

matchdocument

Hippothérapie

PAR EMILIE REFAIT

Mathias et sa mère cet été à l'institut Equiphoria à La Canourgue, en Lozère. Le jeune homme réapprend à coordonner ses mouvements et reprend peu à peu confiance en lui.



MATHIAS, TRAUMATISÉ CRÂNIEN LE CHEVAL POUR RÉVEILLER SON CERVEAU

Comme 160 000 personnes chaque année en France, ce garçon de 25 ans a subi un traumatisme crânien. C'était en 2010 après un grave accident de la route. A chaque fois, comme pour le champion de F1 Michael Schumacher, les dégâts sur le cerveau sont difficiles à évaluer. Souvent irrémédiables, ils nécessitent une rééducation longue et sans certitude. Isabelle Roche, la mère de Mathias, a choisi le cheval pour soigner son fils dans un institut d'hippothérapie unique en France et en Europe, où le jeune homme retrouve lentement ses facultés.

Mathias Murin vous regarde droit dans les yeux, comme un défi à son handicap. Dans son costume de cavalier, rien ne laisse penser que le jeune homme de 25 ans a été victime d'un grave accident de voiture. Le traumatisme crânien est un mal invisible. Seule sa démarche le trahit. La vie de Mathias et de sa famille a basculé il y a quatre ans, le 29 septembre 2010.

Cette nuit-là, après une soirée arrosée entre copains, le jeune homme rentre chez lui et perd le contrôle de son véhicule. Il a 22 ans. Le choc est violent. Mathias se retrouve coincé sous sa voiture, les poumons compressés et le cerveau privé d'oxygène pendant 25 minutes... Victime d'un traumatisme crânien par anoxie, il reste trois semaines dans le coma. A son réveil, les médecins sont pessimistes... Tous lui prédisent un avenir végétatif, et peu d'espoir de récupération. Mathias marche, mais ne coordonne plus ses mouvements. Il veut parler, mais ne sait plus articuler. Ses gestes sont lents, son équilibre précaire, et il a perdu sa capacité d'initiative. Fils unique d'un couple de restaurateurs divorcés de la Drôme, le jeune homme vivait chez son père avant l'accident, et cherchait du travail dans le domaine de l'équitation. « Le cheval est sa passion depuis qu'il a 3 ans », raconte Isabelle Roche, sa mère, une petite femme à l'allure sportive qui l'accompagne au quotidien depuis l'accident. Discrète, Isabelle parle doucement sans quitter son fils des yeux.



Autodidacte de la rééducation de Mathias, sa mère suit son intuition... Privilégiant acupuncture et médecines douces, elle croit aussi au sport pour retrouver l'équilibre

« As-tu envie d'aller aux toilettes ? » lui demande-t-elle tout à coup, avec une certaine impudeur. Mathias ne répond pas, il est aphasique, mais il comprend tout. « Je suis obligée de lui demander toutes les heures, sinon il oublie », soupire-t-elle, un brin exaspérée.

Depuis l'accident, pour certaines tâches pratiques, Mathias est retombé en enfance. Il faut tout lui réapprendre. « Aller aux toilettes, tenir sa fourchette, découper sa viande », énumère-t-elle, et la liste n'est pas exhaustive... « Il a perdu aussi la notion du temps : quand il se brosse les dents, par exemple, il peut y rester une heure si je ne l'arrête pas. » En quatre ans, les progrès sont lents, « un jour, il fait un pas en avant et, le lendemain, trois en arrière, parfois décourageant », reconnaît Isabelle dont la vie a été bouleversée. « Après le divorce, c'est son père qui en a eu

la garde, je le voyais peu. » A cause du drame, les cartes ont été rebattues. Isabelle, qui avait refait sa vie, s'est rapprochée de son fils. Mathias, lui, a perdu son père et la plupart de ses amis. « Au début, tous les copains se relayaient à son chevet à l'hôpital. Puis à peu, ils ont disparu, à part un ou deux fidèles, observe-t-elle un peu amère. Les gens n'ont pas le temps. »

Son père aussi a eu des difficultés à encaisser le choc. Après « quelques visites à l'hôpital, il a baissé les bras », déplore Isabelle. « Il y a des gens que le handicap fait fuir », constate-t-elle sans rancune. Joint par téléphone, Jacques Murin l'admet : « L'accident a tout changé. Mathias a besoin qu'on le conduise aux toilettes et qu'on le fasse manger. Sur une journée, j'y arrive. Mais c'est compliqué, avec le travail. »

Si elle est seule à croire en son fils, Isabelle admet avoir subi du mal, elle aussi. « Au début, je ne supportais pas sa lenteur, puis j'ai été obligée de m'adapter à son rythme. L'accident de Mathias m'a fait grandir », avoue cette mère courage qui consulte une psychologue une fois par semaine depuis deux ans. « J'essaie de régler mes problèmes pour pouvoir mieux l'aider, lui. » Quand elle est à bout de patience, elle enfourche son vélo ! « C'est mieux que n'importe quel médicament », milite-t-elle.

Des conflits, de la violence, il y en a eu. Isabelle n'a pas peur d'en parler. « Un jour, on m'a convoquée pour maltraitance, confie-t-elle, sans honte. C'était après un voyage avec Mathias. Il m'arrivait de lui parler durement, mais je ne l'ai jamais m

traité et je n'ai eu aucune difficulté à m'expliquer. » Elle poursuit dans un soupir : « Les gens ne peuvent pas comprendre... Vous savez, il faut être forte pour lutter contre un gars de 1,80 mètre en colère. » Des gestes de violence qui traduisent souvent la frustration de ne pouvoir s'exprimer verbalement. Pas facile d'être seule face à Mathias dans ces moments-là. « Il avait quitté la maison et commençait à peine sa vie d'adulte. Vous imaginez comme c'est dur pour lui de retourner chez sa maman et de devenir un petit garçon ! » rappelle Isabelle, compréhensive.

Si aujourd'hui le plus dur est derrière, elle n'a pas oublié son parcours du combattant et la difficulté de trouver une structure d'accueil pour son fils, à sa sortie de l'hôpital, en 2012. « J'ai essayé de l'inscrire dans un centre de rééducation spécialisé près de Lyon, mais il n'y avait pas de place pour lui. Ils ne croyaient

pas en sa capacité de retrouver une autonomie.» Au bout de plusieurs essais infructueux, et sans autre alternative, elle décide de garder son fils à la maison, et embauche une auxiliaire de vie trente heures par semaine. Autodidacte de la rééducation de son fils, Isabelle suit son intuition, privilégie l'acupuncture et les médecines douces, et croit au sport pour retrouver l'équilibre. Elle emmène son fils deux fois par semaine à la piscine contre l'avis des médecins, l'inscrit à une séance de musculation et réussit même, victorieuse, à le « remettre sur un vélo ».

Pour lui payer ses soins, Isabelle multiplie les petits boulots : secrétariat, ménages... Elle s'est fait un point d'honneur de lui éviter le rudimentaire « foyer de vie », un endroit qu'elle compare à « une maison de retraite » où « l'on ne stimule pas les gens, où on les anesthésie avec des neuroleptiques ».

En ce début juillet où je la rencontre, elle vient de faire quatre heures de route, depuis Crest dans la Drôme, pour accompagner Mathias dans un institut unique en son genre, à La Canourgue en Lozère. Un centre d'hippothérapie, le premier en Europe à traiter le handicap (physique ou mental) par le mouvement du cheval. C'est le troisième séjour de Mathias dans cet institut depuis sa sortie de l'hôpital. Il y reste à chaque fois une semaine. Il faut déboursier 1 000 euros, sans compter le logement dans un gîte juste à côté. La Sécurité sociale ne prend rien en charge. Avec l'allocation handicapé et son mi-temps de secrétaire d'école, Isabelle n'a pas toujours les moyens d'offrir des stages d'hippothérapie à son fils. Elle n'hésite donc plus à prendre



sa plume pour obtenir des aides financières. Le Rotary Club et Saillans, le village où a grandi Mathias dans la Drôme, ont permis de financer en partie les premiers séjours.

Et c'est là, en pleine campagne, au milieu des pins de Lozère et au contact du cheval, son plus fidèle compagnon depuis qu'il est petit, que Mathias a réussi à sortir de sa dépression. Après une séance de psychanalyse un peu particulière, il y a deux ans, lors de son premier séjour à l'institut... « On l'a mis face au cheval en liberté dans le manège, et ils sont restés là, l'un en face de l'autre, sans bouger, pendant une heure et demie sous un soleil (Suite page 152)

Page de g. : Mathias à 22 ans. Avant l'accident, c'était un jeune homme plein de vie. Ci-dessus : aujourd'hui, avec sa mère qui l'accompagne dans chacun de ses mouvements. Elle a bouleversé sa vie professionnelle pour l'aider. En médaillon : Delphine Corbeau, la psychologue de l'institut Equiphoria.



« Le cheval stimule plusieurs zones du cerveau en même temps »

DR MANUEL GAVIRIA

Neurobiologiste, directeur scientifique de l'institut Equiphoria, en Lozère

Paris Match. Pourquoi les médecins sont-ils toujours pessimistes après un traumatisme crânien important ?

Dr Manuel Gaviria.

Parce qu'on ignore encore à peu près tout du cerveau. Et c'est très compliqué de faire des pronostics. Les médecins n'ont pas envie de donner de faux espoirs. Moi-même, j'ai eu un accident de moto quand j'avais 26 ans, avec un traumatisme crânien grave, et je m'en suis plutôt bien sorti.

Si vous vous en êtes sorti, c'est qu'il y a de l'espoir ?

Il est impossible de savoir. Cela dépend de tellement de facteurs ! L'état du cerveau, la combativité de la personne, son envie ou pas d'accepter son état diminué et de tout réapprendre.

Les médecins de Michael Schumacher misent sur son mental de champion pour s'en sortir, ont-ils raison ?

Il est vrai qu'il a été un grand champion, il faut un mental fort pour se dépasser. Mais il suffit que ce soit le centre même de sa volonté qui ait été endommagé pour que les espoirs retombent. Cela dépend aussi de l'entourage et des thérapies mises en place pour la rééducation. Sa famille va mettre les moyens pour qu'il ait la meilleure rééducation possible.

Il y a donc deux poids, deux mesures pour ceux qui n'ont pas les ressources ?

Dans le système actuel du traitement du handicap, on

sépare souvent la rééducation physique fonctionnelle de l'aspect psychologique et humain. On règle la plupart du temps cette seconde question avec des médicaments, neuroleptiques, antidépresseurs ou autres. Ce que j'apprécie à Equiphoria, c'est qu'on remet l'humain au centre de tout. On travaille aussi bien la kinésithérapie que l'approche psychologique, sociale ou relationnelle. Si le patient a besoin de temps, on allonge la séance. Si les parents ont besoin de parler ou de prendre des conseils, ils peuvent venir nous voir et nous sommes à leur écoute.

Quelle est la différence entre équithérapie et hippothérapie ?

L'équithérapie, c'est la pratique de l'équitation adaptée aux handicapés, alors que l'hippothérapie c'est "le traitement par le mouvement du cheval", par du personnel de santé (kinésithérapeutes, psychologues, psychomotriciens, orthophonistes...). Une approche qui a fait ses preuves aux Etats-Unis, où il existe 800 centres comme le nôtre. Le mouvement rythmé du cheval stimule plusieurs zones du cerveau en même temps, ce qui lui permet de gagner en plasticité. On favorise ainsi le phénomène de compensation : quand certaines zones du cerveau sont endommagées, d'autres prennent le relais. Et cela est porteur d'espoir pour les victimes d'un traumatisme crânien. ■



C'est après un face-à-face immobile avec le cheval que Mathias est sorti de sa torpeur pour la première fois

de plomb en plein mois d'août», se souvient Hélène Viruega, dresseuse de chevaux et cofondatrice de l'institut. Formée dans le Montana avec les Indiens, Hélène sait «murmurer à l'oreille des chevaux». Une technique secrète. C'est elle qui a choisi et dressé les dix chevaux du centre. Sans les brider. Certains sont à peine débouffés, semi-sauvages, comme Zipper, le cheval dédié aux séances de psychothérapie. Chacun a son point fort, sa spécialité. «Il y a une jument qui sent venir les crises d'épilepsie, explique Hélène. Elle les signale en remuant les oreilles.» Les chevaux sont sélectionnés avec soin. La plupart sont de bons porteurs. Hélène Viruega les dresse pendant deux mois. Si, ensuite, au contact des handicapés, le cheval ne réagit pas bien, il n'est pas retenu. «Ce sont des chevaux très doux, très calmes, très attentifs.» La dresseuse parle de «l'écoute pure» du cheval – «clear listening» en anglais –, une écoute dépourvue de jugement ou d'interprétation. «Le cheval n'a pas de mémoire, il vous renvoie l'image de ce que vous êtes à l'instant présent, l'énergie de votre corps. Si vous n'avez pas d'énergie, pas d'envie, le cheval ne bouge pas. Si, au contraire, vous avez envie, si vous avez du désir, vous pouvez le faire galoper», explique-t-elle. C'est d'ailleurs après ce face-à-face immobile avec le cheval que Mathias est sorti de sa torpeur et qu'il a parlé pour la première fois en 2012. Des mots déversés dans un torrent de larmes pour dire les maux qui lui rongeaient le cœur depuis l'accident. La haine de ce corps diminué, le manque de son père... «Le cheval l'a réveillé», résume la dresseuse de chevaux. «L'équitation, c'est son moteur, précise Delphine Corbeau, la psychologue de l'institut. Cela l'aide à retrouver l'envie de se dépasser. Le cas de Mathias est particulier, mais on n'a pas besoin de savoir monter à cheval pour que ça marche», insiste la psychologue.

En trois séjours, Mathias s'est transformé. Kiné, psy, motricité, coordination, l'équipe d'Equiphoria lui fait travailler le

Ag. : Mathias, lors d'un concours hippique en 2009. Il avait obtenu son diplôme d'entraîneur d'équitation juste avant le drame. A dr. : cet été, avec Hélène Viruega, la dresseuse, et Zipper, le cheval «psy» de l'institut.

corps autant que le mental. La mère commence à se détendre. «Au début, je n'avais qu'un objectif: le faire progresser. Je lui mettais la pression. Il avait du mal à supporter, cela le rendait violent, et nous étions sans arrêt dans le conflit», avoue-t-elle.

C'est la psychologue qu'elle voit chaque semaine mais aussi l'équipe d'Equiphoria qui l'ont aidée à communiquer autrement, à trouver des codes plus discrets. «De plus en plus, on se parle avec le regard, confie Isabelle. Et on a moins de conflits.»

Le plus dur pour tout le monde, c'est que, même s'il est mutique, Mathias comprend tout. «Il n'est pas vraiment diminué intellectuellement, estime sa mère. Il suit un film du début à la fin, et rit quand c'est drôle! Il faut juste éviter de lui donner trop d'informations ou de consignes en même temps, car il a des problèmes de concentration.» L'équipe de l'institut Equiphoria a mis la communication au centre de son suivi thérapeutique. «Il faut traiter l'entourage autant que la personne handicapée», indique Delphine Corbeau, la psychologue. Pas de jugement, mais des conseils, des outils et des mises au point quand c'est nécessaire, pour aider à mieux se comprendre.

Au moment de la photo pour notre magazine, Isabelle ne peut s'empêcher de donner des consignes à son fils pour qu'il se tienne droit sur le cheval. Hélène Viruega intervient alors immédiatement: «Tu ne vas pas lui donner un cours d'équitation quand même!» La mère sourit et s'efface. «Mathias était un très bon cavalier, il n'a pas de leçon à recevoir de sa mère», analyse la dresseuse, qui ne cache pas son admiration pour l'ancien champion. «Il faut faire attention à ne pas l'humilier devant les autres, à ne pas l'infantiliser.»

Avec le temps, Hélène, la dresseuse, a réussi à créer un lien particulier avec Mathias. Elle l'a compris: ce n'est pas en lui rappelant ses manques que le jeune homme va progresser et retrouver l'envie, mais plutôt en le valorisant. «Tu es beau», lui lance-t-elle, avant le clic de la photo. Mathias sourit... Sa mère espère pouvoir réunir suffisamment d'argent pour continuer à emmener son fils en Lozère. ■

Emilie Refait