



« L'empathie est la capacité de se mettre à la place de l'autre et voir le monde à travers ses yeux »

Dalaï Lama

Les brèves 2025

anima est, depuis 2003, un espace de thérapie psychomotrice qui intègre le cheval comme partenaire et médiateur dans les séances adressées aux enfants. Mais qu'est-ce que la psychomotricité ? Comment psychomotricité et cheval viennent-ils renforcer le développement de l'enfant et soutenir l'équilibre familial?

La psychomotricité est le lieu où sensori-motricité, affectivité et fonctions cognitives se lient, s'influencent et prennent sens. La psychomotricienne, spécialiste de cette fonction du corps, s'intéresse à la façon dont le bagage biologique, l'environnement et les expériences corporelles interagissent et façonnent l'identité et les compétences de l'enfant. Dans cet accompagnement, le cheval est source de motivation pour l'enfant et permet d'aborder tous les

plans de son être combinant explorations corporelles, vécus émotionnels et expériences relationnelles. Le cheval offre ainsi, une approche globale, concrète et sensible pour travailler sur la confiance en soi, la régulation émotionnelle et les interactions sociales.

Pour comprendre le cheval, nous encourageons l'enfant à l'observer, à lire son langage corporel et construire des ponts entre deux mondes : le sien et celui de l'autre. Cette approche, fondée sur l'attention portée au fonctionnement de l'autre et l'empathie, nous amène, aujourd'hui, à proposer un accompagnement parental afin de soutenir les familles dans leur quotidien.

Nous vous invitons à découvrir ces sujets, au fil de ces quelques pages, et venir partager avec nous un peu de notre passionnant métier. Bonne lecture.

« Des parents éclairés, des enfants épanouis, une famille apaisée »

Le PEHP (Programmes d'Entraînement aux Habiléités Parentales) de type Barkley est un programme de guidance parentale pour les parents d'enfants atteints d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) et/ou d'un trouble d'opposition avec provocation (TOP).

Qu'est-ce que le TDA/H ?

Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité est un trouble neurodéveloppemental qui résulte d'une combinaison de facteurs génétiques, biologiques et environnementaux. Le TDA/H s'exprime suivant l'âge, de multiples façons : des difficultés à se concentrer sur une tâche, des oubli fréquents, des difficultés à organiser son travail, une grande distractibilité, de l'évitement, une forte tendance à la procrastination, un besoin de mouvement important, de l'agitation, une propension à parler beaucoup ou encore une grande impulsivité. L'enfant porteur d'un TDA/H ne manque pas de volonté, il n'est pas « mal élevé » mais souffre d'un trouble reconnu qui nécessite une prise en charge adaptée.

Lors des rencontres avec les familles dont les enfants sont porteurs de ce trouble, nous avons constaté que, souvent, les parents se sentaient démunis dans leur quotidien et manquaient d'informations pour comprendre le fonctionnement, parfois déroutant, de leur enfant. Les récits de sorties familiales difficiles, de temps de devoirs scolaires conflictuels, de repas agités et d'autres routines du quotidien tournant au chaos, deviennent ainsi peu à peu la norme. Le stress induit par ces moments de vie peut

altérer la relation du parent avec son enfant, voire même dans certains cas, se propager à l'ensemble des relations sociales.

Ce constat a été, également, mis en lumière par la Haute Autorité de Santé (HAS, France) qui recommande aujourd'hui, la guidance parentale en première intention, pour les parents des enfants atteint de TDA/H. L'organisation mondiale de la santé (OMS) préconise elle aussi la formation des parents d'enfant atteint d'un TDA/H.

L'accompagnement des parents permet de donner les clés de compréhension et ainsi proposer des aménagements au quotidien pour aider l'enfant à s'apaiser, respecter les limites et le cadre établi dans le contexte familial.

anima propose des ateliers PEHP de type Barkley dédiés aux parents, comprenant 6 sessions d'1h30 sur des thèmes comme « le temps des devoirs », « l'attention positive », « le cycle de l'opposition » afin d'outiller les adultes, leur permettre de réduire le stress familial et rompre les boucles d'escalade.

Ces modules de formation permettent aux parents de mieux comprendre leur enfant et de mettre en place des outils pédagogiques adaptés pour apaiser leur quotidien. Les ateliers peuvent avoir lieu en séance individuelle ou en petit groupe. Les ateliers PEHP de type Barkley s'adressent aux parents. Une suite à ces modules peut se faire avec l'approche « à cheval en famille » également proposée par les psychomotriciennes d'**anima**.

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter sur notre adresse email info@associationanima.ch.



Dessin de Anthémone

« En apprenant à écouter le cheval, ils ont appris à s'écouter eux-mêmes »

Que se passe t'il lorsqu'un groupe d'enfants de 8 à 12 ans, participe durant un an, à une série d'ateliers à la rencontre du cheval ?

À travers des questions simples mais essentielles, « Qui est-il ? Comment perçoit-il le monde ? Quels sont ses besoins ? Ressent-il des émotions ? Est-ce important pour lui d'avoir des amis ? », les enfants ont exploré bien plus que l'univers de cet animal : ils ont appris à mieux se comprendre eux-mêmes.

Observer pour comprendre

Comme de jeunes chercheurs, les enfants ont décrypté les comportements des chevaux : leurs postures, leurs interactions, leurs stratégies pour résoudre des énigmes. Ils ont découvert que les chevaux, tout comme les humains, ont des préférences, des sensibilités, une façon unique de communiquer.

Des notions essentielles comme le respect, la sécurité et le consentement ont émergé naturellement, notamment lors d'ateliers de pansage où chacun a appris à approcher l'animal avec bienveillance et a pu s'interroger sur ses propres perceptions du toucher, ses préférences, ses limites, la façon dont l'autre entre dans notre bulle.

Un miroir entre espèces

Un atelier sur le « budget temps » a révélé un élément étonnant pour les enfants : si les humains passent près de la moitié de leur temps à dormir, les chevaux, eux, la consacrent à... manger ! Cette comparaison a ouvert la porte à des explorations sensorielles surprenantes :

- **Goût et odorat** : en préparant des tests de préférences



alimentaires, les enfants ont découvert les préférences de goûts des chevaux et ils ont pu affiner les leurs... en goûtant à l'aveugle (pas facile).

- **Olfaction** : les chevaux utilisent leur odorat pour reconnaître leurs congénères ou percevoir les émotions. Les enfants ont joué à identifier des odeurs, mettant des mots sur des sensations souvent difficiles à nommer.

- **Vue et ouïe** : en adaptant leur position dans le champ visuel du cheval ou en observant ses oreilles s'orienter vers les sons, ils ont exploré les différences de perception entre nos deux espèces.

- **Toucher et proprioception** : grâce à des parcours sensoriels, ils ont expérimenté la grande sensibilité du cheval, capable de sentir un cheveu sur son corps, et développé un peu plus leur propre conscience corporelle.

Au fil des ateliers, les enfants ont appris à observer et écouter l'animal... et, par ricochet, à mieux s'observer et s'écouter eux-mêmes. Les psychomotriciennes d'**anima** ont ainsi favorisé le développement de compétences clés telles que **l'empathie, la patience, la coopération, l'autorégulation**

Une aventure partagée

Pour clore l'année, les enfants ont présenté à leurs parents ce qu'ils avaient appris — sur les chevaux, mais aussi sur leur propre manière d'être au monde. Une expérience transversale, où chaque interaction, chaque silence, chaque contact est venu renforcer leur confiance et leur capacité à créer du lien, vers une compréhension de soi et de l'autre plus respectueuse et nuancée.

Cette exploration a eu lieu avec les enfants à besoins spéciaux d'une école du canton de Genève.



Rencontres

Evan Delassalle holistic horsemanship

L'équipe d'**anima** a eu la chance de partager trois jours de formation avec Evan Delassalle. Un immense merci Evan pour ton écoute et ton expertise, le tout dans la bonne humeur ! Que du plaisir !

« J'ai eu énormément de plaisir à partager ces 3 jours avec une équipe d'équithérapeutes très à l'écoute et engagée ! Ce stage a permis de répondre à des besoins précis pour améliorer le partenariat humain-cheval. (...) Au plaisir de se retrouver. » evandelasalle.wordpress.com

25 ans du Refuge de Darwin

Nous avons eu l'immense plaisir d'être conviées à la fête des 25 ans du Refuge de Darwin.

Ce bel évènement a été l'occasion pour nous de soutenir l'action inestimable d'Anouk et du refuge auprès des chevaux en difficultés et de présenter notre travail au sein d'**anima**. Une belle journée, pleine de belles rencontres ! www.refuge-de-darwin.ch

anima en quelques chiffres

- L'association anima est gérée par un comité de 6 personnes bénévoles.
- L'équipe est constituée de 9 personnes dont 6 psychomotriciennes, 1 directrice, 1 responsable administrative, 1 palefrenier et 1 entraîneur pour nos chevaux.
- 108 patients sont suivis chaque semaine.
- 2 semaines de thérapie psychomotrice en groupe sont organisées chaque année.
- En 2025, 7 étudiants ont été reçus dans le cadre de stages professionnels ou de découverte.

- Le budget annuel de fonctionnement est d'un peu plus de 700'000 francs.

• 6 chevaux accompagnent nos patients dans les soins.

- Le centre est pourvu de 2 espaces couverts dédiés au travail avec les chevaux, 1 paddock, de prés, 1 écurie, 1 salle de psychomotricité, 1 salle polyvalente, 1 parcours acrobranche.

Nos besoins

La thérapie psychomotrice est remboursée par le secrétariat à la pédagogie spécialisée (SPS). Toutefois, l'entretien des lieux et les soins aux chevaux représentent une charge importante que les seuls revenus de l'association ne peuvent pas couvrir. Chaque don nous permet d'actualiser le matériel, d'améliorer les installations et surtout d'offrir des soins adaptés et de bonnes conditions de vie à nos chevaux.

Cette année, nous souhaitons aménager des chemins dans les parcs pour maintenir les chevaux au sec en hiver ainsi que permettre un accès facilité aux enfants en chaise roulante ou aux personnes à mobilité réduite, ceci afin que chacun puisse se rencontrer dans un espace sécurisé où les mouvements sont libres et les interactions spontanées. Nous avons également eu d'importants frais vétérinaires, notre jument Honey ayant dû subir une énucléation à la suite d'une maladie chronique de l'œil. L'opération a été un succès et notre petite Honey se porte bien.

Remerciements

Nous remercions très chaleureusement nos donateurs privés ainsi que les fondations qui nous soutiennent tout au long de l'année. Votre engagement est inestimable et nous permet d'accompagner les enfants et leurs familles dans des moments de vie sensibles.

