

# La peur du cheval

Après une chute ou un accident, de nombreux cavaliers ont peur de remonter à cheval. Comment gérer cette émotion qui peut gêner notre relation avec le cheval et nous empêcher de parvenir aux résultats escomptés ? L'équimag a posé la question à Anne Thiebauld, responsable de l'association Cadences et spécialiste du travail de remise en confiance.

Propos recueillis par Esther Haineaux

**ANNE THIEBAULD, L'ASSOCIATION CADENCES QUE VOUS AVEZ FONDÉE S'EST SPÉCIALISÉE DANS LE DÉVELOPPEMENT ET L'ÉPANOUISSEMENT DES RELATIONS ENTRE LE CHEVAL ET SON CAVALIER. COMMENT TRAVAILLEZ-VOUS AVEC LES PERSONNES QUI CONFIENT AVOIR PEUR DU CHEVAL, APRÈS UNE CHUTE PAR EXEMPLE ?**

Lors du premier contact avec le cavalier, je suis attentive à son histoire et à son parcours personnel. C'est l'occasion de savoir ce qui s'est passé (souvenir de l'incident, sensations d'appréhensions, de peur, les remarques éventuelles de son entourage dont il se rappelle ou qui l'ont marqué, le sentiment d'avoir échoué, le manque d'estime de soi qui peut en découler etc.). Il est vraiment important d'accueillir la personne, sans jugement, dans une écoute empathique afin qu'elle se sente en sécurité et apaisée. Nous réalisons ensemble différents exercices.

## QUELS EXERCICES RÉALISEZ-VOUS ?

Je m'adapte à chaque personne, en fonction de ce que je ressens en sa présence et celle de son cheval. Je travaille avec des techniques de respiration. La respiration est très importante pour permettre au corps et aux émotions de se détendre et aussi pour prendre conscience des blocages qui persistent. Je propose également des exercices de détente, de visualisation. J'invite aussi la personne à s'interroger sur ce qu'elle ressent, à prendre le temps d'être en dialogue avec elle-même et avec son cheval. Ensuite, je travaille avec la personne à cheval. Mon travail consiste à être attentive à tous les indices subtils, non verbaux, corporels que j'observe tant chez le cheval que chez le cavalier. Les deux sont intrinsèquement liés. Par exemple, j'ai vu des chevaux s'agiter près d'une personne qui ne voulait pas reconnaître la tension nerveuse qu'elle véhiculait autour d'elle.

## QUELLES SONT LES PEURS QUE VOUS POUVEZ SOULAGER ?

Toutes. Il y a des peurs liées à l'incident qui est à l'origine du malaise (chute, accident, etc) et il y a des peurs plus existentielles, plus profondes et complexes. Par exemple la peur du regard de l'autre, la peur du jugement, la peur de ne pas être à la hauteur...

## QUI SONT LES PERSONNES QUI FONT APPEL À VOS SERVICES ?

Tout d'abord, il y a les personnes qui ont monté en centre équestre et qui ont pris peur pour finalement décrocher et abandonner l'équitation. Ensuite, il y a également les propriétaires qui veulent retrouver un contact avec leur cheval.

## AVEC QUELS CHEVAUX TRAVAILLEZ-VOUS ?

Je travaille avec les chevaux des écuries privées où je me trouve avec mon propre cheval mais je peux également me déplacer directement chez les cavaliers qui font appel à mes services. ○○

[www.cadencesassociation.be](http://www.cadencesassociation.be)

Distribué par  
HFI  
HORSE FITFORM INTERNATIONAL



**PRÉPARATION ET SOULAGEMENT DE L'EFFORT**

**TENDONIL**

Indispensable pour la récupération du cheval athlète

Disponible en pot de 3 litres et en tube de 250 ml



LABORATOIRE LPC  
UN PAS DE PLUS VERS LE CHEVAL

Rue de l'Expansion,  
13 B - 4460 Grâce Hologne BELGIUM  
Tél. : +32/4/246.36.15  
Fax : +32/4/246.36.15  
[www.horsefitform.be](http://www.horsefitform.be)

Retrouvez toute l'actualité en direct sur.....  
[www.lequimag.be](http://www.lequimag.be)