

Orphéos

Le soin par le cheval

**Réinventer le soin du traumatisme
complexe :**

**Un modèle thérapeutique innovant
Pour les femmes victimes de violences**

Le parcours thérapeutique Orphéos

1. Présentation du dispositif

Le dispositif Orphéos propose un **parcours de soin structuré, progressif et sécurisant**, conçu pour accompagner en profondeur les effets du **traumatisme complexe**.

Il s'appuie sur une approche intégrative qui articule plusieurs modalités thérapeutiques complémentaires :

- **Médiation équine**
- **Danse thérapie**
- **Entretien clinique à visée intégrative**

Chaque approche agit sur des dimensions spécifiques du traumatisme (corps, système nerveux, relation, mise en sens), dans une logique de complémentarité.

A. Un cadre thérapeutique structuré

Le parcours se déploie sur une année et comprend :

- 10 séances d'entretiens cliniques (1h)
- 8 séances de médiation équine (3h)
- 3 séances de danse-thérapie (3h)

Cette temporalité permet :

- d'installer un cadre sécurisant
- de respecter le rythme de chaque personne
- de favoriser une intégration progressive et durable

B. Comment agit le dispositif ?

Le modèle Orphéos agit simultanément sur les dimensions clés du traumatisme complexe :

Médiation équine

- Régulation du système nerveux autonome : co-régulation inter-espèces
- Travail des dynamiques relationnelles
- Expérimentation des limites et de l'assertivité
- Reconnexion aux informations sensorielles et corporelles
- Prise de conscience de ses ressources

Danse thérapie

- Réappropriation corporelle en sécurité
- Expression émotionnelle non verbale
- Réduction de la dissociation
- Retrouver mouvement, plaisir et vitalité

Entretien clinique

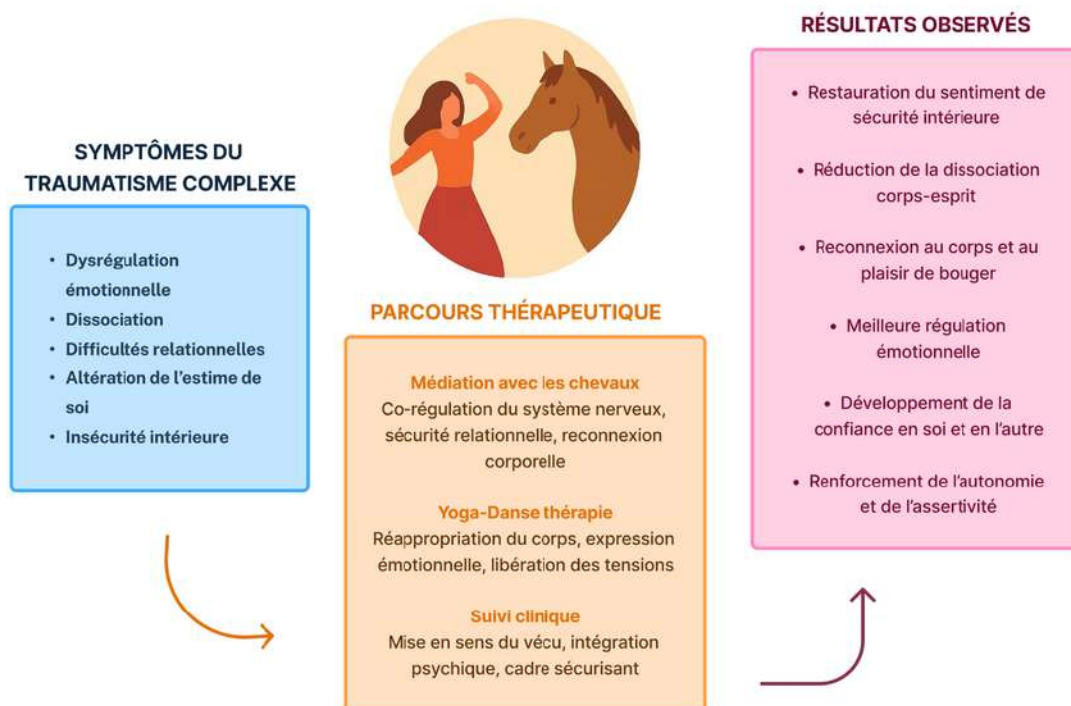
- Mise en sens des expériences
- Intégration des ressentis corporels
- Compréhension des mécanismes de défense
- Construction d'une alliance thérapeutique sécurisante

C. Les effets du parcours

Le dispositif permet une transformation progressive et globale :

- régulation du système nerveux
- diminution de la dissociation
- restauration du sentiment de sécurité interne
- réhabilitation du corps comme ressource
- amélioration de la qualité du lien aux autres
- reconstruction de l'identité, de l'estime de soi et de l'assertivité

Il s'agit d'un processus de réintégration du corps, des émotions et de la pensée, au cœur du traitement du traumatisme complexe.



D. Le rôle spécifique du cheval

Dans le modèle Orphéos, le cheval est un médiateur thérapeutique central. Par sa communication non verbale, sa sensibilité et sa capacité de régulation, il permet d'intervenir directement sur les dimensions corporelles, neurophysiologiques et relationnelles du trauma.

La médiation équine soutient notamment :

- la régulation du système nerveux
- la diminution des états dissociatifs
- la restauration d'un sentiment de sécurité incarnée
- la reconnexion au corps
- la reconstruction du lien relationnel

E. Une approche globale du traumatisme

Le parcours Orphéos s'inscrit dans une approche intégrative du psycho-traumatisme, visant une transformation durable :

- du corps
- des émotions
- des schémas relationnels
- du sentiment d'identité





2. Programme thérapeutique de septembre à juin

Organisation du parcours

Le dispositif s'articule autour de 4 grandes phases thérapeutiques, construites selon les modèles actuels du psycho-traumatisme complexe :

1. Stabilisation & sécurité

Septembre → novembre

2. Régulation & relation

Décembre → Janvier

3. Affirmation & expression

Février → Avril

4. Intégration & autonomie

Mai → Juin

Symptômes ciblés tout au long du parcours

- Dysrégulation du système nerveux
- Retrouver une alternance naturelle entre activation (sympathique) et apaisement (parasympathique)
- Dissociation
- Hyper / hypovigilance
- Difficultés relationnelles
- Altération du sentiment de sécurité interne

Juin : Phase d'admission

Objectifs cliniques

- Évaluer l'indication du dispositif
- Vérifier les conditions de sécurité psychique
- Prévenir les risques de déstabilisation

Outils

- Évaluation des symptômes traumatiques
- Recueil de l'histoire clinique
- Analyse du traitement médicamenteux
- Évaluation du fonctionnement psychique

Critères de non-inclusion

- Épisode psychotique en cours
- Situation de violence active non sécurisée
- Absence totale de sécurité interne et externe

Pré-requis: Assurer une sécurité externe préalable, éviter toute exposition thérapeutique prématurée.

PHASE 1 - Stabilisation & sécurité

Septembre → Novembre

Septembre - Alliance thérapeutique & sécurité corporelle

Danse thérapie (séance 1)

Objectifs

- Installer un cadre sécurisant et prévisible
- Initier l'alliance thérapeutique
- Introduire une première lecture des pensées intrusives
- Réactiver une connexion corporelle douce

Symptômes ciblés

- Méfiance relationnelle
- Hypercontrôle / inhibition
- Dissociation légère

Mécanismes thérapeutiques

- Co-régulation groupale
- Entrée dans un état de sécurité
- Retour à un état d'apaisement en lien
- Attention portée aux ressentis corporels

Transformation attendue

"Je peux commencer à me sentir en sécurité, sans être envahie."

Octobre - Première connexion, rencontre et régulation avec le cheval

Médiation équine (séance 1)

Objectifs

- Observation des chevaux
- Prendre connaissance des règles de sécurité et des informations éthologiques
- Différencier entre projections et réalité
- Pansage avec le cheval

Symptômes ciblés

- Hypervigilance
- Pensées envahissantes
- Schémas automatiques

Mécanismes thérapeutiques

- Révélation des fonctionnements internes au contact du vivant
- Capacité à prendre du recul sur ses pensées et ses perceptions
- Entrée dans une expérience relationnelle soutenant l'apaisement

Transformation attendue

"Ce que je perçois n'est pas toujours la réalité."

Novembre – Expérimenter à travers le jeu la flexibilité du système nerveux autonome

Médiation équine (séance 2)

Objectifs

- Développer la conscience corporelle fine
- Expérimenter la modulation des états internes
- Introduire le mouvement et la danse avec les chevaux, en sécurité

Symptômes ciblés

- Dissociation
- Figement
- Difficulté à ressentir

Mécanismes thérapeutiques

- Retour progressif à une perception plus fine des sensations corporelles
- Remise en mouvement des états internes, entre mobilisation et apaisement
- Utilisation de l'expérience ludique pour soutenir l'engagement et la fluidité

Transformation attendue

"Mon corps peut être un espace d'information, pas seulement de danger."

PHASE 2 - Régulation & relation

Décembre → Janvier

Décembre - Expérimenter les limites, protéger mon espace et partager

Médiation équine (séance 3)

Objectifs

- Mieux reconnaître ses états d'alerte et ajuster ses réactions
- Explorer sa capacité à poser des limites de manière adaptée
- Faire l'expérience d'un soutien sécurisant dans la relation

Symptômes ciblés

- Sentiment d'insécurité dans le corps
- Difficulté à se positionner face à l'autre
- Tendance à s'ajuster excessivement à l'environnement

Mécanismes

- Mise en mouvement progressive des états internes, entre engagement et relâchement
- Expérience d'un lien sécurisant et permettant d'explorer la relation autrement
- Ressenti d'un soutien à la fois corporel et relationnel

Transformation

"Je peux poser une limite et rester en sécurité."

Janvier - Sécurité interne & reconnexion à soi

Danse thérapie (séance 2)

Objectifs

- Construire des ressources internes
- Renforcer la présence corporelle
- Stabiliser les états internes

Symptômes ciblés

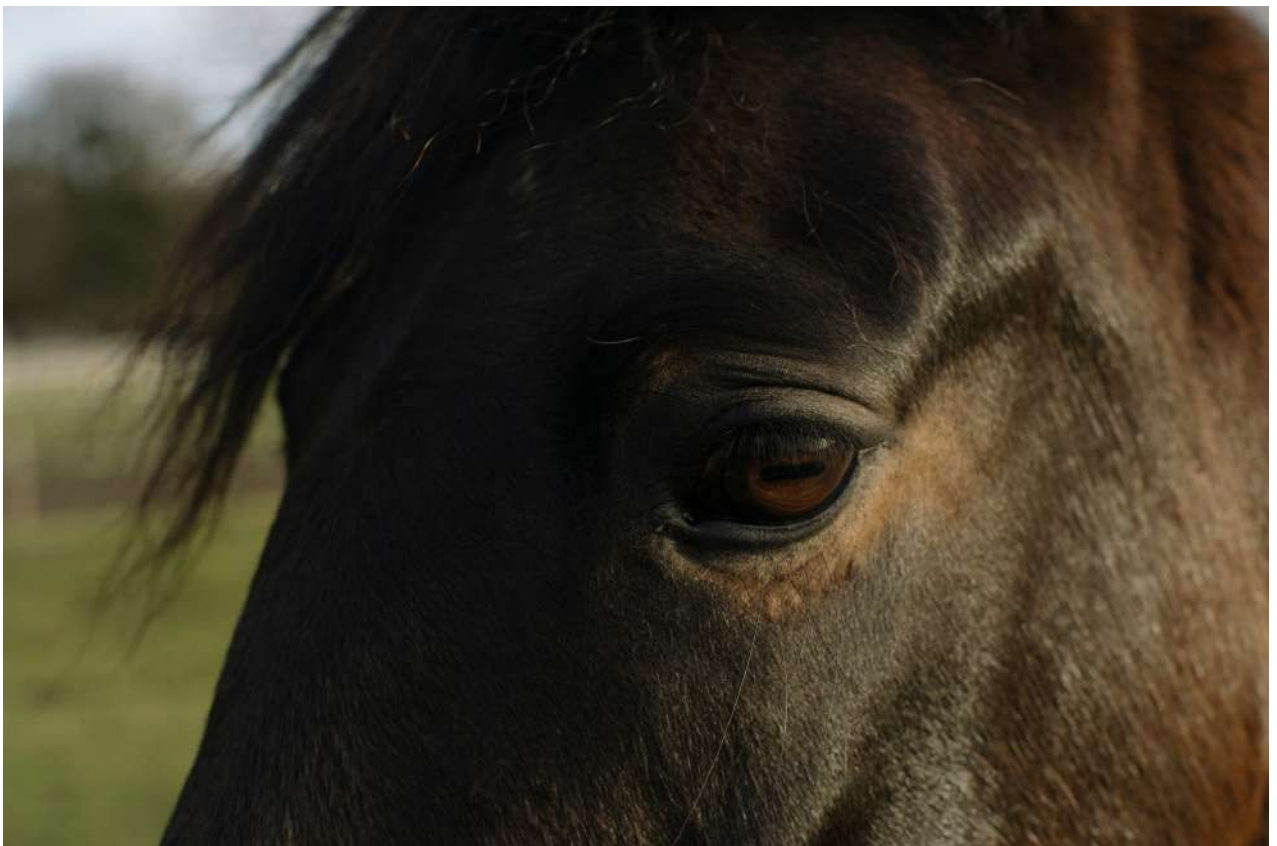
- Dissociation
- Instabilité émotionnelle
- Insécurité interne

Mécanismes

- Réappropriation progressive des sensations corporelles
- Mise en continuité de l'expérience interne à travers le mouvement
- Émergence de ressources d'apaisement, soutenues par soi et par le collectif

Transformation

"Je peux créer de la sécurité à l'intérieur de moi."



PHASE 3 - Affirmation & expression

Février → Avril

Février – Expérimenter la confiance dans la relation

Médiation équine (séance 4)

Objectifs

- Affiner la perception de ce qui est sécurisant ou non dans la relation
- Développer une capacité à s'engager avec confiance, sans se désajuster
- Expérimenter une présence plus stable dans l'action et dans le lien

Symptômes ciblés

- Difficulté à se repérer dans la relation (ce qui est juste / non juste pour soi)
- Hésitation ou perte de repères face à l'imprévu
- Tendance à se désengager ou à se sur-adapter

Mécanismes

- Ajustement progressif entre perception interne et réalité de l'environnement
- Renforcement de la confiance à travers l'expérience directe
- Coordination entre intention, attention et action

Transformation

"Je peux faire confiance sans me perdre."

Mars - Écoute et réception des messages du corps

Médiation équine (séance 5)

Objectifs

- Déployer l'expression personnelle
- Réactiver la créativité
- Découverte des sensations corporelles
- Expérimenter l'équilibre et les mouvements du corps à travers l'équi-gym

Mécanismes

- Interaction libre avec le cheval
- Exploration de différentes manières d'être en relation
- Mise en mouvement spontanée

Transformation

"J'ai le droit d'exister et de m'exprimer."

Avril - Autonomie relationnelle

Médiation équine (séance 6)

Objectifs

- Être en relation sans se dissoudre
- Maintenir son état interne

Mécanismes

- Situations relationnelles dynamiques
- Ajustement en temps réel avec le cheval
- Maintien de ses repères internes

Transformation

"Je peux être en lien tout en restant moi."

PHASE 4 - Intégration & autonomie

Mai → Juin

Mai - Pouvoir d'agir & créativité

Médiation équine (séance 7)

Objectifs

- Renforcer l'agentivité
- Intégrer corps / intention / action
- Reprise des rôles de vie

Mécanismes

- Conduite du cheval avec intention claire
- Prise d'initiative
- Engagement corporel affirmé

Transformation

"Je peux agir sur mon environnement."

Juin - Généralisation & clôture

Équithérapie (séance 8) et Yoga-danse thérapie (séance 3)

Objectifs

- Transférer les acquis à l'extérieur
- Intégrer le parcours
- Retrouver liberté et expression

Mécanismes

- Séance en extérieur avec le cheval
- Adaptation à un environnement moins contrôlé
- Danse libre d'intégration (expression, mouvement spontané)

Transformation

"Je peux être en sécurité dans le monde."

Conclusion thérapeutique

Ce parcours permet une transformation progressive :

- Sécurité → Régulation
- Régulation → Relation
- Relation → Affirmation
- Affirmation → Autonomie

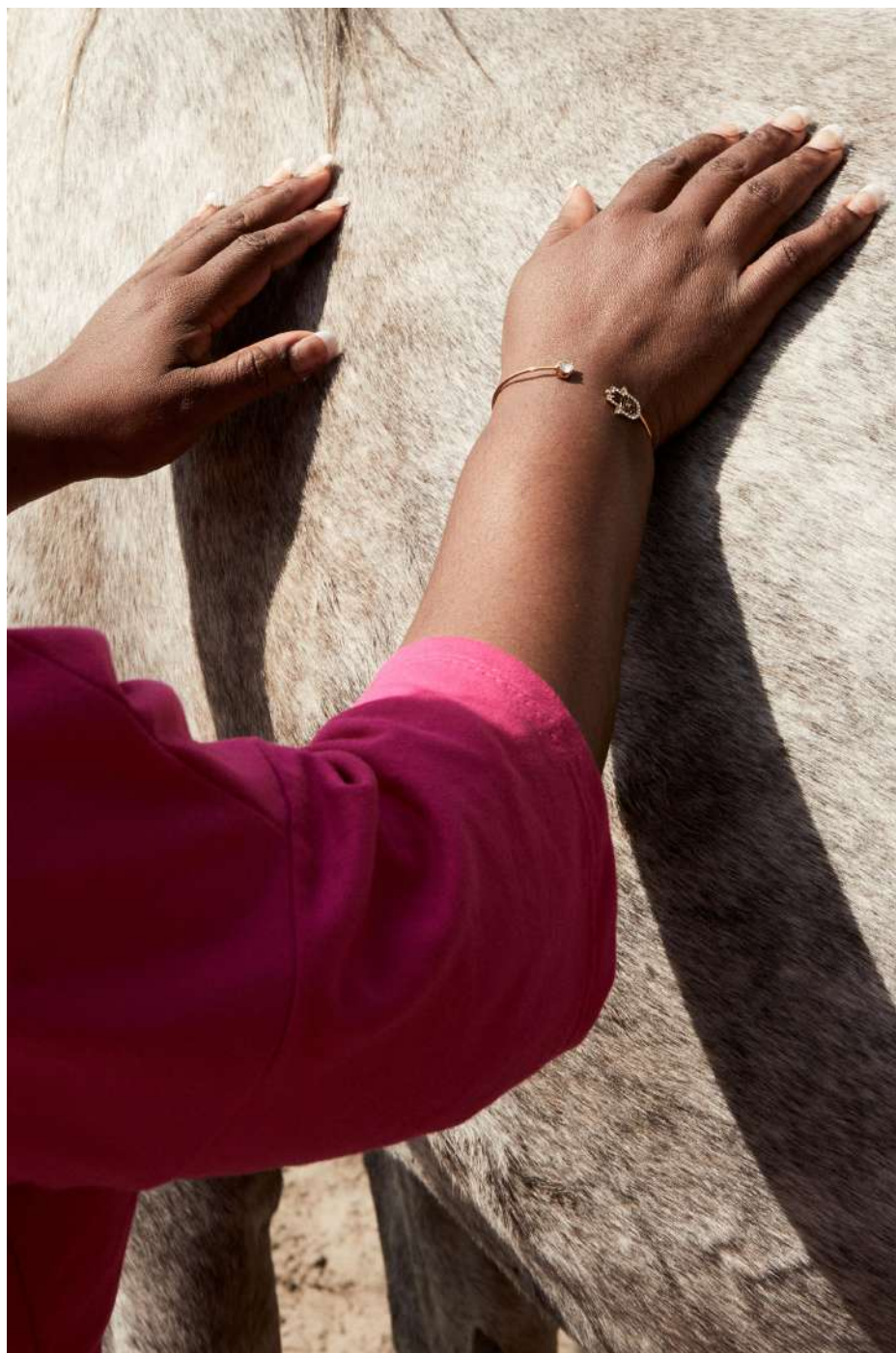
Témoignages

Camille (prénom modifié) : “Je ne pensais pas que c'était possible d'avoir une connexion comme ça avec un animal. Je me suis dit c'est vraiment magique. Il y a vraiment quelque chose de cet ordre-là dans cette connexion.”

Manon (prénom modifié) : “La dernière séance aussi avec le cheval, ça m'a remis un peu dans la joie, la confiance, le fait d'avoir dansé avec le cheval. Je me libérais quand même de... de mes émotions (silence), et... et de mes angoisses... [...] j'ai découvert que je pouvais aimer mon corps sans toutefois toujours voilà, être dans la désolation de ce qui m'est arrivé. Cette année m'a permis vraiment de découvrir mon corps autrement que je l'avais il y a un ou deux ans.”

Laura (prénom modifié) : “Je pense qu'avec l'année qu'il y a eu, il y a eu plein de choses qui ont changé dans ma manière d'être dans mon corps, dans ma tête et tout et tout. [...] Déjà, je dissociais beaucoup moins et là, je n'étais pas dissociée. Alors qu'avant, je dissociais tout le temps. Euh... J'étais beaucoup dans la tête, en train de penser à plein de trucs, tout le temps. Alors que là, j'étais juste connectée d'un point de vue... corporel, on va dire, à elle. Et je pense que c'est ça qui a changé, qu'avant, il fallait énormément de temps. Parce qu'en fait, il fallait choper le bon créneau où je n'étais pas dissociée et pas dans la tête pour que ça marche. Alors que là, ben j'étais juste comme ça et du coup, ça s'est fait assez bien.”





Orphéos

Le soin par le cheval

contact@orpheos.fr

www.orpheos.org

[@orpheos.therapy](https://www.instagram.com/orpheos.therapy)