

BULOOM

N° 7 Vendredi 19 février 2021

Bulletin des Communes • Organe officiel de Cornaux • Cressier
Enges • Hauterive • Le Landeron • Lignières • La Tène • Saint-Blaise



Cornaux



Cressier



Enges



Hauterive



Le Landeron



Lignières



La Tène



Saint-Blaise

COMPLÉMENT À LA MÉDECINE TRADITIONNELLE L'ÉQUITHÉRAPIE SELON VIRGINIE



Parce qu'il est le miroir de notre état intérieur, le cheval en tant que thérapeute accompagne les enfants et les adultes dans l'amélioration de leur qualité de vie. Virginie Sigrist vous aide à faire les premiers pas dans l'équithérapie. (article en page 13)

INSTALLATIONS SANITAIRES
CHAUFFAGES CENTRAUX
TUBAGES DE CHEMINÉES
FERBLANTERIE

T 032 751 21 76
2520 LA NEUVEVILLE
WWW.NMARTISA.CH



N. MARTI SA

SPECIALISTE DES ENERGIES ALTERNATIVES



**GERANCE - FIDUCIAIRE
CARRE-NOIR Sarl**

*Une entreprise familiale
à taille humaine*

Longins 2 - 2087 Cornaux
032 757 66 00

LE LANDERON

Virginie Sigrist, l'équicoach qui murmure à l'oreille des chevaux

Depuis toujours, Virginie Sigrist pense cheval, parle cheval, vit au rythme de l'animal. C'est donc tout naturellement qu'elle propose depuis une année déjà des séances thérapeutiques alternatives avec des chevaux. S'occuper de soi et de l'animal, une démarche salvatrice qui permet de soigner par exemple les phobies, retrouver l'estime et confiance en soi.

«D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours passionnément aimé les chevaux. Toute petite déjà, je me rendais régulièrement au manège qui se situait juste en face de chez moi, aux Geneveys-sur-Coffrane. A 6 ans, j'allais déjeuner avec le jardinier du domaine, j'accomplissais de petites tâches qui me permettaient ensuite de passer quelques minutes sur les chevaux. J'étais fière comme un paon!»

Le large sourire de Virginie Sigrist parle de lui-même. Les chevaux l'ont toujours accompagnée, et lui ont permis de s'évader du quotidien quand c'était nécessaire. Si elle a renoncé, après avoir vécu plusieurs expériences malheureuses, douloureuses, à avoir ses propres chevaux, elle a toujours donné priorité à son animal fétiche. Ainsi, elle a ouvert il y a quatorze ans déjà Scène de Manège, un magasin d'articles d'équitation au cœur du Landeron. Elle désireait cependant depuis long-

temps permettre à d'autres de vivre l'aspect thérapeutique du cheval, des séances permettant de retrouver confiance en soi et de se fixer progressivement des objectifs que l'on peut atteindre.

«J'ai suivi des cours en Belgique et je continue actuellement de me former en neurosciences cognitives à Lausanne. La dimension psychologique me passionne autant que le contact avec les chevaux. Et ici, à Combes, on se sent reconnecté à la nature, proche des éléments, et surtout proche des animaux.»

Il est vrai qu'en arrivant devant l'écurie où Virginie Sigrist propose ses séances de thérapies alternatives, on a littéralement l'impression d'un retour à la terre bénéfique. Au-dessus de la nuée, avec une vue plongeante sur le lac de Bière et l'île Saint-Pierre, l'accueil est d'entrée de jeu chaleureux. Les poneys shetland, Plume et Jumpy, d'un calme absolu, observent les nouveaux venus et on devine, à leur œil affûté, qu'ils savent déjà exactement à qui ils ont à faire. Un état de fait que confirme Virginie Sigrist : «Les chevaux sentent et évaluent immédiatement l'état émotionnel de tout un chacun. Ils savent tout de suite à qui ils ont à faire. C'est donc eux qui vont mener le jeu et fixer les limites.»

Ainsi, en fonction de la situation de la personne qui consulte, il s'agit



Chacun trouve ici ce qu'il est venu chercher, en pleine nature, grâce et avec les animaux présents.

de fixer les tâches à accomplir. Il peut s'agir de brosser l'animal, de lui passer le licol, de le mener au carré pour lui faire faire certains exercices, mais il se peut également que l'approche soit encore plus «basique». Juste être à côté de l'animal, l'observer, le caresser. «S'occuper de soi et du cheval représente déjà un sacré défi en soi. C'est en avançant progressivement que la confiance en soi revient. On se rend compte que l'on peut faire certaines choses, et c'est libérateur.»

Les séances durent environ une heure. Pour les adultes, Virginie Sigrist préconise sept séances, à raison d'une séance toutes les deux

semaines. Pour les enfants, l'approche est un peu différente, en fonction de leur problématique. Ces séances ne sont pas remboursées par les caisses maladies, mais le psychiatre biennois qui recommande cette thérapie et envoie des patients à Virginie Sigrist fait parfois les démarches pour que certains organismes comme la Croix-Rouge ou Pro Senectute finance tout ou une partie.

La petite troupe composée de deux chevaux, quatre poneys et un âne, voisins d'une vingtaine de vaches, sont tous des animaux qui ont déjà eu une vie avant d'avoir été récupérés par des amis proches de Virginie Sigrist. Ce sont donc des animaux qui ont un passé, des souvenirs parfois douloureux, et des réactions souvent étonnantes, mais toujours justes, en accord avec ce qu'ils sont intrinsèquement, ce qu'ils ressentent.

«Un cheval ne réagira jamais mal. Il peut être confrontant, difficile à manœuvrer, mais il le fait pour inciter l'autre à se positionner. Et l'effet produit est toujours stupéfiant». A notre passage, Morena, la magnifique jument espagnole, âgée de plus de 20 ans, baisse les oreilles. Virginie Sigrist éclate de rire. «Morena est la concierge de l'écurie. Elle surveille tout ce qui se passe et impose le respect par sa seule présence!»

Dans la mythologie, le cheval semble avoir le pouvoir merveilleux d'être doté de la parole... Si ceux dont s'occupe Virginie Sigrist pouvaient raconter, se raconter, ils auraient nombre de belles histoires à leur actif. En bons thérapeutes attentifs, tenus au secret professionnel, ils ne révéleront aucun secret intime, mais leur regard en dit long...

Virginie Sigrist, Equicoaching, SVéquicoaching
virginie@svequicoaching.ch, www.svequicoaching.ch 079 202 20 00



Entourée de ses chevaux, Virginie Sigrist est dans son élément.