



Equireliance, vers un art de la relation à l'écoute du cheval

## **Chevaucher ses peurs et galoper en toute confiance**

Par Anne Thiebauld

*« J'ai la peur au ventre...*

*La peur me paralyse... j'ai perdu confiance...*

*Je me demande si je suis faite pour faire du cheval...*

*J'ai pratiqué l'équitation pendant de nombreuses années jusqu'à cette chute violente...*

*J'ai de plus en plus peur avec ma jument. Elle le ressent et me fait peur, je me crispe et elle s'affole... Cela devient un cercle vicieux...*

*Cette peur est vissée au fond de moi... »*

Dans l'exploration de la relation homme-cheval, nous trouvons, soigneusement camouflés dans l'inconscient humain personnel et collectif, les peurs, croyances et conditionnements accumulés tout au long des expériences de notre vie. Or le cheval, par son langage propre, va se poser en miroir de cette charge inconsciente car s'il ressent de manière très fine et subtile nos émotions dites « lourdes », elles ont aussi un impact direct sur son comportement et sur sa santé.

### **« Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime »**

La plupart du temps, nous ne regardons pas nos peurs en face car nous essayons d'être courageux, braves, polis, bien éduqués, ou encore de plaire aux autres. Ce faisant, en refoulant nos peurs, nous paralysons nos compétences d'évolution et nos facultés d'adaptation. Nous glissons progressivement dans un état de dépréciation, un manque de confiance grandissant s'installe, les malaises et symptômes physiques se multiplient, nous finissons par perdre pied et remettre définitivement en question nos capacités et notre but à cheval.

### **La peur est le cadeau de l'intuition**

La plupart des personnes intuitives ne sont pas conscientes de cela mais les aptitudes intuitives sont intimement liées à l'énergie instinctive de la peur. Malheureusement, la société a complètement rejeté la peur et l'intuition est traitée comme une faculté mystérieuse au lieu d'être comprise comme une aptitude qui nous est disponible librement.

Les peurs comme les intuitions ont pourtant un rôle et un sens bien précis. Ces émotions sont là pour nous guider, nous informer sur ce qui n'a pas été vu, compris ou encore respecté. Comme le cheval va nous l'indiquer par son comportement, notre corps – à travers ses malaises- tire sur la sonnette d'alarme pour nous rappeler que nous avons oublié quelque chose d'important. Et cette chose importante est

personnelle et propre à chacun d'entre nous ; il peut s'agir d'un événement douloureux dont on n' a pas pris soin ou sous-estimé l'ampleur des conséquences, un besoin non reconnu, des limites non exprimées, des colères refoulées, ...

### **Notre tâche est d'identifier la peur quand elle se manifeste**

Savoir gérer nos peurs et appréhensions demande d'abord la volonté d'en prendre conscience, d' accueillir ces émotions que nous retenons. Rien que cette étape là n'est pas facile pour nous cavaliers, peu importe notre discipline et âge, car nous ne sommes tout simplement pas habitués à dialoguer avec nos peurs que du contraire !

### **Un processus de transformation**

Tout ce que nous avons à faire quand la peur se manifeste est de l'accueillir, de la reconnaître et de la remercier pour son aide. La peur n'est pas notre ennemi, elle peut être notre meilleure amie !

Elle nous donne l'opportunité d'identifier, de classer, de comprendre et d'agir sur les signaux émotionnels et physiques que nous percevons tant par notre propre corps que par l'attitude de notre cheval.

Si nous nous donnons la peine de l'écouter, la peur nous aide à nous faire savoir quand nous sommes face à un véritable danger ou à un changement proche. Par exemple : une nouvelle fonction, un changement professionnel, une autre direction dans la vie,... Etre à son écoute va nous permettre de développer des qualités d'attention et de présence à soi et ainsi que dans notre relation au cheval.

Pour cela et de manière très concrète, nous allons suivre un processus en trois étapes.

1. Identifier de manière claire nos limites temporelles et spatiales ; « notre espace/temps sacré ». Ainsi nous activons l'intelligence de notre intuition à son maximum, nous savons identifier les réels dangers de ceux qui sont illusoire et éviter des dangers non nécessaires. Nous prenons le temps qui nous est nécessaire pour accomplir la tâche ou l'action qui se présente en respectant notre rythme et nos besoins. Ceci est essentiel car sans le respect de nos propres limites, nous sommes incapables de contrôler notre comportement et identifier celui des autres, nous nous déshonorons et devenons vulnérables la plupart du temps.
2. Donner de l'espace à notre peur afin qu'elle puisse circuler librement ! Car la peur est l'intelligence qui s'empare de notre corps, de notre esprit pour nous donner une information. Il est par exemple important de l'écouter avec attention quand elle nous demande de ralentir et de nous préparer à une nouvelle situation ; soit amener un changement dans notre vie de tous les jours, ou faire un mouvement inhabituel, prendre plus de temps pour soi et/ou avec et pour son cheval,... En fait dans les moments où nous sommes sûrs de ne pas avoir peur, ce sont des moments où la peur est présente mais nous ne la ressentons pas car nous sommes pleinement attentifs et présents à ce que nous faisons et nous avons des ressources étonnantes, ce sont des moments où nous permettons à la peur de circuler librement. Un exemple de la vie courante : nous conduisons une voiture, nous ne ressentons pas la peur

or si un danger se présente nous aurons le réflexe nécessaire (l'action) nous permettant d'éviter le danger.

3. Et ensuite de se demander : « Quelle action ou quelle direction dois-je prendre ? »

De la reconnaissance de nos besoins, vient l'action juste. Il est, en effet, vital tant pour notre équilibre intérieur que pour celui de notre cheval, de créer ce dialogue avec nos besoins et nos manques.

Ce dialogue provoquera une prise de conscience qui nous permettra, par exemple, de mettre des limites là où nous avons tendance à nous taire ou à nous effacer, d'identifier une croyance limitante et ne plus y répondre, de nous affranchir du regard des autres, faire confiance à notre propre intuition, créer d'autres réflexes quand le corps se crispe, nourrir des pensées positives, visualiser un objectif gagnant, etc.

C'est ainsi que l'on va restimuler nos capacités et facultés mentales, développer l'apprentissage vers la confiance et l'estime de soi. Notre conscience s'éveille et un processus de transformation peut alors avoir lieu, traçant tout droit le chemin vers la croissance personnelle.

Si nous accueillons et écoutons nos peurs, elles nous protégeront brillamment. Car elles nous disent quand quelque chose manque ou n'est plus en équilibre. Notre tâche est de les écouter, aider notre corps à sentir la direction de la peur, utiliser notre esprit pour se préparer et répondre à la peur, demander à notre conscience d'imaginer un scénario gagnant... Nos peurs, nos intuitions et nos instincts ne peuvent pas nous rendre invincibles mais si nous les écoutons, ils peuvent nous donner les meilleures informations nous permettant de développer pleinement qui nous sommes. Avec en bonus, une relation détendue et plus harmonieuse avec nos chevaux.

Anne Thiebauld  
[www.equireliance.be](http://www.equireliance.be)