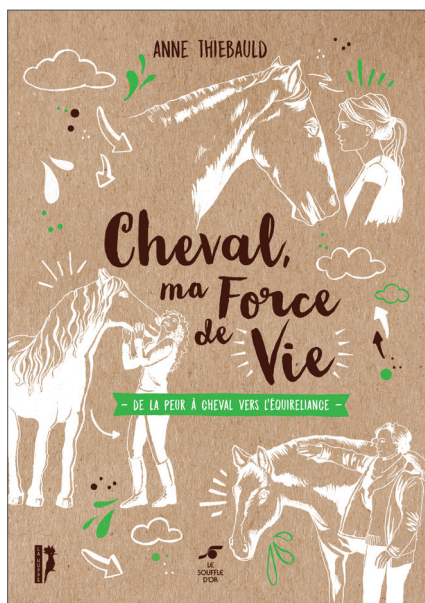




Collection La Huppe



# Cheval, ma force de vie

## De la peur à cheval à l'équreliance

Anne THIEBAULD

En librairie le **18 septembre 2018**

15 x 21 cm - 224 pages - 16 €

*Après un événement malheureux, un incident ou une chute, de nombreux cavaliers ont peur de remonter à cheval. Comment gérer cette émotion qui peut parasiter notre relation avec le cheval et nous priver d'une réelle reliance avec notre partenaire équin ?*

Dans la pratique équestre classique, la peur est souvent niée, minimisée et reste tabou. Malheureusement, certaines frayeurs peuvent rester longtemps en mémoire et nos difficultés peuvent ébranler la confiance placée en notre cheval.

Dans son livre, Anne Thiebauld, praticienne en équireliance, aborde la question séculaire de la peur et comment la transcender. Elle nous montre le lien très profond entre notre peur et le comportement du cheval, en particulier **la manière dont les peurs existentielles se jouent dans nos interactions avec nos chevaux.**

Spécialisée dans le développement et l'épanouissement des relations entre le cheval et son cavalier, Anne Thiebauld nous aide à **retrouver le lien avec le cheval en nous réconciliant avec nous-même.** Elle nous livre ici ses conseils, son expérience, des pistes de réflexion et des outils pour **transformer nos peurs et appréhensions en une chance de grandir.** Les peurs ne se dépassent pas, elles se vivent et se traversent. L'auteure nous offre sa réflexion pour comprendre le véritable sens de nos malaises afin de retrouver une joie et une liberté intérieure tout en renouant avec nos compagnons de toujours.

Ce livre s'adresse tant aux cavaliers de tous niveaux qu'à toute personne non cavalière, désireuse de tisser un lien profond, authentique, aussi humble que puissant avec le cheval.



**ANNE THIEBAULD**, formée en communication animale et en équi-coaching systémique, propose un travail de reliance à soi à travers un accompagnement personnalisé avec le cheval. Son approche s'appuie sur une pratique de l'équitation, une écoute active et un travail thérapeutique approfondi. Sa démarche professionnelle reflète un engagement personnel pour une société plus juste envers les chevaux.

## Du lien au cheval à L'Equireliance

La reliance est l' « acte de relier, de se relier et son résultat » . Le partage et l'échange du lien. Or le lien ne va pas de soi. Si la relation existe, de facto, le lien quant à lui peut-être inexistant ou défectueux. Dans le cadre de notre relation au cheval, la reliance, telle que je la conçois, demande que le lien soit actif, vivant, continuellement nourri par les deux acteurs que sont le cheval et nous-même. C'est dans cette action, voire dans cette conscience du lien avec le cheval que naît la véritable reliance, ce que j'appelle l'Equireliance. L'Equireliance est tantôt heureuse, tantôt difficile mais toujours vivante. Si nous pouvons entrevoir son caractère sacré, nous découvrons alors la richesse et le plaisir jamais égalé de la présence silencieuse de nos chevaux à nos côtés. Qui n'a pas encore savouré le plaisir d'être près de son cheval, ces instants de petits bonheurs à le panser, le caresser, à rester près de lui pour lui parler... Malheureusement, souvent encore, la relation avec le cheval est dépourvue de reliance c-à-d d'un lien vivant et conscient. Elle n'est alors parfois rien d'autre qu'une mise en scène de nos peurs, celles qui sont en lien avec le cheval et à tout ce qu'il représente ou nous renvoie, mais aussi de peurs plus profondes, voire de nos peurs existentielles.

Si je veux créer un lien, il est, à mes yeux, indispensable, de rencontrer mes appréhensions, mes inconforts ainsi que toute autre émotion inconfortable comme la tristesse, la colère, les multiples frustrations et même le désespoir que l'on peut toucher à certains moments de notre vie.

En d'autres termes, la reliance avec le cheval demande un certain degré d'authenticité, une véritable ouverture à partir du cœur. Les cavalier(e)s qui restent figés dans leur mental ne peuvent pas la sentir. Car c'est à partir du cœur que nous pouvons sentir, ressentir, toucher et développer notre « senti », pour vibrer par le corps et non agir par la tête. Le cœur est l'organe central, principal du corps de l'être vivant, qui nourrit non seulement le corps mais aussi la conscience, l'esprit. C'est d'ailleurs le premier organe à se former au cours du développement embryonnaire. Il est donc essentiel à l'équilibre de la vie de l'être. La reliance passe par le cœur. C'est un passage obligé. C'est une des raisons pour lesquelles le toucher est important dans de nombreuses approches thérapeutiques car il est le lien au corps et par là même au cœur.

Le cheval nous permet aussi d'examiner tous les mécanismes de contrôle, certains conscients, d'autres non, que nous avons mis en place. Par exemple, tout ce que nous permettons au cheval de faire ou ne pas faire, peu importe le motif. Il faut pouvoir être en mesure d'accepter de voir ces mécanismes car, à mon sens, ce sont bien souvent des conditionnements instaurés pour ne pas sentir la peur.

Autre exemple parmi tant d'autres : le besoin « d'avancer », d'aller toujours plus haut, plus fort, plus vite, de faire ou de vouloir plus... peut devenir une contrainte pesante pour le cheval et un frein dans l'évolution du couple cavalier/cheval. Derrière cette urgence d'avancer se cache souvent une peur. Une peur profonde de ne pas y arriver, un manque inavoué de confiance en soi. Comme nous ne souhaitons pas voir cette peur là puisqu'elle nous effraie, nous la refoulons. Cette peur inconsciente fait en sorte que le mental la récupère pour en construire, le cas échéant, un conditionnement, à savoir, une façon d'être qui n'est pas en lien avec notre essence, notre être profond. Une sorte de compensation que notre cheval détecte immédiatement.

Et c'est ainsi que la rupture est consommée ! Nous ne sommes plus en lien avec nous-mêmes, dès lors comment pouvons-nous l'être avec notre partenaire équin ?

Tant que les peurs ne sont pas reconnues, elles deviennent des forces puissantes qui dirigent nos vies à notre insu. Elles mènent ainsi bon nombre de cavaliers par le bout du nez qui, à leurs tours, ne se rendent pas compte du mal-être qu'ils font endurer à leurs chevaux par les comportements faussement authentiques qu'ils adoptent.

Ni vue ni reconnue, la peur n'a d'autre choix que de détruire !

Par contre, quand le lien est présent, vivant, la porte est grande ouverte aux joies multiples ; même si les embûches font partie du chemin, nous apprenons à traverser les difficultés avec plus de conscience et de fluidité.

L'equireliance est, à mes yeux, la valeur ajoutée de la relation et une priorité dans le monde équestre tel que nous le connaissons.