



# Building Internal Resilience Through Horses

(Renforcer la résilience intérieure grâce aux chevaux)

*Un programme communautaire fondé sur les preuves et tenant compte des traumatismes, destiné aux jeunes femmes vivant avec un traumatisme interpersonnel*

Dr. Kateryna Keefer et Jennifer Garland  
12 août 2021

BUILDING INTERNAL  
RESILIENCE THROUGH HORSES  
DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE  
INTÉRIEURE GRÂCE AUX CHEVAUX



1

## Partenaires et bailleur de fonds du projet

### Kawartha Sexual Assault Centre

- Organisme de bienfaisance sans but lucratif offrant des services d'aide aux victimes d'agression sexuelle et de sensibilisation du public dans la ville de Peterborough, la ville de Kawartha Lakes et dans les comtés de Peterborough, Northumberland et Haliburton, en Ontario.

### Emotion and Health Research Laboratory, Université Trent

- Université publique axée sur les arts libéraux et les sciences, située à Peterborough, en Ontario, avec un campus satellite à Oshawa. Le Emotion and Health Research Lab favorise la recherche, l'application des connaissances et la formation dans les domaines des émotions, de la santé, de la résilience et de la réussite dans la vie.

### The Mane Intent Inc.

- Offre des ateliers sur la santé et le bien-être, le coaching et le développement du leadership, en travaillant en partenariat avec les chevaux et en utilisant une approche d'apprentissage expérientiel facilitée. Situé à Indian River, ON.

### Agence de la santé publique du Canada

- Fonds de contribution par l'entremise de l'investissement Contribuer à la santé des survivants de violence familiale.

Public Health  
Agency of CanadaAgence de la santé  
publique du Canada

2

## Objectifs du projet



- Concevoir, mettre en œuvre et évaluer, par le biais d'une recherche interventionnelle, un programme communautaire innovant dont les résultats seront évalués avec précision.
- Améliorer la résilience personnelle des jeunes femmes qui ont subi des traumatismes dus à la violence conjugale et/ou à la maltraitance d'enfants.
- Démontrer que l'apprentissage guidé par les chevaux est une approche d'intervention efficace pour renforcer la résilience des jeunes femmes ayant subi un traumatisme interpersonnel.
- Renforcer les capacités de la communauté de Peterborough et des environs en matière de pratiques tenant compte des traumatismes, pour les praticiens des services qui travaillent avec des jeunes ayant subi des traumatismes.
- Produire un manuel de programme qui comprend le projet de recherche et les détails du programme, afin qu'il puisse être reproduit dans d'autres régions du Canada.

3

## Pourquoi les chevaux?



Régulation des  
émotions

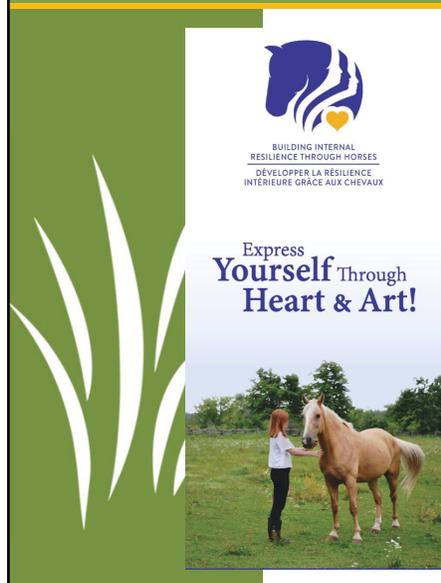
Sentiment de  
maîtrise

Sentiment  
d'appartenance

« Cher Samson, tu m'as fait me sentir spéciale – comme si je comptais pour quelqu'un. »

4

(Renforcer la résilience intérieure grâce aux chevaux)



- Programme communautaire gratuit axé sur les traumatismes et visant à renforcer la résilience personnelle
- Proposé aux jeunes femmes (âgées de 13 à 18 ans) qui ont subi ou été témoins de violence familiale
- 12 semaines, dont 8 d'apprentissage guidé par les chevaux, avec des séances de suivi ou de rappel après 1 mois, 6 mois et 12 mois
- Combine l'éducation, les arts expressifs et le travail en partenariat avec les chevaux pour enseigner des compétences d'adaptation et de vie

5

### Ce que les participantes ont appris

- Les traumatismes et leurs effets sur notre corps et notre santé
- Des stratégies de régulation des émotions, d'adaptation, d'autogestion de la santé, d'ancrage et d'établissement de relations de confiance avec les autres membres du groupe
- Comment faire respecter des limites saines
- Fixer des objectifs et gérer les choix, les obstacles et les défis
- Développer la confiance et la conscience personnelle
- Développer des compétences en communication et en leadership
- Comment envisager la réussite et croire en son potentiel pour réaliser ce qui est possible



6

## Research Results

« J'ai beaucoup évolué avec ce groupe ces deux dernières semaines. »

« [J'ai appris] comment lâcher prise, même après quelque chose qui durait depuis si longtemps. »



« Les chevaux [Les chevaux] m'ont appris des choses que je pensais ne jamais pouvoir apprendre. Les chevaux sont des profs exceptionnels. »

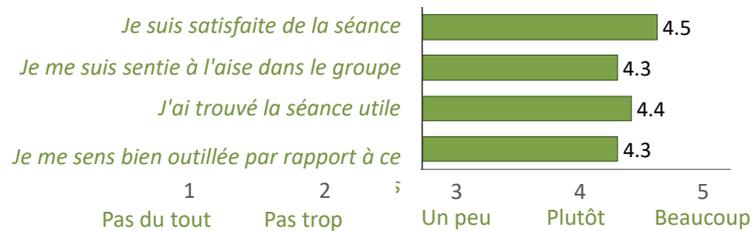
« Ça m'a vraiment aidée; j'ai pu facilement appliquer ça à mes environnements scolaires, sociaux. »

7

## Faisabilité du programme

- Programme accompli auprès de 12 groupes, pour un total de 83 participantes
- **Taux de participation élevé :**
  - 77% des participantes ont assisté à plus de la moitié des séances
- **Valeur perçue élevée :**
  - Pour une séance donnée, au moins 70 % des participantes l'ont jugée « plutôt » ou « très » satisfaisante, utile et stimulante

Notes moyennes des séances



« La séance d'aujourd'hui était très bonne. J'ai eu l'impression d'être la cheffe et d'avoir confiance en moi. Je me suis sentie forte et accomplie. »

8

## Mesures des résultats

### Questionnaires normalisés :

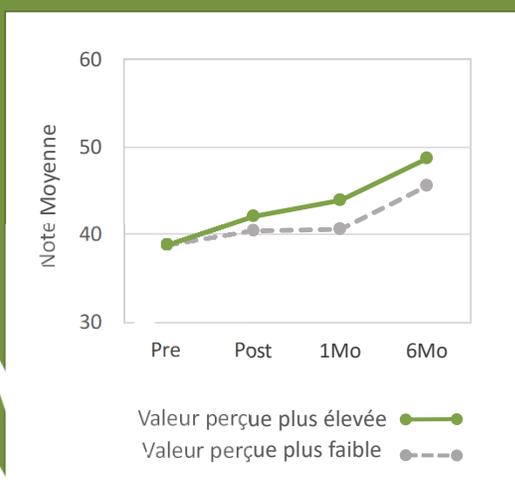
- Resiliency Scales for Children and Adolescents (Échelles de résilience pour enfants et adolescents) (*Prince-Embury, 2007*)
- Emotional Quotient Inventory (Inventaire du quotient émotionnel) – Version pour les jeunes (*Bar-On & Parker, 2000*)
- Children's Depression Inventory – 2 (Inventaire de dépression pour enfants – 2) (*Kovacs, 2010*)
- Trauma Symptom Checklist for Children (Liste de contrôle des symptômes de traumatismes pour les enfants) (*Brierer, 1996*)

### Analyses :

- Examen des changements entre le pré-test et le post-test, à 1 mois et à 6 mois
- Comparaison entre les participantes dont la valeur perçue du programme est plus élevée et celles dont la valeur perçue est plus faible

9

## Conscience émotionnelle



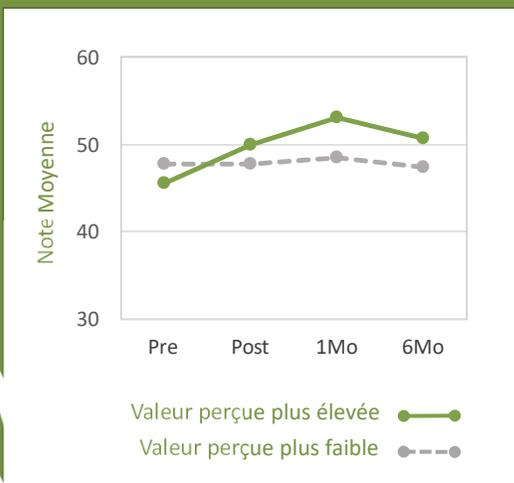
« J'ai appris à regarder mes émotions et les chevaux m'ont aidée à les comprendre. »

« J'ai appris que j'ai des besoins et qu'ils peuvent être satisfaits, et que je ne suis pas égoïste de penser ça. »

« Quand on est stressé, le cheval avec lequel on travaille l'est aussi. On doit être calme pour aider le cheval à être calme. »

10

## Compétences interpersonnelles



« Les chevaux m'ont appris à comprendre l'espace personnel et à respecter l'espace des autres. »

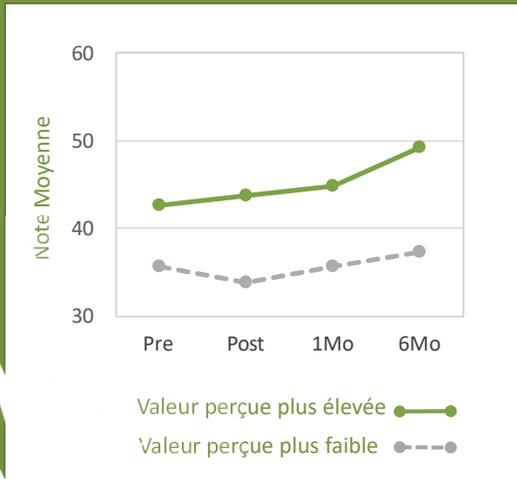
« Aujourd'hui, je me suis sentie très courageuse et fière. Je me suis sentie comme ça parce que j'ai appris à dire non, ce qui est difficile. »

« [J'ai appris] à communiquer ce dont j'ai besoin. »

« [J'ai appris que] je peux toujours faire confiance, même si ma confiance a été souvent brisée. »

11

## Sentiment de maîtrise



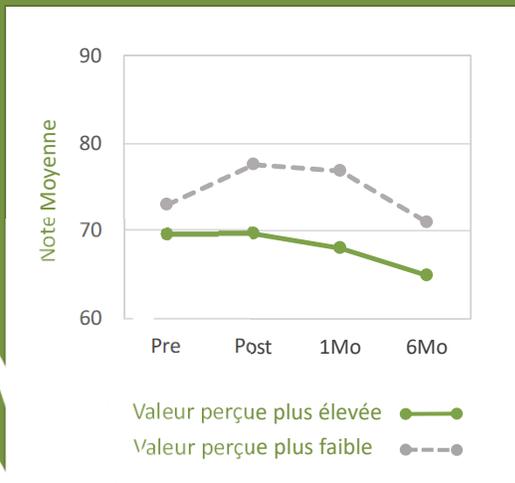
« J'ai découvert qu'il y a beaucoup de choses qui peuvent vous rendre fier de vous. Je vais utiliser les stratégies qui servent à dépasser ma zone de confort. »

« Je peux influencer mon propre bien-être de manière positive. De petits changements peuvent faire de grandes différences. »

« Savoir comment diriger le cheval sans ressentir de sentiment de doute – je peux appliquer ce que j'ai appris aujourd'hui à ma vie personnelle. »

12

## Symptômes dépressifs



« En réfléchissant à ma semaine passée, il s'est passé beaucoup de choses dans mon cas et le cheval m'a permis de me sentir plus légère et plus fière de moi. »

« À un moment, je me suis sentie triste parce que je pensais à de mauvais souvenirs, mais les chevaux m'ont rendue heureuse à nouveau. »

« J'ai l'impression que chaque fois que je viens, ma dépression s'en va de plus en plus. »

13

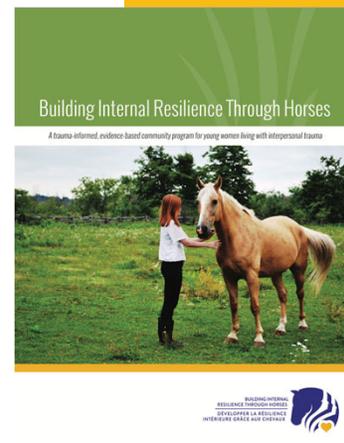
## Principaux enseignements

### Forces :

- L'apprentissage guidé par les chevaux est une approche prometteuse pour développer la résilience personnelle des jeunes femmes ayant survécu à un traumatisme.
- Les participantes ont trouvé les séances d'apprentissage guidé par les chevaux attrayantes et utiles.
- Celles qui en ont retiré le plus de valeur ont montré de plus grandes améliorations dans les domaines essentiels de la résilience, et ont connu de plus faibles déclin de leur santé mentale.
- Les améliorations étaient directement liées aux processus d'intervention, et nombre d'entre elles se sont maintenues à long terme.

### Limites :

- Incidence plus faible sur les résultats se rapportant à la santé mentale que sur les résultats se rapportant à la résilience – l'apprentissage guidé par les chevaux ne remplace pas une thérapie clinique. Il ne convient pas à tout le monde de façon égale.



Le manuel du programme peut être téléchargé ici : <http://www.invitingresilience.ca/> (en anglais seulement)

14

