fait que j'ai été confrontée à un choix. Il a fallu que je me pose la question : qu'est ce que je veux faire de ma vie ? En sachant que je n'étais pas trop épanouie dans ces entreprises ou le relationnel, la valeur humaine n'étaient pas forcément mis en avant. Comme j'étais encore plus engagée avec les chevaux, je me suis posée la question : « *qu'est ce que je pourrais développer ?* » J'ai discuté avec des professionnels du métier du cheval, des ostéopathes notamment et je leur ai posé la question : « *selon vous, qu'est ce qui manque aujourd'hui autour de vous dans les soins aux chevaux ?* » Et au final, on m'a orienté vers tout ce qui est « énergétique ». C'était un secteur peu développé et qui ne demandait qu'à l'être. Je me suis documentée et surtout, j'ai cherché une formation sérieuse. Pour moi c'était important d'être crédible et d'avoir une bonne connaissance de ma pratique pour ne pas faire n'importe quoi et apporter des soins sérieux aux chevaux. Vis à vis des propriétaires, mais aussi des chevaux. J'ai fait une école en France, à Valence (ndlr : l'école Marie Julliant), qui propose une formation sur

trois ans, à raison de deux jours d'enseignement tous les deux mois. Une formation conséquente durant laquelle on étudiait le cheval dans son ensemble. Sa structure osseuse, sa structure musculaire, digestive, respiratoire... Avec en

plus de ça, tout ce qui concerne la médecine chinoise. Parce que si le shiatsu est d'origine japonaise, il est basé sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec le concept du Yin et du Yang, les points d'acupuncture.... Dès le

début de la formation, on posait les mains sur les chevaux.

« **Shiatsu équin** »... **A u début on se méfie, ça paraît un peu nébuleux...**

C'est le problème de ces formations « alternatives ». On trouve aussi des forma-



« **Le but du shiatsu est d'activer la circulation d'énergie. Si cette énergie est en quantité suffisante dans le corps, si elle circule librement, qu'il n'y a pas d'obstruction, le corps est assez fort pour lutter de lui-même contre les agressions extérieures** ».

tions sur deux ou trois jours. Mais qu'est-ce qu'on peut apprendre en trois jours ? Travailler au contact du vivant amène beaucoup de questions, c'est très complexe... Il y

a beaucoup de choses à apprendre. Aujourd'hui certaines écoles comme la mienne sont officiellement reconnues par le syndicat national du shiatsu équin, c'est important pour la crédibilité.

Le shiatsu, personnellement, vous pratiquez ?

En tant que patiente j'avais déjà pratiqué le shiatsu. Dans la formation que j'ai suivie, on avait un premier cycle de formation en « shiatsu humain ». ca m'a permis de mieux comprendre comment cela fonctionnait. Fondamentalement, c'est le même principe. Aujourd'hui je suis suivie régulièrement par une praticienne shiatsu. J'essaie de faire une séance par mois.

Si vous aviez à définir le shiatsu équin ?

Le shiatsu se pratique avec les mains. Je vais faire des appuis et des relâchements sur ce qu'on appelle des méridiens d'acupuncture. Les méridiens, ce sont des canaux immatériels qui passent dans notre corps. On en a 12, ils sont reliés aux organes. Vous avez le méridien du poumon, du foie, de la vésicule biliaire... Dans ces méridiens, circule ce qu'on appelle en Japonais ou en Chinois « le chi » (« Ki » en Japonais), c'est l'énergie vitale, le souffle de vie... Dans tous les soins énergétiques, on travaille sur la circulation de l'énergie. Le but du shiatsu est d'activer cette circulation d'énergie. Ce que dit la médecine chinoise, c'est

que si cette énergie est en quantité suffisante dans le corps, si elle circule librement, qu'il n'y a pas d'obstruction, le corps est assez fort pour lutter de lui-même contre les agressions extérieures.

En somme le shiatsu permet d'avoir une bonne vitalité...

Rien que le fait de travailler avec ces pressions (appuis) et ses relâchements, va favoriser la libération d'endorphine, une hormone qui participe à la relaxation et génère un bien-être profond.

Sur quelles parties du cheval travaillez vous plus particulièrement ?

Je travaille beaucoup sur le dos, la ligne du dos, et sur les membres, postérieurs et antérieurs, car tous les méridiens débentent ou se terminent sur la couronne. Cela va favoriser tout ce qui est circulation des liquides. Donc drainer, enlever des toxines. Ça va également détendre les muscles. Le fait que le sang circule mieux, ça va irriguer les tendons. Pour tout ce qui est cheval de compétition, ça va favoriser la souplesse des tendons, éviter les accidents, comme les déchirures. Ça va favoriser tout le système digestif. On a de très bons résultats sur les chevaux qui sont sujets aux coliques, coliques de stress... ca va agir sur le psychisme. Ça va développer les capacités respiratoires.

Vous insistez sur les changements de saison...

Dans la théorie de la médecine chinoise, chaque organe a sa saison. Il y a des montées d'énergie dans l'année qui s'apparentent plus particulièrement à un organe. Il va être intéressant de faire un shiatsu à chaque changement de saison pour tonifier cet organe qui serait particulièrement fragile à cette période. Par exemple, on va travailler le poumon en automne pour le tonifier et faire en sorte qu'il soit en pleine forme au printemps quand arriveront les allergies, comme le pollen ou autres... Le shiatsu marche bien aussi sur tout ce qui est problème chronique. Des problèmes de peau, d'allergie... Il faut bien savoir que ce n'est pas non plus « magique », même si quelque fois on a des résultats très rapides. Plus le problème est installé depuis longtemps, plus il sera difficile à soigner. le cheval dans son ensemble. Il faut écouter ce que nous dit le propriétaire.

C' est une forme de médecine ?

Non, on parle de soin, de thérapie, il est très important de souligner que le shiatsu ne remplace en aucun cas l'avis





Pour Sandra, pratiquer le shiatsu équin va bien au delà de l'activité professionnelle. Passionnée par les chevaux depuis son plus jeune âge, elle y voit là un moyen de rapporter à ceux qu'elle considère comme des compagnons, un juste réconfort.





d'un vétérinaire. J'estime que nous pouvons être complémentaires.

Justement, vous travaillez en symbiose avec les vétérinaires, ils font appel à vous ?

Ce sont les propriétaires qui en parlent généralement au vétérinaire... Qui évoquent une possible complémentarité dans leur démarche. Mais directement, les vétérinaires ne font pas appel à moi. Les ostéopathe un peu oui.

Face à quelles problématiques le shiatsu est-il particulièrement efficace ?

Souvent en automne, vous avez des chevaux qui font de diarrhées... Dues souvent au changement de climat, quand on passe d'un climat sec à un climat frais et humide. Avec le shiatsu on arrive très rapidement à remédier à cette problématique.

Contre le développement de gales de boue aussi, ça donne des bons résultats. Je travaille avec un cheval de dressage qui avait un grave problème à une jambe. Au bout de la 4^{ème} séance, on a pu constater des progrès importants. La jambe a repris une forme déjà bien meilleure. Il faut préciser que, souvent, le shiatsu est accompagné de produits à base de plantes.

Il y a des chevaux que je suis depuis plusieurs années, que je vois quatre fois par an, au moment du changement de saison, et qui n'ont pas forcément de problématique. C'est d'ailleurs le fondement de la médecine orientale. On ne devrait pas tomber malade, mais prendre soin de soi régulièrement pour que le corps apprenne à lutter tout seul.

Vous rencontrez un profil type de « patients » ?

Le profil du cheval, il est souvent varié. Il y a des sportifs, des chevaux de loisir...

Je dirais qu'il y a surtout un profil type de propriétaires. Ce sont des personnes qui sont déjà ouvertes à ce type de soins. Déjà dans leur vie, pour eux, ils sont à la recherche de solutions alternatives pour se soigner.

Vous estimez vous enrichir à travers ce métier ? Vous apprenez encore des chevaux ?

Parfois je suis abasourdie de la



Je travaille beaucoup sur le dos, la ligne du dos, et sur les membres, postérieurs et antérieurs, ça va favoriser tout ce qui est circulation des liquides. Donc drainer, enlever des toxines. Ça va également détendre les muscles. Le fait que le sang circule mieux, ça va irriguer les tendons. Pour tout ce qui est cheval de compétition, ça va favoriser la souplesse des tendons, éviter les accidents, comme les déchirures. »



Stimulation de points précis d'acupuncture à l'aide des doigts ou d'un bâton d'armoise incandescent. (Technique de moxibustion)



réaction des chevaux. Il y a des chevaux que je n'ai jamais vus, jamais touchés et quand je pose les mains sur eux, il se passe quelque chose. Ce n'est pas de la magie (*sourire*), mais il se passe quelque chose, le cheval laisse ressentir son bien être. Il « machouille », il baille, il a la tête qui descend... Ce qui est intéressant avec les animaux, c'est qu'ils n'ont pas la pudeur que l'homme peut avoir. Nous, on cache un peu nos émotions. Le cheval, s'il a mal quelque part, il le montre. Si ça lui fait du bien, il va le montrer aussi. On travaille sur du ressenti, de l'émotion pure. Au cours de ces dernières années, la condition du cheval a pas mal changé. Il y a très longtemps, le cheval était d'abord un outil de travail, un objet de sport, de performance. Aujourd'hui, en tout cas chez les gens que je côtoie, on voit bien que le cheval est beaucoup plus un proche...

A quel point ?

C'est intéressant de voir à quel point le cheval va essayer de vous transmettre. Je me souviens d'un cheval que je faisais en hiver. Un Espagnol, avec une grosse crinière très épaisse et qui avait une couverture. Je travaillais sur la mobilité de l'épaule et à chaque fois que je mettais ma main sur son épaule, il reculait de deux pas pour que mes mains arrivent sur son début d'encolure. Moi je me déplaçais pour revenir sur son épaule, et il reculait de nouveau. Jusqu'au moment où je me suis dit : « si il veut que mes mains soient là, c'est qu'il y a une raison ». Du coup, j'ai commencé à passer mes mains dans son encolure, qui était très fournie avec sa grosse crinière et là je me suis rendue compte qu'il avait une énorme blessure et que la couverture appuyait dessus. La chaire était à vif sur plusieurs centimètres et il souffrait. Mais, la blessure était bien cachée dans sa crinière et personne ne s'en était rendu compte. Le cheval avait compris que je lui voulais du bien et essayait de communiquer ■

Pour aller plus loin

Si vous voulez en savoir plus sur le shiatsu équin, trouver un praticien près de chez vous.
 - **Syndicat des Praticiens Shiatsu Équin & Animalier**
 Syndicat professionnel N°13/syndicat/34 - Sanquarou - 64260 Sévignacq Meyracq
 Email : contact@syndicatshiatsuequin.fr
 - Nous vous recommandons également le site (très bien fait) de Sandra : www.equishiatsu.ch