



Espace de recherche Homme-Cheval-Terre

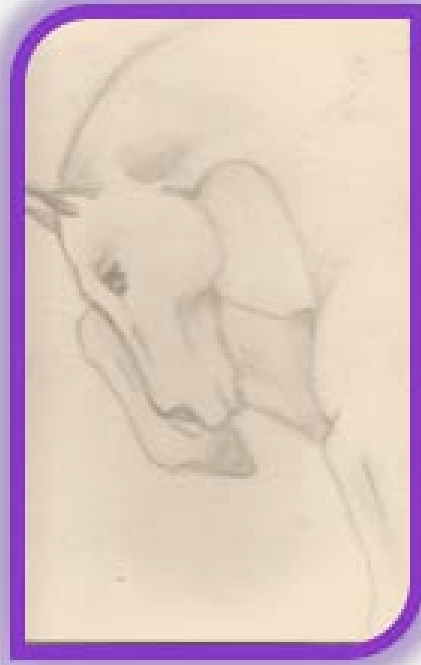
Les Jardins d'Akita

*Synthèse d'une recherche sur
l'équipédagogie*

Christine Agassis



Septembre 2012



En cheminant à travers cet ouvrage sur
l'équipéologie Akita,

Vous découvrirez :

- Une compréhension globale des enjeux profonds de la relation avec le cheval au XXI^{ème} siècle y est développée.
- Une formation professionnelle novatrice, répondant de façon pragmatique à la problématique de la sécurité rencontrée dans la filière équine.

Christine Agassis
2137 Route du Salève - La Thouvière - 74350 Le Sappey
+33 (0)4.50.10.29.11 - jardinakita@orange.fr

*Je dédie ce mémoire à mes deux premiers chevaux,
Notre Espoir et Guerrier, qui ont été mis sur ma route pour
m'accompagner plus de dix ans dans la création d'un projet de
centre de soin pour chevaux en difficulté.*

*Grâce à la force qu'ils m'ont apportée et à leur enseignement,
l'Etre humain a repris sa juste place dans mon cœur. Ce projet est
devenu un espace de recherche Homme-Cheval-Terre prénommé
Les Jardins d'Akita*

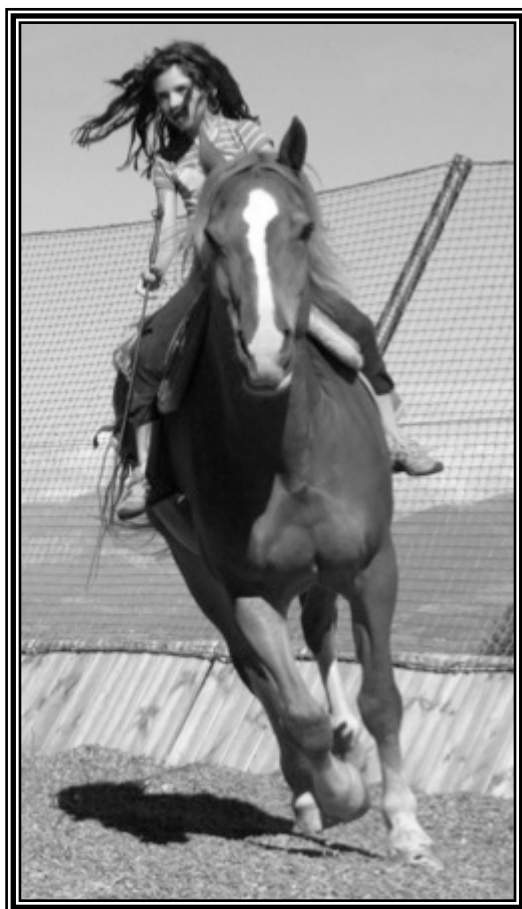
Le Sappey, le 31 décembre 2011



Sommaire

INTRODUCTION.....	1
CHEMINEMENT	3
I Quelques indications sur l'origine de cette approche de l'équipéagogie particulière	3
II 14 ans, une étape qui va sceller mon destin.....	4
III 28 ans, une décision lourde de conséquences.....	5
IV Motivations qui m'ont poussée à mettre en œuvre une formation	6
VI Que m'ont enseigné les chevaux ?	10
VII Qu'est-ce qui se joue de fondamental dans la rencontre avec le cheval ?	13
A. Le cheval est par nature nomade, il vit en troupeau et il est strictement herbivore.....	13
B. Le cheval est une proie et face aux prédateurs	14
C. Le cheval, contrairement à l'être humain, n'a pas de programme génétique de portage.....	14
D. Dans un troupeau de chevaux, il existe une hiérarchie.....	15
VIII Qu'est-ce que cette approche particulière de l'équipéagogie peut apporter à l'être humain ?.....	16
CONTENU DE LA FORMATION	20
I Le bien-être du cheval.....	21
A. Déclinaison précise des besoins fondamentaux du cheval, et comment les ajuster au cheval d'école et ou de thérapie.....	22
B. Nourriture et soins.....	23
II Comment choisir, former et reconsidérer le personnel soignant qui est un des piliers importants de la sécurité ?.....	25
III Présence dans l'équipéagogie et dans l'accompagnement de personnes en difficultés - les étapes du travail sur soi	26
A. Première étape : Comprendre la toile de fond de la Présence. Faire croître l'acuité sensorielle. La maîtrise de la cadence	27
B. Deuxième étape : comprendre la quintessence de la Présence.....	32
C. Troisième étape : le chemin pour atteindre ces qualités d'Être.....	33
D. Quatrième étape : renouveler la Présence à chaque seconde.....	34
E. Cinquième étape : accroître la puissance de la Présence. Comment et pourquoi ?.....	35

IV Protocole technique dans l'équipéagogie	39
A. Comment et pourquoi décortiquer chaque notion ?	39
B. Comment échafauder un exercice et à quel rythme le transmettre ?.....	40
C. Comment devenir intelligible en ajustant en permanence ses modalités de langage à la compréhension de la personne ?	41
D. Comment s'assurer que les exercices proposés soient à la portée de la personne, à chaque instant ?	42
E. Comment gérer les pertes de compétences momentanées ?	43
V Compréhension du phénomène de la peur lié aux projections du mental négatif et solutions pour se libérer de ses effets	45
A. Origine de ma recherche	45
B. Tableau.....	47
C. Quatre voies pour s'affranchir des effets de la peur.....	49
D. Synthèse du processus d'accompagnement	51
VI Recherche sur la verticalité innée source d'équilibre.....	53
A. Influence de la posture sur le psychisme du cheval et du cavalier.....	53
B. Verticalité du cavalier ressentie à partir de la structure osseuse.....	54
VII Synthèse des enjeux profonds de la relation avec le cheval au XXI ^e siècle	59
CONCLUSION	60



INTRODUCTION

Ce document est une synthèse de trente années de recherche empirique sur les enjeux profonds de la relation entre le cheval et l'être humain, sur l'Equi-libre au sens propre et figuré, sur l'excellence dans la technique équestre, sur la posture intérieure et physique, sur la peur en tant que phénomène et sur la sécurité dans la relation et l'action avec le cheval. Ces années d'expérience me conduisent à élaborer, dans un premier temps, un protocole d'équipédagogie et d'accompagnement assisté par le cheval. Dans un deuxième temps, un protocole de formation se manifeste. Cette formation est destinée aux enseignants de l'équitation, et à toute personne œuvrant dans les secteurs socio-éducatif et de relation d'aide.

Ma recherche se poursuit jour après jour et comme nous le savons, toute vérité n'est que temporaire. Ce qui est vrai aujourd'hui pourrait s'avérer inexact et incomplet demain. L'évolution est impermanente. Les sujets traités dans cet écrit sont Vivants. Ecrire sur le Vivant est un exercice de la plus haute exigence. J'ai rédigé ce mémoire au plus près de ma conscience et j'ai tenté d'être le plus exact possible dans mes propos. Néanmoins, si ce document arrive entre vos mains après le 10 septembre 2012, soyez sûrs que tout a déjà évolué. Aussi, j'invite les lecteurs à rester ouverts et curieux. Si vous êtes professionnels, éprouvez ces pistes de réflexion dans votre

pratique, comme je l'ai fait pendant trente ans. Restez libres de remettre en question mes propos et faites-vous ainsi votre propre opinion.

Les difficultés que je rencontre dans mon parcours de chercheur atypique, les différentes formations que je suis, les milliers de questions que les chevaux m'imposent de par leur posture authentique, la conscience qui se développe en moi jour après jour, la remise en question permanente de mon fonctionnement, me permettent de voir de plus en plus clair sur ce qui se joue de si fondamental dans cette rencontre sacrée avec le cheval. Au fil du temps, j'acquies la capacité de descendre ce qu'il y a de plus abstrait dans cette rencontre, au niveau le plus concret, à savoir mon cœur et mon corps d'être humain.

Une chose saisissante se manifeste !! Il s'agit de quelque chose de l'ordre de la perception consciente du Je Suis en moi. Lorsque la perception de cette dimension transpersonnelle de moi-même est au rendez-vous avec le cheval, une sensation d'axe intérieur apparaît. Le corps, les émotions et le cerveau sont alignés à la demande du Je Suis. Ils sont à leur juste place, au service du Je suis en moi.

Un sentiment immédiat de tranquillité d'esprit, de joie profonde et de puissance d'être se manifeste alors. La peur ainsi que toutes les émotions négatives, la sensation d'être malade ou faible, l'envie de contrôler l'extérieur, s'évanouissent, pour laisser la place à la confiance et à la dignité humaine dans ce qu'elle comporte de plus concret, Vivant et élevé. Ainsi, loin des conditionnements, des illusions et des croyances, Je Suis libre. Au cœur de cette liberté d'être, mon cheval me rejoint librement dans l'action. Je n'ai pas à le soumettre par l'utilisation de codes acquis ! Il me suffit juste d'être pleinement impliquée dans mon intention et enracinée du cœur de moi-même, dans mes os, jusqu'à la perception sensible de tout ce qui m'entoure, sans une seconde me laisser distraire et préoccuper par l'extérieur. Dès lors, le cheval s'incline dans la confiance face à cette force d'être qu'il porte sur lui. Que se joue-t-il pour lui dans cette rencontre phénoménale, dans laquelle il semble saisi, et au cœur de laquelle son instinct n'est plus le maître de ses réactions ? Il peut marcher sans crainte. Cela lui donne-t-il l'occasion de reprendre son évolution ? De construire de nouvelles connexions neuronales ? Mystère !!!

Dans cette quête Vivante et significative, les plus hauts devoirs de l'Être humain s'imposent à moi ; à savoir, être digne de ma condition particulière d'Être humain en devenir. Les chevaux m'ont permis et me permettent encore jour après jour, de développer et renforcer en moi le courage, la volonté, la clarté de l'esprit, la loyauté, l'honnêteté, la sincérité, l'empathie, la bonté et l'Amour, dans ma vie de femme, d'enseignante, de mère, dans ma relation aux Autres, aux autres règnes et au monde.

Plusieurs années m'ont été nécessaires pour laisser jaillir de ces multiples expériences, puissamment transformatrices, un protocole d'accompagnement efficace, accessible et vivant. La formation qui en découle aujourd'hui est le fruit de plus de trente mille heures d'accompagnement individuel, la participation de plus de deux mille élèves de quatre à quatre-vingt-cinq ans, et le soutien de vingt-huit chevaux.

CHEMINEMENT

I

QUELQUES INDICATIONS SUR L'ORIGINE DE CETTE APPROCHE DE L'ÉQUIPÉDAGOGIE PARTICULIÈRE

Je me permets de décliner quelques indications sur mon parcours personnel. Il ne s'agit pas de faire ma biographie, mais ces étapes cruciales m'ont permis de comprendre les enjeux profonds de la relation entre l'être humain et le cheval.

Je me rappelle d'une image de ma petite enfance, avant que je me rapproche des chevaux. J'ai sept ans, je vais à l'école à pied. Je me souviens de l'image d'un soleil radieux. Je souffre, la vie n'a pas de sens pour mon cœur de petite fille. Pourquoi ? Je ne comprends pas. Je me demande ce que je fais dans ce monde, dans cette famille, que j'essaie désespérément d'aimer, comme tous les autres enfants. Et puis soudain, sur le chemin un petit lézard surgit sur un mur de pierre. Dans l'immédiateté de cet instant, une voix grave et sérieuse me tranche le cerveau comme une lame de fer ! Elle m'impose : « Tu n'as pas le droit d'être malheureuse, tu as un père, une mère qui t'aiment, tu es bien habillée et tu manges tous les jours à ta faim. » J'ai sept ans. A cet instant la honte m'envahit, la dissociation est au rendez-vous. Comment survivre à cette haute tension entre l'âme et la personnalité ? Je choisis de m'enfuir intérieurement. Je me construis un monde magnifique, je suis entourée de chevaux, je suis belle, puissante, et je suis toujours en mission pour défendre quelque chose ou quelqu'un, je suis une chevalière. Dans mon monde nourrissant et exigeant, tout est difficile, souvent dangereux et violent, il n'y a pas de prince charmant, mais je sors toujours de ces aventures victorieuse et plus forte.

Est-ce une forme de schizophrénie ? En tous les cas, cela me permet de survivre. Je m'identifie tellement à ce monde que je raconte mes aventures à mes camarades qui me traitent de menteuse. Je ne comprends pas leur réaction, je leur parle de ma réalité intérieure, pourquoi ne me croient-ils pas ? Le sceau de la différence est inscrit sur mon front... et j'évolue dans une grande solitude intérieure. A cette époque je ne rêve que d'une chose : vivre avec les chevaux.

Je ne m'identifie pas au monde, à ma famille, je me sens seule parmi les humains, je ne comprends pas le monde dans lequel je vis, il me fait peur, je le trouve injuste, hypocrite. Je me sens profondément malheureuse, je me sens coupable de tout et de rien, j'ai toujours peur de me faire réprimander, ainsi je n'assume pas mes échecs ni la responsabilité de mes actes. A cette époque, je ne me rends pas compte encore que je Suis ce monde, qu'il n'est pas séparé de moi. Je me sens profondément révoltée. Je me sens en permanence disqualifiée par l'adulte. Je termine l'école obligatoire péniblement, je me fais renvoyer du collège à l'âge de seize ans pour cause de conduite inacceptable. Je sors de l'école avec la certitude que je suis bête, je sais à peine compter correctement, je déteste les mathématiques, je souffre d'un profond blocage par rapport à la lecture et je ne sais pas construire un paragraphe sans faire de fautes.

II

14 ANS, UNE ÉTAPE QUI VA SCELLER MON DESTIN

A 14 ans, ma mère m'offre mon premier cours d'équitation, je peux enfin réaliser mon rêve de petite fille et m'approcher des chevaux qui me fascinent et que j'aime profondément depuis mon plus jeune âge. Je sens depuis toujours que j'ai quelque chose d'important à vivre et accomplir avec eux. Je fréquente alors les centres équestres traditionnels comme tous les passionnés du cheval. Je suis très timide, mon père est parti depuis trois ans. La souffrance liée à son absence génère un mal-être intérieur très profond, je souffre de plusieurs maladies chroniques, angine, cystite, sinusite, bronchite.

Je suis amenée à m'occuper et monter les chevaux que personne n'apprécie, car ils présentent des troubles de comportement et une certaine agressivité. Etant timide, je n'ose pas demander de monter des « bons chevaux ».

Dans l'apprentissage, la peur de mal faire m'inhibe complètement et fait de moi une cavalière sans talent. Je me fais souvent bousculer verbalement, voire insulter par les moniteurs, ce qui renforce mon inhibition et ma peur. Malgré cette configuration exigeante, j'affronte mes peurs, mes complexes, mes incompétences tenaces. Pourquoi ? C'est plus fort que moi, c'est ma destinée qui se joue, je le sens, elle est tellement claire que je ne peux que traverser tous ces obstacles.

Je consacre tout mon temps libre à soigner les chevaux dans ce centre équestre. Je constate que depuis que je suis en contact avec eux toutes les semaines, ma santé s'améliore. Je prends acte de ce fait dès l'âge de quinze ans. Je reprends peu à peu goût à la vie, malgré que tout soit difficile. Cette relation avec les chevaux me tient en vie. Je me sens exister et reconnue auprès d'eux. Je me sens de plus en plus proche des chevaux difficiles. Ils sont moins agressifs avec moi qu'avec les élèves qui ne les apprécient guère.

Les premières observations et les questionnements qui en découlent se manifestent en moi. Par exemple, je constate que les chevaux que je monte sont attachés dans des petites stalles dans lesquelles ils ne peuvent même pas se coucher, alors que les « bons chevaux » sont dans des boxes. Ils vivent pratiquement dans le noir, car ils ont la tête contre le mur et ils n'ont pas de fenêtre, alors que les autres ont des fenêtres. Les palefreniers leur donnent des coups de balais pour qu'ils se poussent plus vite, alors que leurs copains d'écurie reçoivent des câlins et sont chouchoutés. Souvent ils ont le maréchal en dernier, car ils se montrent agressifs et ils reçoivent des coups de marteaux dans le ventre. Ils ne vont jamais au parc alors que les chevaux de propriétaires ont des parcs, etc...

A chacun de ces constats, je me dis en moi-même : « Bien sûr que ce cheval est difficile et agressif, si je devais vivre dans ces mêmes conditions, est-ce que je ne deviendrais pas aussi agressive face à cette injustice ???!!! Un jour, alors que j'avais quinze ans à peine, je me fais le serment que si plus tard je crée un centre équestre, jamais, ni les chevaux, ni les humains ne seront traités de la sorte, et que je vais consacrer ma vie à ré-anoblir le cheval d'école et à améliorer ses conditions de vie.

III

28 ANS, UNE DÉCISION LOURDE DE CONSÉQUENCES

Un ami m'offre mon premier cheval. Celui-ci présente de graves troubles de comportement. Il s'appelle Notre Espoir. Je n'en peux plus de voir la souffrance de ces chevaux ! Un matin très ensoleillé de juin, je décide de créer un centre de soin pour chevaux en difficultés. Je n'ai pas le premier sou, mais je fais la promesse à mon cheval que je mobiliserai toutes mes forces d'âme pour améliorer leurs conditions de vie. Je débute cette aventure en m'engageant dans un poste de responsable d'une écurie privée de concours hippique, à l'intérieur de laquelle je crée une première école d'initiation à l'art d'être à cheval.



En parallèle je suis une formation modulaire de deux ans de médecine chinoise en France, je m'intéresse de très près à la géobiologie et accompagne une amie géobiologiste de l'institut Chardonne pendant deux ans. Trois jours par mois, je deviens également l'assistante du vétérinaire ostéopathe qui soigne mes chevaux. Je lui organise ses tournées sur le territoire suisse romand. Deux ans plus tard, je rachète le cheval de mon patron avant qu'il ne l'envoie à la boucherie. C'est un ex-champion, il s'appelle Guerrier...



IV

MOTIVATIONS QUI M'ONT POUSSÉE À METTRE EN ŒUVRE UNE FORMATION

I

Une étude universitaire faite en France en 2009 a montré que 36000 accidents déclarés en milieu hospitalier sont liés à l'exercice de l'équitation, dont 28 800 sont dus à des chutes. En comptant qu'une chute sur trente finit à l'hôpital, cela représente 864 000 chutes par an. Une autre étude conduite par la MSA montre que deux professionnels sur trois ont un accident par année et qu'un professionnel diplômé d'état sur deux renonce à sa vocation après une année d'activités. Ces chiffres montrent à l'évidence qu'il y a un problème qui demande à ce que des solutions soient apportées.

Dans ces études, personne ne parle des traumatismes provoqués par les conditions parfois effrayantes dans lesquelles se passent bon nombre de ces chutes : perte de contrôle de la vitesse du cheval, comportement agressif, énervement, colère et souvent insultes lancées par des moniteurs à l'encontre des élèves (enfants en particulier), entraînant un sentiment de dévalorisation qui peut avoir des conséquences graves sur le développement psychologique de l'enfant. Ce constat est fait à partir de récits de personnes qui viennent dans notre espace de recherche et qui viennent de centres équestres traditionnels, ainsi que de professionnels de l'enseignement.

II

Où se logent les causes de tant de souffrances :

- ❖ trop d'élèves dans les cours et absence d'enseignement individuel
- ❖ sécurité réelle hors de portée des moniteurs
- ❖ absence de compréhension profonde des enjeux de la relation avec le cheval
- ❖ augmentation et aggravation des troubles de comportement des chevaux
- ❖ absence de compréhension du fondement réel de l'équilibre physique, psychique et émotionnel dans la relation avec le cheval ainsi que de la stabilité
- ❖ lacunes conduisant à l'énervement, la peur, la violence verbale ou physique, ce qui détériore le climat relationnel et engendre un nombre considérable d'accidents.

III

Bien qu'il y ait de plus en plus de prise de conscience et de connaissances disponibles au sujet des besoins fondamentaux du cheval, plus de 35 ans après les expériences douloureuses que j'ai vécues dans les centres équestres, bon nombre de chevaux vivent encore dans ces mêmes conditions inacceptables.

IV

**Dans la dynamique actuelle du centre équestre privilégiant la quantité,
bon nombre de personnes souffrent
de façon plus ou moins intense**

- ❖ Des propriétaires souffrent d'un stress considérable, car les charges financières, administratives et de travail deviennent de plus en plus lourdes. Ce fait est engendré par le concept du centre équestre qui privilégie la quantité.
- ❖ Beaucoup de moniteurs souffrent car ils ne possèdent pas assez d'outils pédagogiques leur permettant de répondre efficacement et concrètement aux difficultés d'apprentissage des élèves, ainsi qu'au phénomène de la peur. Il leur est impossible d'assurer une réelle sécurité dans des cours collectifs, car les élèves sont beaucoup trop nombreux. Ils sont en permanence sous stress et de plus, ils sont mal rémunérés.
- ❖ Des élèves souffrent car ils sont souvent malmenés par les professeurs et moniteurs qui doivent exercer leur vocation dans les conditions précitées.
- ❖ Des chevaux souffrent, car leurs conditions de vie et de détention vont la plupart du temps à l'encontre de leurs besoins fondamentaux. De plus, la tension nerveuse générée par le stress général porte gravement préjudice à leur propre équilibre nerveux, comportemental, physique et métabolique. Cela génère chez eux un état d'angoisse permanent qui engendre à l'évidence des troubles du comportement qui mettent en danger l'être humain.

Tous ces faits m'ont été rapportés et confirmés par des professionnels, certains propriétaires de centres équestres. Nous assistons à une déshumanisation inquiétante de l'enseignement de cet Art d'être à cheval, qui est pourtant des plus nobles et des plus exigeants. La relation avec le cheval est un véritable art de vivre, dont les enjeux pour l'humain et le cheval sont très profonds. La découverte du « marché de l'équitation » encore largement inexploité, a généré une campagne de démocratisation sans précédent. Ce phénomène a littéralement désacralisé cette rencontre pour en faire un produit de consommation, dans lequel :

- ❖ les chevaux sont exploités de façon parfaitement inconsciente et inacceptable.
- ❖ les responsables de centres équestres sont entraînés dans un concept de compétition ou de tourisme. Dans la mesure où ce nouveau sport devenu un phénomène de mode doit être accessible financièrement à tout le monde, le prix des cours n'étant absolument pas ajusté au coût réel de l'activité, ils sont donc tenus d'entrer dans le cercle infernal de la quantité. Ils travaillent en moyenne soixante heures par semaine. Certains ne peuvent prendre de jours de congés hebdomadaires, car leurs employés engagés sous convention collective ne travaillent que trente-cinq heures par semaine.
- ❖ Des moniteurs sont tenus de faire tourner ces véritables usines d'équitation dans les conditions citées plus haut, qui génèrent à la longue frustration et découragement.

En dehors de mes propres observations, ces faits m'ont été rapportés par la majorité des professionnels que j'ai rencontrés. Ils se trouvent très souvent démunis face à la problématique de l'enseignement. Cette démocratisation à outrance encourageant l'exploitation du cheval ou poney, des moniteurs et des responsables de centres équestres rend l'exercice de cette activité de plus en plus dangereuse !

En parallèle à ce constat, et je m'en réjouis, je rencontre de plus en plus de personnes qui prennent conscience de cette situation et qui cherchent à s'ajuster et à trouver des solutions à ces problématiques sérieuses.

Un collègue et ami me demande un jour de donner un cours à une de ses élèves avec laquelle il rencontrait pas mal de problèmes notamment concernant la sécurité. Il assiste au cours qui se déroule de façon bien inattendue pour lui. A la fin du cours, il me dit : « c'est magnifique ce que tu as réussi à accomplir avec Magui, mais le problème c'est que je suis moniteur d'équitation et pas assistant social et cela ne m'intéresse pas de le devenir. »

Son observation et sa remarque étaient sincères et pertinentes. Cela étant, à mon sens, il ne s'agit pas d'être assistant social. Il s'agit pour nous, d'Être humain dans l'enseignement de notre discipline et cela implique d'aimer profondément l'humain en chacun de nos élèves. Si nous ne sommes pas prêts à nous impliquer et à nous remettre en question, à mes yeux, notre enseignement perd son sens. Nous mettons de surcroît nos élèves en danger en permanence et nous terminons notre carrière frustrés, pauvres et découragés. Je me permets d'ajouter, que lorsqu'il y aura plus d'humanité dans l'enseignement sous toutes ses formes, nous n'aurons plus besoin, ni d'assistants sociaux, ni de thérapeutes. Alors à nous de choisir, tout en sachant que notre choix n'est pas sans conséquences pour nous-mêmes et le monde.

Ce phénomène de déshumanisation dans l'enseignement semble être connu et reconnu également dans les domaines de la thérapie

Les témoignages de nombreux chercheurs, scientifiques ou non, réputés pour leur recherche dans les domaines de la relation d'aide, de la psychiatrie et des sciences humaines de tous ordres se rejoignent sur un point essentiel : l'enseignement, la médecine et les thérapies deviennent de plus en plus techniques et scientifiques et parallèlement à cette progression on assiste à une déshumanisation de l'enseignement de toutes disciplines, de la médecine et de bon nombre de thérapies. Cette tendance qui semble devenir un phénomène croissant dans notre société occidentale génère tout de même et heureusement un changement majeur en toile de fond. La science ainsi que des recherches empiriques sérieuses rejoignent de plus en plus les sciences de l'esprit, et grâce à ces prises de conscience de plus en plus rapides, profondes et collectives, des découvertes magnifiques sont faites sur la nature transpersonnelle de l'humain et le moyen de nous affranchir de la peur, de la maladie et de la souffrance.

Lorsque nous sortons de l'illusion du temps, que nous lâchons prise par rapport à nos attentes, nos peurs, nos projections négatives, nos jugements, nous nous apercevons que l'Essentiel est là, ici et maintenant. Il règne au cœur du Réel le plus immédiat, dans le Vivant sous nos yeux, dans l'air, le soleil, la pluie, la neige et le vent. Là est la source de la Vie, la claire trame de la sagesse au sens le plus concret du terme. Il s'agit d'avoir le courage de pratiquer ce retournement sur nous-mêmes, et de nous enraciner dans le même instant dans la perception de l'espace qui nous entoure et des qualités qui s'y manifestent.

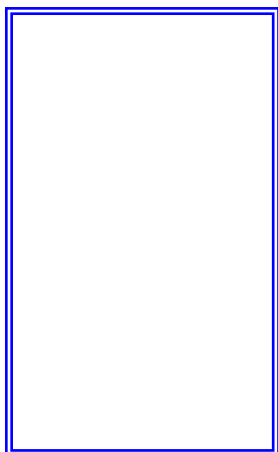
Qu'est-ce qui nous empêche d'entrer dans cette Présence totale à ce qui Est ? Entrer dans cette Présence impliquante, au cœur de laquelle nous n'avons plus besoin de rien pour justifier notre place dans la vie. Cette Présence qui nous permet de nous rapprocher de ce Calme particulier qui nous a conduits dans l'existence terrestre. Sans doute, pour beaucoup d'individus, c'est la peur de notre propre puissance et de ce Vivant en nous. La conscience et la perception de la puissance intrinsèque qui nous anime nous rendent infiniment responsables et libres.

Pouvons-nous nous poser les questions suivantes : qu'est-ce qui fait que nous sommes si faibles et influençables ? Qu'est-ce qui fait qu'il nous est si difficile de penser par nous-mêmes ? Qu'est-ce qui nous empêche de nous mettre en marche pour faire grandir en nous le courage, la volonté, l'honnêteté, l'authenticité, la générosité, la chaleur humaine, l'implication ; tant de qualités qui font de nous des êtres humains. Nous mettre en marche sur le chemin exigeant de la conscience, afin que notre dimension transpersonnelle puisse se manifester à travers une pensée claire, des actes cohérents et des relations véritablement humaines et significatives dans notre domaine professionnel comme dans notre vie privée.

La recherche que j'ai accomplie dans ma relation avec les chevaux me montre que leur mission actuelle auprès de l'humain a évolué. Ils l'ont aidé à transmettre les messages des prophètes, à faire la guerre, à cultiver leur nourriture, à entretenir leur ego. Aujourd'hui, le cheval a pour mission de nous révéler notre chaos intérieur et de nous accompagner à découvrir notre nature transpersonnelle qui constitue notre dignité humaine. Vous découvrirez pourquoi et comment sur les sentiers de ce mémoire. Cette recherche d'une richesse incomparable m'a apporté des solutions concrètes aux problèmes précités rencontrés dans la filière équine. C'est pour cette raison que j'ai œuvré pour faire naître cette formation.

Elle s'adresse aux professionnels de l'enseignement de l'équitation, aux formateurs, ainsi qu'à toutes personnes œuvrant dans les secteurs socio-éducatifs. Le prérequis essentiel : être un passionné de la conscience, en recherche d'excellence et de vérités.

VI QUE M'ONT ENSEIGNÉ LES CHEVAUX ?



*Quelques questions qui m'ont été imposées
par leur présence authentique.*



Tous les cavaliers aspirent à ne faire qu'Un avec leur cheval, mais de quoi parlons- nous exactement lorsque nous parlons d'Unité ?

Parlons- nous d'un sentiment, d'une émotion, d'une sensation, d'un état d'être ? Parlons- nous d'une illusion ou d'une chose bien réelle ?

L'unité est-elle physique, psychique, énergétique, spirituelle ou tout à la fois ?

Pouvons-nous rencontrer l'unité avec son cheval sans la conscience de notre propre unité, et sans la conscience de nos sens qui nous relie à tout ce qui nous entoure ?

Vous êtes-vous posé la question un jour : est-ce que je suis vraiment conscient de ce que je demande à mon cheval, de ce que je fais dans, et de ma vie, de comment je me comporte avec mon entourage et quelle est ma responsabilité dans les ennuis que je traverse avec mon cheval et avec toutes les situations difficiles qui me rencontrent ?

Vous êtes-vous posé la question un jour : quelle influence est-ce que ma présence, mes attitudes et mes réactions exercent sur mon cheval et sur tout mon entourage ?

Avez-vous conscience de votre corps en mouvement ? Avez-vous fait l'expérience de sentir chaque millimètre de votre corps, jusqu'à votre structure osseuse ?

Connaissez-vous précisément ce qu'est la verticalité innée ? Savez-vous où s'organise cette verticalité dans votre corps et comment la maintenir dans le mouvement ?

Savez-vous comment trouver avec précision la posture intérieure et extérieure qui ne dérange absolument pas la locomotion naturelle de votre cheval ?

Avez-vous fait l'expérience d'arrêter votre cheval sans l'aide des rênes, sans l'aide d'un mouvement du corps, ni d'un code, juste en pénétrant l'immobilité intérieure ?

Savez-vous ce que veut dire précisément l'immobilité intérieure, cette absence d'action, cette absence de vouloir, cette absence de volonté de contrôler l'Autre, cette absence de quête de résultat et enfin cette absence d'espoir qu'il s'arrête.

Savez-vous ne pas vous laisser distraire par le comportement de votre cheval ou de votre entourage, et rester sereinement présent dans votre action ?

Savez-vous comment définir clairement et très précisément une intention et comment la communiquer à votre cheval sans avoir recours à la force ?

Savez-vous que nous possédons douze sens et que la relation avec le cheval en mobilise dix si l'on est suffisamment conscient de notre existence ?

Je pourrais encore énoncer les milliers de questions que les chevaux m'ont imposés de par leur posture authentique avant de m'offrir la rencontre la plus sacrée qu'il soit entre deux êtres.

Si vous vous êtes ou vous vous posez ce genre de question en toute humilité et si des réponses se sont manifestées dans votre corps et votre être tout entier, vous avez peut-être alors déjà goûté à l'Unité, cet état de joie profonde qui anime toutes vos cellules, cette communion d'Ame à Ame, vide de conditionnement, de croyance, vide de contrôle et pleine d'une action esthétique et digne de ce nom. Et si vous l'avez vécu, vous êtes alors passés de l'état du cavalier à l'état du Chevalier au sens le plus noble et élevé du terme. Vous êtes alors un bienheureux ou bienheureuse.

Si vous vous posez ce genre de question et que vous n'avez encore trouvé cette unité, vous êtes sur la Voie, ne désespérez jamais ! Les chevaux sont infiniment dévoués, ils attendent patiemment que nous comprenions les enjeux profonds de notre relation avec eux. Vous rencontrerez sur votre chemin de vie, des chercheurs comme vous, qui vous offriront des pistes de réflexion transformatrices. Continuez à vous poser les bonnes questions et cherchez les réponses dans votre for intérieur....

L'accompagnement offert aujourd'hui avec le soutien précieux de nos chevaux a pour vocation de générer de la chaleur humaine, du bon sens, de la tranquillité d'esprit et une petite boîte à outils permettant d'être debout dans le monde, conscients de notre propre valeur, loin des conditionnements, des croyances et des illusions, au cœur du Réel.

Pourtant un paradoxe est à l'origine de cet accompagnement : mon souhait est au départ uniquement d'aider les chevaux. Pour cela je choisis de créer une école. J'y accompagne les élèves et les encourage à être plus conscients dans leur relation avec le cheval pour que leur sécurité réciproque et l'harmonie dans la relation soit assurée grâce à une attitude ajustée.

Cela étant, ces animaux si particuliers m'ont invitée à me rapprocher de mes semblables. En effet, très vite je me retrouve confrontée aux problèmes relationnels que je rencontre dans ma relation avec les humains. Ils m'ont donc accompagnée à devenir de plus en plus humaine et impliquée dans l'enseignement, ainsi que dans les choses toutes simples de ma vie quotidienne de femme, de mère, d'amie.

C'est un défi des plus exigeants en ce qui me concerne.

Malgré tout, grâce à cette confrontation permanente à moi-même, l'humanité grandit en moi jour après jour dans mon quotidien le plus immédiat. Tous les jours je vis un rapport de plus en plus étroit avec le fumier. D'abord avec le fumier de mes chevaux ; le nettoyage de leurs boxes étant devenu avec le temps, un acte de méditation des plus élevé. Ensuite l'observation attentive de mon propre fumier intérieur, à savoir mes zones d'ombre. Cette relation étroite avec mes fragilités, mes incohérences, mes peurs me préserve de l'illusion d'être quelqu'un d'important, sentiment que je pourrais facilement ressentir, nourrir grâce aux séances d'accompagnement.

Ma relation avec mes chevaux, mon couple, ma famille, et évidemment toutes les rencontres me permettent d'enrichir ma relation avec moi-même. Elles m'invitent toujours à me confronter à mes incompétences relationnelles. Ces incompétences qui m'écartent de ce fameux « Je suis » et qui m'imposent à chaque instant une remise en question humble et un ajustement permanent de ma posture.

Ma nourriture spirituelle je la trouve dans la nature, auprès des chevaux, ainsi qu'au cœur de différents textes sacrés issus d'Etres Humains bien éveillés et conscients que moi et dans quelques formations des plus exigeantes !!! Additionné à toutes les épreuves que j'accueille et que j'assume depuis toujours au plus près de ma conscience, ma compréhension de la nature humaine, ainsi que les lois de l'univers s'éclairent très modestement jour après jour. A chaque découverte, je me sens paradoxalement un peu plus ignorante. Chaque fois que je pense avoir atteint une certaine compréhension ou maîtrise d'un sujet, un nouvel éclairage se présente à moi, m'ouvrant un nouvel horizon encore plus gigantesque, à l'intérieur duquel je brille par mon ignorance. C'est ainsi que l'humilité croît en moi au fil des expériences et des rencontres.

Cela étant, des témoignages de plus en plus fréquents de mes élèves me conduisent tout de même à découvrir que cet enseignement porte en lui des effets qui dépasse la relation avec le cheval.

Exemple de témoignage : « j'ai utilisé les outils que tu m'as proposés pour être en harmonie avec le cheval et cela m'a aidé dans ma vie quotidienne à prendre conscience ou à transformer ceci ou cela. »

Ce sont ces dizaines de milliers de retours qui m'ont permis d'ajuster de plus en plus finement l'accompagnement et d'en comprendre de plus en plus clairement le sens profond.

Cette autre façon d'être, associée à l'authenticité et la disponibilité de mes chevaux, semblent sou-tenir, les personnes dans leur croissance sur leur propre chemin de vie.

J'ai la grande chance aussi d'être entourée de quelques médecins, psychiatre, ostéopathe, thérapeutes en médecine quantique, en imago thérapie, géobiologiste, psychosophe, et vétérinaires. Ils sont tous et toutes des chercheurs extrêmement compétents dans leur domaine de recherche. J'ai donc toujours une très bonne adresse à donner aux personnes dont l'accompagnement avec le cheval ne suffit pas pour les aider à croître ou à guérir leur corps physique.

Un de mes anciens patrons aristocrate, qui fut un père pour moi à un moment donné de mon parcours me disait un jour, « Vous savez Christine il n'est pas nécessaire de savoir tout faire, il est surtout très important de savoir s'entourer des meilleurs dans chaque domaine que nous ne maîtrisons pas ». Je n'ai donc jamais cessé de m'entourer de vrais chercheurs impliqués, humbles, ouverts et ayant le feu sacré pour la vie et leur vocation.

VII

QU'EST-CE QUI SE JOUE DE FONDAMENTAL DANS LA RENCONTRE AVEC LE CHEVAL ?

Il me paraît essentiel d'aborder le sujet par trois indications éthologiques importantes concernant le cheval. Cela permet d'approcher cette question de façon beaucoup plus consciente. La compréhension de ces données est un prérequis indispensable, si l'on souhaite s'engager dans l'enseignement de l'équitation ou dans la pratique de l'accompagnement assisté par le cheval.

- A. Le cheval est par nature nomade, il vit en troupeau et il est strictement herbivore.

La domestication et l'utilisation du cheval au service de l'humain, l'ont éloigné en très peu de temps de ses besoins fondamentaux. Les conditions de détention, surtout dans les zones urbaines et semi-urbaines, sont littéralement carcérales ! Les boxes y sont trop petits avec des barreaux dans des écuries sans lumière, nourriture industrielle parfaitement inadaptée au système digestif et au métabolisme du cheval, vermifugations chimiques, source d'effondrement immunitaire et d'allergies, absence de vie sociale dans de grands espaces, castration etc. Ces modifications radicales de condition de vie des chevaux, imposées par les êtres humains, ont provoqué l'apparition de nombreuses pathologies physiques dégénérantes, affaiblissement grave de l'immunité, troubles de comportement névrotiques allant jusqu'à la dépression, l'anxiété permanente, tics, agressivité extrême pouvant mettre la vie de l'être humain en danger. Certains vétérinaires poussent la folie jusqu'à administrer des anxiolytiques aux chevaux présentant des troubles de comportement. Lorsqu'on observe ce qui précède, ces troubles ne sont finalement que des réactions normales inhérentes à ces conditions de vie insupportables.



« L'animal est notre petit frère, agissons en conséquence »
Dr Sépiéter – Vétérinaire chercheur, auteur

B. Le cheval est une proie et face aux prédateurs

**Il trouve la sécurité dans la fuite,
donc pour le cheval : fuite = sécurité.
Pour l'être humain, bien qu'il soit un prédateur,
la fuite du cheval = danger**

Pour faire face à ce danger que représente la fuite du cheval, l'être humain a fabriqué toutes sortes de matériels qui lui permettent d'une part d'empêcher le cheval de fuir : bride, mors, enrênements, et d'autre part de se cramponner ; selle et étriers.

De par sa nature peureuse, **il est tout à fait normal que le cheval fasse des mouvements imprévus comme des demi-tours, des écarts, des démarrages etc... ce n'est pas un problème en soi. Le problème réside dans le fait que l'être humain a de la difficulté à rester uni physiquement au cheval lorsqu'il fait ces mouvements imprévus.** Et cette difficulté vient du fait que très peu de cavaliers connaissent la posture physique et intérieure juste, qui leur permettrait de rester stables dans ces moments délicats. Il est donc essentiel d'accompagner les personnes à retrouver de façon très concrète et sensorielle la verticalité innée du petit enfant qui se redresse à environ 11 mois. Précisions dans le document de recherche sur la posture aux page 49 à 53.

C. Le cheval, contrairement à l'être humain, n'a pas de programme génétique de portage.

Le singe et l'humain portent spontanément le petit et le bébé, qui plus tard se mettra naturellement à califourchon sur le dos des parents. Ce réflexe fait partie du code génétique.

La jument ne porte pas son poulain sur le dos. Le seul programme de portage génétique que possède le cheval est lié au prédateur qui lui saute sur le dos et la croupe pour le mettre à terre pour le manger. Pour le cheval avoir quelqu'un sur son dos est en soi une source de stress et un facteur anxiogène très puissant.

Un cavalier qui ne sait pas où chercher **l'équilibre et la stabilité en lui-même**, sera obligé de mettre une selle et des étriers qui lui permettent de se cramponner. De plus, la majorité des selles sont parfaitement inadaptées au cheval et créent des points de pression douloureux portant à terme gravement préjudice à l'équilibre ostéo-articulaire du cheval, ainsi qu'à son système nerveux et à l'ensemble de son métabolisme. Les sangles utilisées pour faire tenir les selles créent une pression intense sur le sternum du cheval. A ce sujet, des recherches scientifiques pointues ont été accomplies. Des appareils de mesures performants ont été réalisés. Ils permettent de mesurer de façon précise les points de pression et les troubles locomoteurs et métaboliques engendrés par ce matériel inadapté. Grâce à cette avancée scientifique les fabricants de matériel ont enfin commencé à fabriquer du matériel plus adéquat.

L'attitude du cavalier et l'inconfort que cela provoque créent immédiatement le stress chez le cheval, qui engendre chez lui l'envie de fuir. Cette envie de fuir crée la peur de perdre le contrôle chez le cavalier qui va, avec la bride et le mors, chercher à l'empêcher de fuir, ce qui va augmenter la peur et le stress chez le cheval. La peur du cavalier et du cheval vont se potentialiser et devenir dangereuses pour les deux. Cette configuration relationnelle très fréquente est à l'origine de la majorité des nombreuses chutes et des accidents plus ou moins graves que l'on connaît aujourd'hui et dont la société fait les frais via les assurances accidents.

D. Dans un troupeau de chevaux, il existe une hiérarchie.

Dans cette hiérarchie, il y a ce que les éthologues appellent le cheval Alpha. Certains d'entre eux parlent du dominant. Je n'utilise volontairement pas ce terme, car un cheval ne cherche pas à dominer pour avoir du pouvoir sur les autres, comme le fait très souvent l'être humain. Il domine de par son autorité naturelle. Je l'appelle donc le référent ou le guide. Il est celui que le troupeau respecte, écoute et suit. Qu'est-ce qui lui permet d'être respectable et d'avoir cette place dans la hiérarchie du troupeau ?

- ❖ Il possède une meilleure acuité sensorielle.
- ❖ Il fait preuve d'une présence particulière.
- ❖ Il sent sa force physique et n'hésite pas à l'utiliser pour se faire respecter.
- ❖ Il est capable de rester calme en toutes circonstances.
- ❖ Il fait preuve de détermination.
- ❖ Il est capable de fixer ses limites.
- ❖ Il est courageux.

Ces qualités lui confèrent ce que l'on appelle de l'Autorité naturelle. Dans notre approche de l'accompagnement et de l'équipéagogie, ainsi que dans la formation, les personnes sont accompagnées dans un protocole très précis et vivant à développer les qualités précitées. La différence est qu'elles n'utilisent pas la force physique face au cheval, comme le cheval le ferait face à ses congénères, car dans ce rapport,

elles sont à l'évidence perdante. Elles découvrent la puissance d'Être dans l'action et dans la relation, ce qui est fondamentalement différent. Nous verrons pourquoi plus loin.



VIII

QU'EST-CE QUE CETTE APPROCHE PARTICULIÈRE DE L'ÉQUIPÉDAGOGIE PEUT APPORTER À L'ÊTRE HUMAIN ?

En résumé :

Être sans selle ni bride, uni au cheval, en liberté et en équilibre stable, sans rapport de force, en communion physique et psychique avec le cheval, le temps et l'espace est une expérience puissante. Elle nous conduit à la découverte d'une autre façon d'être au monde ; sans peur, sans conditionnement, sans croyance et surtout sans illusion. Libres d'être ce que nous sommes, profondément reliés au Réel, présents dans la confiance. Cette expérience est avant tout une rencontre au cœur de laquelle douze sens sont activés et permettent la perception et le déploiement de l'Être en nous. Nous sommes saisis, touchés au plus profond de nous-mêmes par un sentiment d'envergure réelle, de dignité, tel l'Aigle royal déployant ses ailes dans le ciel. Et à l'inverse de cet animal sacré qui peut à chaque instant se faire emporter par les vents, nous nous sentons enracinés en nous-mêmes jusque dans la terre, tel l'est le chêne.

Avant d'atteindre cette puissance d'être :

Le cheval, de par sa nature intrinsèquement authentique, congruente, clairsentante, imprévisible et forte, nous conduit directement à la rencontre ou découverte de nos peurs, de notre confusion intérieure et de nos incohérences. A ses côtés, est révélée dans l'immédiateté de la rencontre, la nature de nos faiblesses apparentes :

- ❖ toutes sortes de peurs
- ❖ difficultés de prendre des décisions
- ❖ manque de clarté d'esprit
- ❖ faiblesse d'implication psychique et corporelle
- ❖ dissociation intérieure entre notre moi social et l'être en nous
- ❖ incohérence dans l'action, le mouvement le temps et l'espace
- ❖ absence de repères
- ❖ stratégies relationnelles inauthentiques
- ❖ attitudes de prédation
- ❖ absence de présence dans l'action
- ❖ confusion mentale
- ❖ absence de ressenti physique
- ❖ propension à nous laisser distraire par l'extérieur
- ❖ stratégies relationnelles manipulatoires etc. etc. etc.

Ces révélations vont engendrer toutes sortes d'émotions négatives telles que : honte, révolte, tristesse, hostilité, découragement, culpabilité, dévalorisation, anxiété. Cette mise à nu peut être extrêmement éprouvante.

Un accompagnant qui choisit le cheval comme partenaire, se doit, plus que dans toute autre forme d'accompagnement thérapeutique, d'être vigilant par rapport à sa posture intérieure. Ainsi pourra naître un climat de sécurité relationnelle dans le bio-champ. Nous verrons comment et pourquoi plus loin. Ce climat de sécurité est empreint de compassion, d'empathie, sans attente, sans jugement, dans une posture intérieure et un regard ajustés à ce qui Est, et sans aucun objectif dans le temps, ni interprétation. Il s'agit juste d'être là, Présent, au cœur de l'immédiateté et de ce qu'elle nous révèle instant après instant. Nous sommes un témoin attentif et impliqué, un tuteur sur lequel l'autre peut s'appuyer momentanément. Cela est de la plus haute importance. Cette posture de la plus haute exigence permet à la personne accompagnée de découvrir et d'expérimenter :

- ❖ le retournement sur elle-même
- ❖ le potentiel de qualités qui se cachent derrière les comportements cités plus haut.
- ❖ la clarté
- ❖ la concrétude
- ❖ la cohérence
- ❖ la détermination
- ❖ l'implication, la persévérance
- ❖ la congruence
- ❖ la confiance
- ❖ l'Action juste

- ❖ la persévérance et ses effets sur la relation avec soi-même et l'Autre
- ❖ la relation authentique avec soi-même et l'autre
- ❖ l'accroissement de sa Présence, le déploiement de sa propre envergure et l'effet immédiat sur l'extérieur, sur le cheval (l'Autre)
- ❖ la perception sensible de son corps
- ❖ la communication non verbale claire et authentique
- ❖ la maîtrise de son corps dans le mouvement, le temps et l'espace
- ❖ la découverte du moi supérieur capable de maîtriser la sphère mentale, émotionnelle et physique.
- ❖ le sentiment et la profondeur dans la relation
- ❖ Une communication de cœur à cœur et de corps à corps avec le cheval
- ❖ l'unité entre le corps et l'esprit permettant de s'élever au-dessus de l'égo.
- ❖ le lien entre l'intérieur et l'extérieur
- ❖ la joie
- ❖ la plénitude
- ❖ le sentiment de dignité humaine et de noblesse
- ❖ le rapport à l'immédiateté
- ❖ l'émerveillement devant cette rencontre phénoménale

Sur le plan physique, la relation avec le cheval monté dans cet esprit particulier permet :

- ❖ de se relier à la sensation de son propre corps mis en mouvement par le cheval,
- ❖ de ressentir son architecture osseuse par le relâchement total des couches musculaires gymnastiques et cybernétiques,
- ❖ d'expérimenter la puissance de l'anneau osseux situé dans notre zone périnéale ainsi que celle des fémurs,
- ❖ de stimuler les rythmes internes,
- ❖ de faire circuler l'énergie dans l'ensemble du corps.
- ❖ de stimuler la fonction des organes vitaux.

De plus cette approche particulière de la posture permet de faire l'expérience magistrale de retrouver notre verticalité innée. Cette expérience conduit la personne à ressentir en elle-même le mouvement, une oscillation entre la colonne postérieure structurelle et la colonne antérieure fonctionnelle. Lorsque cette oscillation est équilibrée sans interruption jusqu'à la tête, une sensation d'axe solide apparaît en nous. Un sentiment de puissance intérieure se manifeste et cette stabilité est souvent accompagnée d'un sentiment de grande sérénité. La relation avec nous-mêmes, l'action, le cheval et l'environnement devient Simple. L'espace-temps entre nous, l'action, le cheval disparaît, nous sommes l'action dans l'immédiateté. C'est précisément dans cet état particulier que se trouve le Maître lorsqu'il évolue avec son cheval et qu'il nous touche au niveau du cœur.

A ce stade de la progression dans notre relation globale avec le cheval, nous touchons de façon tangible à notre dimension transpersonnelle.

Toute cette transformation profonde n'est possible que si le cheval est respecté dans ses besoins fondamentaux, soigné globalement et avec Amour et qu'il est en bonne santé physique et psychique. D'autre part, l'accompagnant utilisant le cheval se doit

d'avoir lui-même traversé tout le processus cité ci-dessus et s'être lui-même éprouvé dans cette initiation de la plus haute exigence.

Il est essentiel que la personne accompagnante atteigne ce niveau de conscience d'elle-même et le niveau de présence cité plus haut par une formation sérieuse, éprouvée et solide. C'est un processus qui prend du temps.

CONTENU DE LA FORMATION

Les six composantes de base de la sécurité et de la prévention des accidents dans toutes activités en relation avec le cheval.

I

Le bien-être du cheval

II

Comment choisir, former et reconsidérer le personnel soignant qui est un des piliers importants de la sécurité ?

III

La Présence dans l'équipéagogie et dans l'accompagnement de personnes en difficultés

IV

Protocole technique dans l'équipéagogie

V

Comprendre le phénomène de la peur lié aux projections du mental inférieur et comment se libérer de ses effets

VI

La recherche de la verticalité innée source d'équilibre

Introduction

Ce sujet est extrêmement complexe et demande une connaissance globale et approfondie, non seulement du cheval, mais également de son évolution auprès de l'homme et des modifications qu'elle a engendré dans la vie intérieure des chevaux. La seule connaissance de la science éthologique actuelle ne suffit pas à identifier l'ensemble des facteurs constituant le bien-être du cheval. En effet, la science met en lumière les besoins fondamentaux de base, à partir des observations de la vie des chevaux en troupeau à l'état naturel.

D'autres recherches scientifiques ont mis en lumière notamment les dégâts provoqués par les selles, les mors, les fers, la nourriture industrielle et la vermifugation chimique. Ces découvertes me soulagent, car déjà à l'âge de quatorze ans, je réalise que tout ce matériel porte gravement préjudice à la santé physique et psychique du cheval.

En parallèle, j'observe que la qualité et la quantité de nourriture industrielle que je dois donner aux chevaux de sport dont je suis responsable a une influence évidente sur l'équilibre nerveux du cheval, ainsi que sur son métabolisme. Etant une simple groom, il m'est impossible de me faire entendre lorsque j'essaie de sensibiliser, mes employeurs, mes collègues ou connaissances du milieu hippique. Aujourd'hui la science, et certains vétérinaires chercheurs avertis et éclairés, confirment tout ce que je ressens intimement depuis maintenant plus de trente cinq ans.

Mon premier cheptel est constitué uniquement de chevaux présentant des pathologies dégénératives précoces, ainsi que des comportements dangereux. Ces chevaux me sont confiés contre bons soins en fin de carrière de concours. J'observe en soignant avec Amour ces êtres, qu'en dehors des conditions de détention littéralement carcérales et inacceptables, que tous les éléments précités et quelques autres déclinés plus loin sont des facteurs anxiogènes puissants. J'ai découvert ces sept dernières années de facteurs troublant le comportement des chevaux. Cela étant, il est trop tôt pour moi d'écrire à leurs sujets. Dès qu'il me sera envisageable de mettre en lumière avec le plus d'objectivité et d'exactitude possible, je le ferai.

Ces différentes sources d'anxiété sont à l'origine de tous les soit-disant troubles de comportement des chevaux. Au bout de quelques mois, voire quelques années de soins attentifs, de réflexions, de suppressions de tous ces facteurs anxiogènes j'obtiens dans mon cheptel une uniformité de comportement. Chaque cheval ayant retrouvé un équilibre de vie et de relation se montre bienveillant, attentif, et impliqué dans le travail, tout en conservant leurs caractéristiques propres.

A. Déclinaison précise des besoins fondamentaux du cheval, et comment les ajuster au cheval d'école et ou de thérapie

Il est essentiel que le cheval puisse vivre sa vie de cheval en troupeau entre les séances de travail. Dans l'idéal il faudrait avoir à disposition un hectare par cheval, ce qui est rarement le cas surtout dans les zones urbaines et semi urbaines. Si les chevaux sont détenus en stabulation libre, il est important de disposer d'abris suffisamment grands pour que les chevaux puissent s'abriter en cas de grande chaleur ou de violentes intempéries. A titre indicatif, un cheval de 1,60 m au garrot devrait avoir à sa disposition un abri rectangulaire d'au moins 3,50 m x 4,50 m (les lois de la géobiologie montrent qu'énergétiquement, le cheval est mieux dans une onde de forme rectangulaire que carrée). Dans ce contexte idéal, les chevaux peuvent rester au pré jour et nuit et gérer leur temps dans les abris.

Il est néanmoins important de considérer le fait que lorsque les chevaux sont jour et nuit dehors, ils vivent selon un bio-rythme qui est influencé par le climat, la lune et la quantité de nourriture qu'ils absorbent. Ainsi, ils se reposent parfois moins la nuit et par conséquent ont besoin de dormir plus dans la journée. Aussi, lorsque les chevaux travaillent au quotidien dans une école par exemple ; il est préférable de les garder la nuit dans une belle écurie propre et bien paillée dans laquelle ils bénéficient de leur propre espace de tranquillité. Ainsi, ils se sentent plus en sécurité et se reposent mieux. S'il fait trop chaud et qu'il est préférable de les sortir la nuit, il est important de les rentrer très tôt le matin quelques heures avec le début des cours, afin qu'ils puissent se coucher s'ils en ressentent le besoin, ce que j'ai pu observer de nombreuses fois. Ces quelques indications montrent de façon évidente qu'il est parfois préjudiciable de passer d'une extrême à l'autre. Si les boxes à barreaux sont des conditions de détentions inacceptables, les chevaux dehors jour et nuit par tous les temps est une orientation tout aussi inadéquate. Le sujet est plus complexe qu'il n'en paraît pour de nombreuses raisons et il s'agit de réfléchir en tenant compte de tous les aspects de la vie du cheval, afin de trouver les meilleurs compromis de cas en cas.

Un autre sujet est à considérer avec sérieux et intelligence, il s'agit du respect de la terre. Lorsque les chevaux restent toujours sur les mêmes terrains, il est essentiel de nettoyer fréquemment les parcs, de faire des coupes de nettoyages à l'automne et de herser au printemps.

Lorsque nous ne disposons pas de cette surface, ce qui est très fréquent, il s'agit de gérer le temps de mise au pré des chevaux, afin d'éviter l'asphyxie de la terre générée par la surpâture. En effet, s'il n'est pas juste de sacrifier les chevaux pour le plaisir de l'être humain, il n'est pas plus juste de sacrifier la terre pour le bien-être des chevaux. Il s'agit donc de conjuguer cette relation subtile et complexe à la fois, de façon consciente et responsable. Il me semble important pour bien saisir les enjeux de ce sujet de réaliser que la terre fertile sensée apporter la nourriture pour l'humanité représente proportionnellement l'équivalent d'un 400^{ème} d'une coquille d'œuf !! S'il est évident que la déforestation massive opérée dans certaines régions du monde contribue à la désertification des terres fertiles, l'augmentation massive du nombre de chevaux sur nos terres contribue à une nouvelle forme de désertification inquiétante sous nos latitudes.

Dans cette configuration il est de loin préférable de construire une belle écurie, spacieuse et lumineuse construite avec des matériaux de qualité. La grandeur des boxes devrait être dans l'idéal au nombre d'or et si ce n'est possible à la racine de deux, trois ou quatre. Il est de loin préférable de disposer les boxes dans une forme de U. Cette disposition leur permet de se voir et s'approche d'une disposition naturelle d'un troupeau. Lorsqu'il n'est pas possible de créer cet idéal, car un bâtiment existe déjà et que l'on ne peut le démonter et le reconstruire à neuf, il est très important de s'entourer d'un bon géobiologiste pour réfléchir sur les meilleurs compromis possibles. Toutes sortes de solutions existent pour améliorer la qualité vibratoire d'un lieu, sans forcément faire de très gros travaux et investissements. Lorsque les chevaux passent plus de 10 heures par jour dans un box, il est essentiel de faire l'effort d'ajuster les écuries, faute de quoi les chevaux peuvent rapidement présenter des troubles de comportement liés aux conditions de détention inadaptées. Cela va du simple tic, balancement sur les membres antérieurs, prise d'air sur les mangeoires etc.... jusqu'à l'agressivité : morsures, coup de pieds, pouvant mettre sérieusement les personnes en danger. En dehors des dangers que ces troubles représentent pour l'humain, ils peuvent provoquer des pathologies dégénératives chez le cheval le conduisant à un vieillissement précoce, voire à la mort ; ex. colique nerveuse avec torsion de l'intestin, arthrose précoce, tendinite chronique, etc.

Le fait d'avoir une écurie saine et confortable permet de laisser les chevaux plusieurs heures à l'intérieur sans que cela n'affecte leur équilibre psychique, émotionnel, ni leur santé physique. Ce point est un des points essentiels, si l'on souhaite pratiquer de l'accompagnement assisté par le cheval ou de l'équipéagogie dans un climat de sécurité réel.

B. Nourriture et soins

Comme décrit plus haut, le cheval est un herbivore strict. Il doit manger environ entre 10 et 12h par 24h. C'est pourquoi il est important que le cheval ait à sa disposition des fourrages grossiers comme de la paille et du foin exempts de produits chimiques, car ces produits sont très toxiques pour les chevaux et peuvent entraîner des pathologies graves chez le cheval, comme chez l'humain d'ailleurs.

La nature de son métabolisme ne lui permet pas d'assimiler plus de 2 litres de céréales par jour quelle que soit l'utilisation que l'on en fait, sans que son système nerveux, digestif et métabolique n'en soit affecté.

Un cheval qui mange en trois fois 5 minutes par jour plusieurs kilos de céréales et granulés issus de l'industrie agro-alimentaire, des cubes de foin compressés et qui vit sur des copeaux de bois, sans paille, va à plus ou moins long terme souffrir d'un effondrement immunitaire majeur. Cela entraînera toutes sortes de pathologies : inflammations, fourbure ou tendinites chroniques, pathologies épatiques graves, allergies, coliques etc.

Cette nourriture inadaptée est une autre origine des troubles de comportements. Résultat de cette configuration : sécurité relationnelle en péril.



Concernant l'apport en céréales, chaque cas devrait être étudié en fonction de l'utilisation du cheval, des efforts qu'il doit fournir, de son terrain fondamental et spécifique, de son état de santé et de la saison. Il est donc important de s'entourer de vétérinaires compétents et conscients de cette problématique.

J'observe même que pour bien des chevaux il est préférable de remplacer les céréales par deux carottes ou pommes additionnées à de bon compléments alimentaire pour compenser les carences de l'herbe apauvrie par la chimie.

Il est très exigeant actuellement de trouver des laboratoires vraiment sérieux garantissant une bonne qualité de matières premières.

Il est également essentiel de comprendre que la présence de parasites intestinaux fait partie de l'équilibre du cheval. En effet, les parasites sont pour le cheval un anti-allergique très puissant. La difficulté réside dans le fait de maintenir un équilibre dans cette présence parasitaire. Tout déséquilibre conduisant à une pathologie parasitaire a une origine :

- ❖ la sùrpature et l'absence de nettoyage des prés,
- ❖ l'effondrement immunitaire engendré par une alimentation trop riche,
- ❖ des conditions de détention carcérale,
- ❖ certaines conditions de travail entraînant l'effondrement du moral du cheval,
- ❖ la vermifugation chimique,
- ❖ la somatisation des problèmes psychologiques et émotionnels des propriétaires.

Les vermifugations chimiques prescrites par un grand nombre de vétérinaires allopathes sont très toxiques. Des recherches scientifiques ont prouvés aujourd'hui différents éléments :

- ❖ la vermifugation chimique crée immédiatement un pic d'infestation parasitaire, car la présence des vers est nécessaire et fait partie du métabolisme du cheval. C'est un anti-allergique puissant et naturel.
- ❖ les vers se renforcent et deviennent de plus en plus résistant à la molécule chimique.

- ❖ la molécule chimique fragilise de façon dramatique la barrière immunitaire qui se trouve dans les intestins, provoquant souvent des coliques qui sont très fréquemment mortelles chez le cheval.
- ❖ certaines molécules comme par exemple l'ivermectine contenues dans les vermifuges chimiques tuent dans la terre des pâturages sur un diamètre d'un mètre autour de chaque crottin tous les micro-organismes responsables du compostage des matières organiques. Ainsi, les terres déjà surpâturées à cause de la surpopulation équine deviennent à coup sûr des déserts sans herbe, sans fleurs, sans papillons, sans abeilles et sans vie.

Au vu de ces indications il devient facile de comprendre pourquoi il est nécessaire de réfléchir aux conditions de détention des chevaux de façon sérieuse et globale. Cela demande des connaissances, d'être entouré de spécialistes compétents dans chaque domaine et du temps, parce que chaque cas est à étudier de façon très consciente pour que les solutions justes naissent de cette réflexion commune globale. Etre entouré d'une équipe multidisciplinaire est nécessaire, et sa constitution prend du temps.

Toutes les connaissances précitées dans le chapitre de la nourriture viennent de ma rencontre avec le Docteur et ami cher Eric Ancelet, vétérinaire, psychothérapeute et auteur des ouvrages : « Pour en finir avec Pasteur » « Hypothèse se nourrir et être nourri » « Hypothèse naître et grandir ».

Tout au long de la formation nous étudions différentes solutions pour proposer des ajustements d'infrastructures existantes. Nous mettons en rapport les professionnels en formation avec les spécialistes qui travaillent avec nous depuis de nombreuses années, ainsi ils bénéficient directement de très bonnes adresses de personnes vraiment compétentes dans chaque domaine.

II

COMMENT CHOISIR, FORMER ET RECONSIDÉRER LE PERSONNEL SOIGNANT QUI EST UN DES PILIERS IMPORTANTS DE LA SÉCURITÉ ?

Il est essentiel de choisir le personnel soignant sur la base d'un questionnaire des savoirs-être. Il s'agit de trouver des personnes dotées d'une intelligence fine, ayant le goût du travail bien accompli, de l'efficacité sans stress, dotées de patience, de bon sens et de discernement. Bien s'occuper d'un cheval est exigeant et impliquant. Cette tâche des plus importante dans notre travail est une invitation à faire croître la rigueur, le sens des rythmes et de leur importance, la persévérance dans des tâches qui peuvent paraître au premier abord rébarbatives, ex : nettoyer les boxes soigneusement, entretenir les parcs, le paddock, le matériel etc. La formation de ces collaborateurs exige une implication personnelle. Ainsi, nos chevaux se sentent bien enveloppés de notre bienveillante attention pendant la période où la personne apprend. Dans cette formation il s'agit également d'initier la personne à l'art d'être à cheval selon les principes de cette équipédagogie. Cela lui permettra de nous assister dans les séances d'accompagnement si nécessaire.

III

PRÉSENCE DANS L'ÉQUIPÉDAGOGIE ET DANS L'ACCOMPAGNEMENT DE PERSONNES EN DIFFICULTÉS - LES ÉTAPES DU TRAVAIL SUR SOI

Il s'agit tout d'abord de comprendre concrètement ce que signifie la Présence et son influence dans l'équipédagogie et dans l'accompagnement assisté par le cheval.

Ce qui distingue un Maître d'un excellent technicien, réside dans sa qualité de Présence. L'excellent technicien m'éblouit, le Maître me touche et me fait monter les larmes d'émotion. Que se cache-t-il de si essentiel dans ce mot Présence? Je vais tenter d'en apporter un certain éclairage.

Rappel sur quelques qualités émergeant de la Présence :

- ❖ la perception et le déploiement des douze sens
- ❖ la stabilité et la sensation d'envergure physique
- ❖ la tranquillité de l'esprit
- ❖ la paix intérieure
- ❖ l'absence d'attente par rapport au résultat
- ❖ l'absence de jugement
- ❖ la vision claire conduisant à l'action juste
- ❖ l'efficacité
- ❖ l'impeccabilité dans l'action
- ❖ l'esthétisme
- ❖ le sentiment d'unité et de reliance,
- ❖ la sécurité dans la relation, le mouvement l'espace et le temps,
- ❖ le goût de dignité
- ❖ la joie
- ❖ la cohérence corporelle
- ❖ l'autodiscipline
- ❖ la spontanéité
- ❖ la concentration
- ❖ le savoir-être
- ❖ le savoir-faire
- ❖ la gentillesse
- ❖ la précision
- ❖ l'attention bienveillante
- ❖ la simplicité
- ❖ la complicité
- ❖ le sentiment de noblesse
- ❖ la confiance
- ❖ l'autonomie
- ❖ la curiosité intime

Lorsque toutes ces qualités sont présentes en soi, le charisme au sens le plus noble et élevé du terme émerge et rayonne.

Que suscite ce bain de Présence chez la personne accompagnée ?

La confiance, son attention et une meilleure compréhension ; ce qui la conduit à accéder elle-même à toutes les qualités précitées. Cette qualité particulière de la présence et de l'implication crée un bain de sécurité relationnelle et de chaleur humaine dans le bio-champ. La personne accompagnée sera touchée au niveau cellulaire par effet de rayonnement. Un effet d'apaisement et de confiance se fera sentir.

La doctoresse Rauscher, astrophysicienne et scientifique nucléaire, de renommée internationale, consultante à la NASA et la U.S. Navy, ainsi que son défunt mari, le docteur William Van Bise, ont apporté la preuve scientifique que les émotions humaines ont une influence réelle sur l'activité du champ magnétique terrestre. Grâce à un détecteur très sophistiqué, ils ont découvert que les émotions humaines négatives provoquent une onde de stress planétaire et que les émotions humaines positives créent une onde de cohérence globale dans le champ magnétique de la terre. Une recherche à l'institut Hearsh Math a démontré que les émotions ne créent pas seulement la cohérence ou l'incohérence dans notre corps, mais comme les ondes radio elles rayonnent vers l'extérieur et sont détectées par les systèmes nerveux d'autres personnes de notre environnement.

Il est facile de constater que la simple présence du cheval, qui est plus fort que nous, imprévisible et potentiellement incontrôlable, génère immédiatement toutes sortes d'émotions. Lorsque cette rencontre se déroule dans un climat d'insécurité relationnelle, cela génère immédiatement des émotions négatives. Au vu de ces découvertes scientifiques, je réalise à quel point il est important d'accompagner les élèves, professionnels ou amateurs à désamorcer ces émotions négatives, en prenant conscience dans un premier temps que leur origine se trouve dans notre mode de pensée. Cette nécessité dépasse le cadre de la relation avec le cheval, car nous touchons là à des lois universelles.

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont ni les choses ni les événements mais l'opinion qu'ils en ont. » Epictète

Le travail sur soi-même pour atteindre un certain niveau de Présence pourrait se décliner en cinq étapes qui deviennent de plus en plus exigeantes et impliquantes.

A. Première étape : Comprendre la toile de fond de la Présence. Faire croître l'acuité sensorielle. La maîtrise de la cadence

Nous abordons tout d'abord à quel point il est intéressant de commencer à travailler sur le sens de la vue. Trois éléments y sont rattachés

L'action de regarder :

Lorsque nous nous déplaçons avec un cheval il s'agit de fixer du regard un point très précis dans l'espace que nous souhaitons atteindre avec notre cheval. Nous laissons

l'image du point arriver dans nos yeux à chaque seconde, tout en restant dans la sensation de notre corps et particulièrement dans la perception de nos têtes fémorales logées dans le pli de l'aîne, car elles sont reliées à nos yeux.

Nous nommons cela : « définir la ligne ».

Regarder de l'intérieur :

Lorsque nous sommes dans la sensation de notre corps, il est intéressant de descendre dans la perception de notre architecture osseuse et ceci de la tête aux pieds. Le fait de sentir ses os à travers la conscience des articulations nous permet ensuite d'agir sur le cheval sans utiliser les muscles gymnastiques. Cela nous le nommons : « regarder de l'intérieur ». Cette façon de regarder est non intrusive. Lorsque nous souhaitons capter l'attention d'un élève, il est essentiel de le regarder dans les yeux, dans cet esprit-là.

La vue panoramique :

Simultanément et sans quitter le point fixé par nos yeux, nous prenons conscience de tout ce qui nous rencontre en tant qu'image autour de nous : en haut, en bas, à gauche, devant et à droite. Nous nommons cela « vue panoramique »

La vue panoramique horizontale nous permet de nous situer instant après instant dans la géographie de l'espace. Elle nous apporte des repères spatiaux participant de façon très significative à la sensation de l'équilibre. Cette conscience particulière de la vision contribue également à la définition intérieure précise de notre ligne, ce qui est très important pour le cheval, car il n'a pas le sens inné de la géométrie.

Plus il sent que son cavalier est sûr de la direction qu'il prend, plus il est facile pour lui d'incarner cette ligne avec précision dans la confiance.

La vue panoramique verticale participe, quant à elle, à l'orientation de notre corps dans l'axe vertical. Lorsque les trois plans du regard ; A B et C sont intégrés, la possibilité s'offre à nous également d'approfondir la perception sensible du monde qui nous entoure par la prise de conscience de trois niveaux de vue :

1. le monde des formes nous apparaît en premier
2. le monde des couleurs, luminosités et structures
3. le monde des qualités qui nous entourent, par exemple : la tranquillité ou l'agitation du lieu, des chevaux, qualité de douceur ou d'agressivité etc.

Le dernier niveau de la vue panoramique est extrêmement important à développer pour assurer la sécurité dans les cours ou les promenades, car il nous apporte une vision claire de ce qui se joue au présent dans le réel. En effet, la perception des climats, au sens des ambiances, nous permet de percevoir ce qui est possible d'accomplir avec le cheval et l'élève au présent. J'ai pu observer et éprouver le fait que l'utilisation consciente des différents sens engendre avec le temps un sixième sens.

Il est à noter que dans l'embryologie nous pouvons observer que les sens de l'ouïe, de l'odorat et du goût apparaissent à la périphérie au niveau de la peau. Un petit bout de surface devient sensible à une certaine qualité et un organe se forme pour

recevoir ces qualités. Ex : une partie de la peau devient sensible aux sons et l'organe de l'oreille se forme pour recevoir les sons.

Ensuite, dans un mouvement qui va de la périphérie à l'intérieur, cet organe se relie au système nerveux central.

L'œil est un organe d'exception, car il apparaît dans un mouvement inverse, à savoir à partir du cerveau vers l'extérieur. En effet, la rétine qui nous permet de voir n'est rien d'autre qu'un petit bout de cerveau qui s'est tendu vers la périphérie à la rencontre de la peau. Ensuite, la peau se replie vers l'intérieur pour donner naissance au cristallin. Le blanc de l'œil est constitué de la dure-mère du cerveau.

C'est comme si le cerveau prend la peine de se déplacer vers la périphérie pour former l'organe responsable du sens de la vue. Il s'expose à l'extérieur de la boîte crânienne pour chercher la lumière et voir ainsi apparaître les couleurs. Nous pouvons aussi aisément observer que dans l'iris de l'œil apparaissent une multitude de rayons, comme un soleil. Il est également facile de constater objectivement que nos états d'âmes rayonnent vers l'extérieur à travers nos yeux ; ils teintent notre regard, ce qui influence considérablement les climats relationnels dans le biochamp. Les médecins traditionnels chinois, maîtres de l'acupuncture, disent des yeux qu'ils sont les fenêtres de l'âme.

De ma propre observation, le sens de la vue est extrêmement important. Il semblerait selon certains visionnaires du vingtième siècle, que ce sens est lié au sens de la chaleur.

Et que dire de l'importance, au 21^{ème} siècle, du sens de la chaleur ou plutôt qu'il y a-t-il de plus important aujourd'hui que la chaleur humaine ? N'est-ce pas la qualité qui manque le plus cruellement à l'humanité aujourd'hui et qui fait que tant d'humains sont de véritables morts vivants animés et pilotés par toutes sortes de peurs ? La qualité liée au sens de la chaleur est sans nul doute l'enthousiasme qui signifie être en Dieu, qui vient du grec $\epsilon\nu\ \theta\epsilon\omicron\sigma$.

Il s'agit donc pour nous, initiants à l'art d'être à cheval ou accompagnants, d'être passionnés de la conscience et suffisamment impliqués pour rayonner à travers notre regard l'enthousiasme, susciter la joie de vivre en transmettant la flamme, le feu sacré. Cette attitude dans l'enseignement réchauffe les cœurs.

Pour en revenir au sens de la vue dans la relation avec le cheval, nous pouvons dire que cette façon de regarder constitue une partie ce que nous appelons LA TOILE DE FOND sur laquelle toute action et demande faite au cheval devrait s'appuyer.

A noter également que l'ouïe panoramique consciente contribue également de façon significative au maintien de la sécurité, car elle nous apporte de nombreuses informations sur ce qui se passe dans l'espace arrière qui n'est pas à portée de nos yeux. Être conscient du sens de l'ouïe contribue également à ajuster la qualité de notre écoute et petit à petit nous développons la capacité d'entendre ce qui se dit derrière les mots.

La maîtrise de la cadence

Clef de voûte de la toile de fond :
Le sens du rythme permettant la maîtrise de la cadence :
un des piliers de la sécurité

La maîtrise de la cadence du cheval est un sujet de la plus haute importance en ce qui concerne la sécurité. En effet, un nombre considérable de chutes est lié à la perte de maîtrise de la cadence du cheval. Ce sujet est très complexe.

- ❖ Nos découvertes nous ont conduit à ne plus chercher à contrôler l'allure du cheval en exerçant un pouvoir sur lui dans un rapport de force, car deux réactions sont possibles : soit le cheval devient rétif, et il peut chercher à désarçonner son cavalier, soit l'inconfort physique généré par l'attitude du cavalier entraînera de l'anxiété, ce qui lui donnera immédiatement envie de fuir.
- ❖ En dehors de ces deux types de réaction, bien évidemment la majorité des chevaux se soumettent aux attitudes de contrôle du cavalier, mais il faut savoir que dans cette configuration il souffre, et bien plus que l'on peut se l'imaginer !!!! Nous avons donc choisi la voie de la coopération plutôt que celle la soumission.



Synthèse des éléments permettant d'atteindre la maîtrise des allures montantes:

- ❖ Définir soi-même la cadence dans laquelle nous souhaitons évoluer avec le cheval. Ex : un, deux, trois, quatre pour le pas, et une, deux, une, deux pour le trot.
- ❖ descendre cette intentionnalité depuis le cerveau frontal jusque dans l'ensemble du corps, comme le ferait un musicien ou un danseur. L'ensemble de notre corps s'implique dans la cadence choisie. Il ne s'agit pas de faire des mouvements particuliers, mais plutôt de laisser vibrer cette cadence en nous en sentant le passage de cette pulsation dans chaque centimètre de notre corps.
- ❖ renouveler cette cadence instant après instant, comme si nous avions en nous un métronome et maintenir l'intensité de cette implication.
- ❖ manifester cette cadence interne jusque au cheval, en lui donnant une impulsion. Il s'agit d'habiter nos gestes et cela n'est pas si évident qu'il n'en paraît.

Cette synthèse est très simpliste, mais dans la formation nous étudions ce sujet avec sérieux et nous l'approfondissons avec les professionnels jusqu'à ce qu'ils en saisissent le sens et qu'ils s'approprient tous les outils nécessaires à la résolution de ce problème.

Beaucoup d'élèves n'arrivent pas à mettre le cheval dans un mouvement cadencé, car d'une part, ils dérangent la locomotion naturelle du cheval par une posture non ajustée et d'autre part ils cherchent à faire avancer le cheval de l'extérieur, sans s'impliquer intérieurement dans cette cadence. Ce sujet occasionne beaucoup de déboires chez les moniteurs qui ne savent pas comment accompagner leurs élèves dans ce problème lié à l'impulsion du cheval et chez les élèves qui se trouvent souvent dans un sentiment d'échec.

La maîtrise de la cadence devient plus délicate encore quand il s'agit de maîtriser les allures descendantes. En effet, lorsqu'un cavalier n'arrive pas à ralentir l'allure de son cheval, la peur apparaît avec tout ce que cela implique et que vous découvrirez plus loin dans ce mémoire.

L'étape la plus exigeante est sans nul doute l'arrêt. Il s'agit de comprendre et d'éprouver tout le protocole permettant d'arrêter un cheval de l'intérieur sans aucun rapport de force.

- 1) Etre conscient de la cadence dans laquelle nous choisissons d'évoluer
- 2) Décider d'entrer dans l'immobilité **intérieure**. Cet état d'être immobile intérieurement est une attitude constituée de quatre absences :
 1. Absence de cadence : Nous ne stimulons plus la cadence en nous.
 2. Absence de vouloir : Je ne veux pas m'arrêter, je Suis immobile intérieurement, cela ne veut pas dire que je ne bouge plus mon corps!
 3. Absence de vouloir contrôler le cheval : Si je Veux contrôler le cheval, je rayonne immédiatement l'énergie de la prédation, facteur anxiogène puissant chez le cheval.
 4. Absence d'espoir qu'il s'arrête : Cette dernière absence implique le lâcher prise par rapport au résultat. Cet état intérieur de lâcher prise crée un climat de sécurité relationnel que le cheval ressent et il peut ainsi s'arrêter en toute tranquillité.

Comme vous pouvez vous l'imaginer cette attitude d'immobilité intérieure est une des étapes de la maîtrise de soi des plus exigeantes. Cela étant lorsque nous atteignons cette maîtrise, nous arrêtons un cheval au galop en liberté. Je l'ai éprouvé des

centaines de fois avec l'ensemble de mes chevaux. Je ne peux d'ailleurs pas du tout expliquer pourquoi le cheval répond par l'arrêt à cette attitude intérieure. C'est un mystère pour moi encore aujourd'hui et j'en suis heureuse car le mystère m'inspire l'émerveillement et je suis toujours aussi touchée lorsque mon cheval s'arrête depuis le galop en liberté.

Nos nombreuses découvertes faites sur le « comment maîtriser la cadence de l'intérieur » sont aussi très précieuses pour les professionnels qui travaillent sur la posture du cheval dans les mouvements de dressage. Je ne donne pas plus de précisions dans ce document, car c'est un travail d'écriture très exigeant que je ferai plus tard.

B. Deuxième étape : comprendre la quintessence de la Présence

Nous avons abordé ce qui concerne la présence physique et sensorielle. Bien que cette étape comporte une certaine exigence, elle est néanmoins assez facile à mettre en œuvre, car elle implique le niveau physique et sensoriel.

Cela étant l'essentiel concernant la Présence se situe ailleurs ! Il s'agit de plonger au cœur de notre attitude intérieure face à nous-mêmes et face à l'Autre. Nous entrons alors au cœur de la sphère duelle de l'égo, fragile, sensible, irritable, susceptible etc. Si nous souhaitons être un enseignant exemplaire ou un véritable tuteur de résilience, ou tout simplement un équitant responsable, il s'agit de trouver la voie pour nous élever au-dessus de l'égo dans la rencontre. C'est ainsi que notre dimension transpersonnelle entre en relation. Cette dimension de nous-mêmes est dénuée de la pollution mentale liée à l'égo. En émotivo-rationnel ils appellent cela la feuille blanche.

Cette attitude particulière permet à la personne accompagnée de faire les prises de conscience nécessaires à son évolution.

Il est ESSENTIEL lorsque nous nous sentons appelés à enseigner ou accompagner, d'aimer profondément l'être humain, au-delà de la sympathie et de l'antipathie que nous pouvons ressentir vis-à-vis d'une personne. Il est évident qu'il est impossible d'aimer toutes les personnalités qui nous rencontrent.

Cela étant, ma pratique me montre jour après jour, que lorsque je peux dépasser le miroir des apparences, il m'est donné de percevoir l'humain qui se cache derrière les comportements et je découvre des êtres magnifiques. D'ailleurs je tiens à préciser que lorsque je me sens agressée par certains comportements de mes élèves ou d'autres personnes, c'est juste parce qu'ils viennent tout simplement me chercher dans mes propres zones d'ombres, mes propres incohérences, mes manques de clarté et mes incapacités de toutes sortes. Toute la difficulté pour nous enseignants ou accompagnants est là ; de nous retrouver tous les jours en face de miroirs équins et humains !!!

Qualités nécessaires pour toucher en nous l'Amour oblatif de l'être humain:

- ❖ absence de jugement et de préjugés

- ❖ absence d'idées négatives
- ❖ absence d'attente par rapport à un résultat
- ❖ absence d'agitation mentale
- ❖ absence d'incontinence émotionnelle (colère, énervement etc.)
- ❖ absence d'interprétation
- ❖ absence de commentaire
- ❖ absence de projection négative

Effet produit par cette qualité de Présence et d'attention:

- ❖ la bienveillance
- ❖ la tranquillité de l'esprit
- ❖ la tranquillité émotionnelle
- ❖ l'empathie
- ❖ la compassion
- ❖ la joie
- ❖ l'Amitié au-delà de la sympathie/antipathie.

C. Troisième étape : le chemin pour atteindre ces qualités d'Etre

Pour atteindre ce niveau de Présence et d'implication, suffit-il de le vouloir ? Non. Est-ce facile d'atteindre cet état ? Non, c'est le travail de toute une vie. C'est la raison pour laquelle il s'agit d'être humble lorsque l'on choisit d'accompagner d'autres êtres humains, car si la rencontre se situe au niveau de l'égo, rien de significatif et d'alchimique ne se manifesterá. Au contraire, l'accompagné et l'accompagnant vivront une douce illusion de transformation.

Alors comment y parvenir ?

1. En nous appliquant à constater humblement sans se culpabiliser, chaque fois que nous sommes animés par:
 - ❖ des idées négatives
 - ❖ le jugement
 - ❖ des attentes par rapport à un résultat
 - ❖ l'incontinence émotionnelle
 - ❖ l'agitation mentale
 - ❖ des projections
 - ❖ des interprétations
 - ❖ des commentaires

2. en conservant la présence d'esprit de constater que chaque fois que nous glissons dans l'agitation mentale nous perdons :
 - ❖ l'objectivité
 - ❖ la sensation consciente de notre corps de la tête aux pieds
 - ❖ la vision panoramique verticale et horizontale
 - ❖ les trois niveaux de visions : le monde des formes, celui des couleurs et des structures, et enfin le monde des qualités.
 - ❖ l'action juste, la question juste, la remarque juste

3. Réaliser que lorsque notre égo prend le contrôle de nous-mêmes, nous sommes coupés du Réel, du Vivant et de la Rencontre.

Jean-Paul Resseguier avec qui j'ai suivi la formation sur la réhabilitation des corps sensibles, nous disait toujours : « ce n'est pas grave d'être à côté du Vivant, ce qui est important, c'est d'avoir juste assez de lucidité pour se rendre compte que nous sommes à côté et « **ça** » nous replace à l'intérieur du réel Présent » disait-il. Il insistait lourdement sur le « **ça** ». Il rajoutait : « dans cette posture, le retournement sur nous-mêmes s'opère, le débarquement en soi. Ce débarquement qui fait que l'Alchimie est à l'œuvre en nous et c'est bien « **ça** » qui transforme ! » Cette indication fut pour moi des plus magistrales. Elle m'a permis de réaliser de façon Vivante, que ce n'est pas nous qui aidons l'élève en difficulté. Lorsque nous ajustons l'attitude intérieure à la situation, nous sommes un témoin impliqué et attentif. Dans cette configuration relationnelle, quelque chose de significatif s'opère!! Au cœur de cette intensité d'implication et de Présence nous faisons preuve d'humanité et cela confirme l'existence de l'Autre au niveau cellulaire.

Les états d'être non ajustés, à savoir les attentes, les projections négatives, les interprétations, les commentaires etc. nous conduisent dans l'interventionnisme, dans le vouloir aider l'autre, vouloir qu'il aille mieux grâce à nous, vouloir qu'il fasse des progrès selon nos critères de progression etc. Nous nous trouvons alors dans un enseignement générant du stress dû à la recherche absolue de résultat ou de progression. Dans le cas d'un accompagnement à vocation thérapeutique, nous glissons vite dans un changement illusoire et éphémère, et nous entraînon la personne accompagnée à devenir dépendante de la thérapie.

Il est donc essentiel lorsque nous nous trouvons prisonnier de ces attitudes de prendre conscience des effets qu'elles ont sur l'élève et le cheval et la relation entre les trois.

Au vu de ce qui précède, il est facile de réaliser que dans l'enseignement de l'art d'être à cheval et dans l'accompagnement assisté par le cheval, les trois acteurs enseignant-cheval-élève ont besoin de TEMPS pour s'ajuster à ce qui Est. Ainsi, ils peuvent s'épanouir ensemble dans l'apprentissage. Des qualités humaines jailliront et le cheval en bénéficiera.

D. Quatrième étape : renouveler la Présence à chaque seconde

L'exigence suivante est de renouveler cette qualité de présence, instant après instant. La Présence est quelque chose qui semble impossible d'intégrer pour la vie, comme nous pourrions intégrer le mouvement de la bicyclette ou la natation. Il est nécessaire de renouveler l'effort de conscience et d'implication totale à chaque instant pour maintenir cet état de présence en nous. Cela exige de notre part une autodiscipline permanente ! J'ai expérimenté dans ma pratique, que bien souvent lorsque je me laissais distraire, soit par l'extérieur soit par un bavardage intérieur et que je

perdais ainsi la Présence, un élève tombait à ce moment-là, sans que je m'aperçoive que cela se préparait depuis quelques secondes.

En revanche ce qui peut être intégré ; c'est le chemin pour atteindre cette Présence dont quelques éléments sont cités plus haut et quelques autres seront cités plus loin. Ce chemin nous devient accessible et tangible, lorsque nous observons objectivement le chemin que nous prenons pour sortir de cette Présence.

Pour retrouver le chemin, il est nécessaire d'abord de reconnaître chaque fois que nous perdons un des éléments constituant la toile de fond, cette simple prise de conscience nous permet d'être à nouveau là, ici et maintenant dans l'immédiateté. Ex : il suffit que je prenne conscience que j'ai perdu la vision du ciel pour qu'il réapparaisse dans mon champ visuel, ou il suffit que je prenne conscience que mon regard est tombé par terre et immédiatement je ré-élève mon regard et récupère ainsi un champ visuel plus large.

E. Cinquième étape : accroître la puissance de la Présence. Comment et pourquoi ?

Une fois que nous avons développé la capacité d'être Présent dans la continuité et la durée, il s'agit d'accroître la puissance de cette présence lorsque cela est nécessaire.

Lorsque l'environnement est stable et lorsque le cheval porte 100% de son attention sur nous et que nous sommes 100% enracinés en nous-mêmes, jusqu'à l'extérieur, impliqués, clairs dans notre intention et cohérents dans notre gestuel, l'unité dans l'action, la sécurité, l'esthétisme, la légèreté se manifestent. Tout devient simple.

En revanche, lorsque le cheval est distrait ou effrayé par quelque chose et que 20% de son attention nous échappe, il s'agit alors d'être à 120% impliqué dans notre demande, afin de récupérer l'attention totale du cheval. Lorsque 50% de son attention nous échappe, il s'agit de s'impliquer à 150% etc.

Il s'agit de développer la capacité de rester solidement, calmement impliqué et enraciné en nous-mêmes. Il est essentiel de continuer à porter toutes nos forces d'attention dans notre intention, sans nous laisser distraire par le comportement ou la réaction du cheval, qui peut être parfois violente. Ce niveau de maîtrise de soi-même est sans nul doute le plus exigeant à atteindre !!!

Il est intéressant d'observer que le cheval peut capturer trois choses de nous-mêmes. Il peut capturer notre corps physique et c'est bien facile pour lui, car il est beaucoup plus fort que nous. Si je veux aller à gauche et qu'il décide avec force et détermination d'aller à droite, je ne peux faire grand-chose physiquement.

Ce qui est important dans ce cas de figure, c'est de conserver toutes ses forces d'attention dans notre intentionnalité et ceci est difficile.

Lorsque je me laisse préoccuper par l'attitude de mon cheval mes forces d'attention se déportent sur ce qu'il fait et ne sont orientées dans mon intention. Mon intention

disparaît, elle n'est plus visible de la part du cheval. A ce moment précis, il a capturé mon corps physique, mon attention et mon intention.

La première chose à faire lorsque nous perdons tout ou partie de l'attention de notre cheval, c'est bien de la récupérer. Au moment où il m'emmène à droite alors que je souhaite aller à gauche, il est essentiel de se tenir dans la posture intérieure suivante :

1. Je ne me laisse pas distraire par le comportement de mon cheval
2. Cela me permet de rester calme
3. Je reste solidement présente intérieurement et extérieurement
4. Je conserve toute mon attention sur mon intention
5. Le fait d'aller à gauche est tellement clair entre moi-même et moi-même, que je ne doute pas une seule seconde que je vais me diriger à gauche
6. Je reste cohérente, ferme dans ma demande sans jamais devenir dure

Le fait de conserver notre attention dans notre intention rend cette dernière de plus en plus puissante. Ainsi nous récupérons calmement l'attention du cheval. Lorsqu'il tourne son attention sur nous, il rencontre une demande claire et cohérente et il est facile pour lui de nous rejoindre dans cette demande.

A l'inverse si nous nous laissons emmener totalement dans la situation, nous perdons la Présence dans notre action. La tension monte en nous, peut nous conduire dans l'énerverment. Lorsque le cheval portera son attention sur nous, il percevra, le stress, de l'incohérence et aucune intention clairement définie. Cela générera du stress, de l'angoisse et toute la suite que l'on connaît.

Où se situe la difficulté ? L'être humain possède comme caractéristique une propension à se laisser distraire par les événements extérieurs de toutes natures et il passe une bonne partie de sa vie réagir contre les événements.

Que se passe-t-il par exemple, lorsque le cheval a peur de quelque chose, qu'il fait un mouvement imprévu et qu'il n'est plus impliqué avec la personne dans l'action demandée?

Le réflexe de toute personne qui n'a pas conscience de la phénoménologie de la Présence va être le suivant :

1. Elle se laisse préoccuper par la réaction du cheval.
2. Son attention est subitement portée sur l'extérieur d'elle-même et elle se laisse happer par la situation.
3. Elle perd la perception consciente de tout ou partie de son corps.
4. Le fait de ne plus être maître de la situation génère un stress et souvent de la peur.
5. Elle va chercher à contrôler le cheval par la force physique, rapport dans lequel elle risque bien d'être perdante.
6. Elle perd la conscience de la vision panoramique, donc ses repères spatiaux et la conscience de sa position géographique.
7. Ses forces d'attention étant portées sur l'attitude du cheval et son intention perd toute sa puissance. Elle perd sa clarté d'esprit.
8. En perdant, sa clarté d'intention, en perdant la perception consciente de son corps et la conscience de l'espace et de ce qui s'y déroule, elle perd l'objectivité.

9. Son attitude corporelle perd la cohérence jusqu'à devenir fébrile, elle atteint alors l'impuissance et entre dans le cercle vicieux et dangereux de deux peurs qui se potentialisent par un phénomène de réactions en chaîne.
10. Sa propre peur entraîne des réactions irrationnelles, non mesurées et parfois non contrôlées.
11. Cette succession de phénomènes entretient, voire aggrave la peur du cheval, qui, lorsqu'il regarde la personne voit l'incohérence de son attitude, perçoit sa fébrilité, ce qui va entraîner de plus en plus la fuite du cheval.

Cette configuration ne se retrouve pas seulement chez des personnes débutantes dans l'apprentissage de l'équitation. Nous retrouvons cela aussi chez les professionnels responsables de l'enseignement de cette discipline. Je suis d'ailleurs frappée par les récits de professionnels qui souffrent de la peur des réactions du cheval. Ce fait est à mes yeux inquiétant. Si l'enseignant ne peut conserver sa tranquillité et clarté d'esprit, sa cohérence, son calme, lorsque le cheval présente un comportement inadéquat, généré par comportement inadéquat de l'élève, comment peut-on imaginer que la sécurité soit réellement assurée ?

Le cheval a besoin de pouvoir s'appuyer sur l'attitude de l'enseignant pour se tranquilliser. Si l'enseignant devient aussi fébrile que l'élève, qu'il se laisse gagner par des réactions émotionnelles négatives, et qu'il perd sa puissance d'être dans l'action, l'enseignement devient littéralement dangereux. C'est une des raisons pour lesquelles, vingt-huit mille accidents ont été déclarés en milieu hospitalier, ce qui représente plus de vingt-huit mille chutes par an !!!! Un document publié par la MSA (Mutuelle Sociale Agricole) atteste qu'en 2011 trois professionnels sur quatre de la filière équine ont un accident grave dans l'exercice de leur profession. Cela fait 5 ans que le nombre d'accidents ne baisse pas.

C'est la raison pour laquelle nous nous appliquons dans notre formation à accompagner les professionnels à faire croître en eux cette puissance d'être dans l'action, la relation, le temps et l'espace et d'éprouver ce sujet de façon très sérieuse et pratique. Cette autre façon d'être dans l'enseignement permet de rester maître de soi-même dans des configurations pédagogiques difficiles.

Cela permet d'éliminer pratiquement toutes les chutes, et pour celles qui restent de limiter les dégâts au maximum.

Cette maîtrise de soi est un élément fondamental permettant d'assurer la sécurité réelle de l'élève, du cheval et de nous-mêmes. En effet, dans cette puissance d'être l'Action juste nous apparaît. L'intuition également s'affine et nous permet de sentir ce qui est possible de faire avec l'élève et le cheval et ce qui n'est pas à leur portée dans le moment présent.

Une anecdote parmi plusieurs centaines d'autres entendues en 30 années de recherche

Une maman se présente un jour avec sa fille de 11 ans et me raconte le contexte effrayant dans lequel l'enfant avait suivi un cours dans un centre équestre de la région.

Contexte :

Sa fille est une enfant timide qui n'a pas confiance en elle. Elle souffre d'une terreur de mal faire et lorsque cette peur la saisit, elle est complètement inhibée et perd tous ses moyens.

Elle inscrit la petite dans un cours collectif, car ils ne dispensent pas d'enseignement individuel. Tout est hors de portée de l'enfant :

- ❖ Elle ne connaît pas le poney,*
- ❖ Elle ne comprend pas les explications du moniteur*
- ❖ Elle n'ose pas demander d'approfondir l'explication, car elle est trop timide.*
- ❖ Le stress monte en elle, elle ressent une boule dans le ventre, son rythme cardiaque augmente. Ses jambes deviennent fébriles. Elle perd tous ses moyens.*
- ❖ Elle se crispe, ne se sent ni stable, ni en équilibre, n'ayant reçu aucune indication suffisamment claire, ni assez de temps pour tendre vers la stabilité.*
- ❖ Elle n'ose pas lui dire qu'elle a peur et que tout va trop vite pour elle, elle est complètement inhibée.*

Dans ce contexte le poney, refuse d'accélérer, car les indications de l'enfant sont contradictoires. D'autre part, elle le frappe sur la demande du moniteur qui ne cesse de lui répéter de donner des coups de cravache à son poney, et à l'intérieur d'elle-même elle ressent de la terreur à l'idée de ne pas y arriver ou de se faire embarquer.

Finalement le moniteur est tellement énervé que lorsqu'il s'approche du poney pour le faire accélérer avec une chambrière, il embarque la fillette pour fuir le moniteur qui se montre menaçant. L'enfant, terrorisée par la situation et complètement crispée finit par tomber.

Il a été impossible pour le moniteur de récupérer le poney, il a dû demander de l'aide au palefrenier. Le poney ne se laissait plus approcher, tellement il avait peur du moniteur. Qu'est-ce qui a généré tant d'énervement chez ce moniteur ?

- ❖ C'est hors de sa portée d'assurer la sécurité dans un cours collectif de dix enfants.*
- ❖ Il n'a pas les outils pédagogiques qui lui permettent d'ajuster ces séances et les mettre à portée des enfants.*
- ❖ Il a aucune conscience de ce qui se joue pour l'enfant dans cette situation, car il n'a pas conscience qu'avant d'être une de ses élèves, c'est une petite fille avec des fragilités, des traumatismes et des peurs.*
- ❖ Il ne réalise pas ce qui se joue pour le poney dans cette configuration, dans laquelle, il ressent de l'inconfort physique et de la tension nerveuse. Ce pauvre poney dans ces conditions n'a qu'une solution dictée par son instinct de survie, c'est la fuite.*

Ce genre de récit est extrêmement fréquent. Cela ne veut pas dire que cela se passe comme cela dans tous les centres équestres, car comme je l'ai exprimé plus haut de plus en plus de professionnels s'impliquent et cherchent à offrir un enseignement plus conscient et c'est rassurant. Néanmoins, ils ne représentent de loin pas la majorité, et sont malgré leur bonne volonté, souvent bien démunis face à ce genre d'élèves manquant de confiance en eux.

IV

PROTOCOLE TECHNIQUE DANS L'ÉQUIPÉDAGOGIE

A. Comment et pourquoi décortiquer chaque notion ?

Une des clefs fondamentales de la réussite de tout enseignement est de devenir intelligible. Cela exige rigueur et implication. Lorsque nous souhaitons transmettre une notion, si basique et simple soit-elle, il est essentiel déjà de savoir très précisément de quoi nous parlons lorsque nous transmettons cette notion.

Ex : lorsque l'enseignant demande à un élève de descendre ses talons quand il a des étriers. Cette notion, si simple à ses yeux, peut être complètement abstraite pour l'élève. Ainsi, l'indication : « descends tes talons » est insuffisante pour rendre cet exercice à portée de l'élève.

Dans un premier temps, l'enseignant se doit, lorsqu'il monte lui-même à cheval de porter sa conscience dans son corps pour observer comment il s'y prend pour descendre ses talons dans les étriers. Il s'apercevra que la descente de son talon ne se joue pas au niveau du talon, car elle débute en haut de la jambe, par l'ouverture du pli de l'aîne vers le bas, ce qui fera descendre sa jambe. Ensuite il observera que l'articulation de son genou se déploie également vers le bas.

Cela a pour effet de tendre la jambe vers le sol jusqu'au talon qui descendra lui-même naturellement sans effort au-dessous du niveau de l'étrier. Il deviendra ainsi conscient du processus physiologique qui lui permet de descendre ses talons.

Cet exemple anodin nous montre qu'une toute petite notion insignifiante comme celle précitée est constituée de plusieurs éléments et que pour pouvoir réussir cet exercice, il est nécessaire que l'élève ait connaissance de tous les éléments qui lui permettront d'atteindre l'objectif.

Si l'enseignant ne se donne pas la peine d'approfondir chaque notion de cette façon, ses indications incomplètes rendront l'exercice hors de portée de l'élève et le conduiront d'emblée dans une difficulté d'intégration. L'enseignant se mettra alors à répéter inlassablement la même indication sans obtenir de « résultat », ce qui générera une fatigue nerveuse pouvant conduire à l'énerverment. Du côté de l'élève, il se sentira en échec, il ressentira la pression croissante de l'enseignant, ce qui fera monter la pression en lui avec tout ce que cela génère comme conséquences : stress, émotions négatives, comportements négatifs et conséquences négatives. L'enseignant étant dépourvu de solution, passera d'un exercice à l'autre sans que son élève ait intégré les notions de base etc. C'est un des facteurs augmentant le risque de chute et d'accident.

Afin de permettre aux professionnels de réaliser le niveau d'implication nécessaire à l'élaboration d'un exercice, j'ai calculé le nombre d'éléments constituant l'exercice de base suivant : « Marcher à la piste à côté de son cheval à un mètre de distance, et maintenir cette distance dans la durée ».

Pour accomplir cet exercice dans un état d'impeccabilité et de maîtrise, ce qui est essentiel pour assurer la sécurité, l'élève doit avoir connaissance de vingt-neuf éléments précis. Je décline volontairement cet exercice, car à mes yeux la première chose qu'un élève, professionnel ou non, se doit de maîtriser, c'est bien d'être capable de tenir un cheval à distance à n'importe quel moment.

B. Comment échafauder un exercice et à quel rythme le transmettre ?

Au vu de ce qui précède il est facile d'observer que la transmission de chaque donnée prend du temps. Il est évident qu'une fois que l'exercice précité est décortiqué, nous ne pouvons transmettre les vingt-neuf éléments d'un seul coup. Il sera important à ce stade d'échafauder l'exercice, de vérifier que les modalités de langage utilisées ont été comprises et de laisser le temps à l'élève de sentir dans son corps les éléments transmis. Ainsi il pourra reproduire consciemment l'exercice.

Il est essentiel de respecter le rythme d'intégration de chaque élève et ce rythme peut-être très variable d'une personne à l'autre. D'où la grande importance à mes yeux de dispenser un enseignement individuel et non collectif, jusqu'à ce que la personne ait atteint une certaine autonomie. J'entends par autonomie une personne capable :

- ❖ de renouveler consciemment son implication et sa présence dans la durée,
- ❖ de repérer chaque fois qu'elle perd son intensité de présence,
- ❖ d'aller chercher en elle les solutions pour retrouver un niveau de présence et d'implication suffisant pour rester dans la maîtrise d'elle-même et ainsi de la situation. Il s'agit de nouveau d'une question de sécurité.

Je profite de rappeler que le cheval est un animal beaucoup plus fort que nous physiquement, qu'il reste une proie au comportement imprévisible et potentiellement incontrôlable, s'il n'a pas à ses côtés un être humain, solide, stable et calme intérieurement. J'insiste vraiment sur ce point avec les professionnels en formation. Il me semble important de savoir que les champs électromagnétiques, le ralentissement du champ magnétique de la terre, les effets des vents solaires, ainsi que certaines nouvelles technologies travaillant avec des ondes à basses fréquences, peuvent générer du stress, de l'inquiétude, de la fatigue nerveuse et des troubles de comportement chez les chevaux. En effet leur acuité sensorielle est plus fine que la nôtre et leur permet de percevoir de choses inaccessibles à nos sens.

Il est intéressant de savoir que des études conduites sur l'ouïe des chevaux ont montré qu'ils entendent des fréquences de 6 à 33 000 Hz, alors que les humains perçoivent des fréquences de 35 à 20 000 Hz.

C. Comment devenir intelligible en ajustant en permanence ses modalités de langage à la compréhension de la personne ?

Nous invitons les professionnels à utiliser un langage imagé. Cela facilite beaucoup la compréhension des données. Je les invite à demander à leurs élèves dans quel domaine d'activité ils œuvrent professionnellement. Ce n'est pas par curiosité malsaine. Lorsque nous savons par exemple qu'un élève exerce le métier de chirurgien en cardiologie, nous pourrions nous appuyer sur cette information pour lui faire saisir l'importance de la présence et de l'implication.

Ex de notion transmise par l'image :

Lorsque nous abordons l'importance de définir très clairement la direction que nous souhaitons prendre avec le cheval, et que nous nous impliquons à marcher consciemment pour que notre ligne se manifeste de façon impeccable aux yeux du cheval, nous le traduirons au chirurgien de cette façon :

« Lorsque tu définis la ligne que tu veux suivre avec ton cheval, imagines-toi la précision qui t'est nécessaire pour sectionner une artère coronale chez un patient dont la vie est entre tes mains. Tu es d'accord que ton bistouri ne doit se diriger ni à gauche, ni à droite de ton artère, il n'y a qu'un endroit précis où tu dois sectionner l'artère ». Ainsi le chirurgien pourra en cet instant précis se placer intérieurement dans un niveau d'implication qu'il connaît dans l'exercice de sa profession. Cela lui permettra de mobiliser en lui les mêmes forces de concentration, présence et implication physique. Son intention de se diriger à un endroit précis avec son cheval se manifestera avec intensité, ce qui la rendra visible pour le cheval.

Si votre élève exerce le métier de funambule, pour le même exercice nous n'allons bien évidemment pas lui parler d'une opération à cœur ouvert. Nous allons plutôt lui proposer de s'imaginer sur son fil à 6 mètres de haut sans filet. Il n'y a qu'un endroit où il peut passer et ni à gauche, ni à droite, faute de quoi il serait en danger.

Si votre élève est affuteur de lame, vous allez plutôt l'inviter à se représenter l'intensité d'implication physique et sensorielle qu'il mobilise lorsqu'il aiguisé ses lames dans ses machines. S'il glisse d'un millimètre hors de sa ligne il risque de se couper les doigts.

Dans ces trois cas de figure, grâce au langage imagé et bien choisi, il sera facile pour vos élèves de réaliser l'importance de la présence et de l'implication dans la relation et dans l'action pour leur propre sécurité et celle du cheval. Ils pourront ainsi se placer dans une attitude connue et éprouvée dans leur quotidien professionnel. Cela facilitera de façon significative l'intégration de la juste posture intérieure. Ainsi l'exercice est à leur portée. Cela ne veut pas dire qu'ils y arriveront tout de suite. Cela étant, ils savent déjà clairement et précisément vers quoi, il est important de tendre.

Un autre facteur nous aide grandement à devenir intelligible. Il s'agit d'aller chercher de l'information chez l'élève pour s'assurer de son niveau de compréhension. Tant qu'il exprime qu'il n'a pas compris ou que nous nous apercevons que l'indication restituée ne correspond pas à ce que nous souhaitons lui faire comprendre et sentir, nous nous devons d'approfondir nos explications, jusqu'à ce que nous soyons sûr

qu'il a compris. Bien évidemment cela suscite à nouveau une grande implication de notre part. Mais finalement, grâce à cela, nous gagnons beaucoup de temps, car tout reste toujours à portée de l'élève. Cette attitude a également l'immense avantage de cultiver un espace de sécurité relationnel dans lequel l'élève se sent considéré et respecté. C'est également une belle invitation pour le professionnel à devenir de plus en plus efficace dans la transmission de son savoir-faire, grâce au savoir être dans l'initiation.

D. Comment s'assurer que les exercices proposés soient à la portée de la personne, à chaque instant ?

La recherche d'informations chez l'élève est à nouveau essentielle, car ce sont les informations que nous récoltons qui nous permettent de nous ajuster. Il s'agit donc en premier lieu de vérifier si l'élève a bien compris les informations que nous lui avons apportées. En lui créant un espace pour qu'il traduise avec ses propres mots ce qu'il a compris, nous nous offrons la possibilité de prendre acte de ce qu'il n'a pas compris. Cela nous donne l'occasion d'approfondir et d'ajuster nos modalités de langage. Ainsi notre enseignement devient de plus en plus clair et nos élèves nous en sont très reconnaissants. Ils s'aperçoivent que nous prenons la peine de mettre les exercices à leur portée.

Cela contribue de façon significative au maintien de l'espace de sécurité relationnel. Surtout pour toutes les personnes qui manquent de confiance en elles, qui souffrent de complexes d'infériorité, et de traumatismes relationnels divers.

C'est également par une observation attentive et bienveillante que nous pouvons nous assurer que les exercices proposés sont à la portée de l'élève.

Deux indications révélatrices :

- ❖ Une attitude traduisant un stress grandissant chez l'élève générant une attitude corporelle fébrile,
- ❖ Le cheval ressent un malaise vis-à-vis de la personne, il a une tendance à fuir le contact avec l'élève.

Ces deux indications nous montrent que l'exercice n'est plus à la portée de l'élève. Il a besoin d'être à nouveau soutenu. A ce moment-là il s'agit d'interrompre l'exercice et d'aller chercher à nouveau de l'information. Questionnons l'élève sur ce qu'il a ressenti intérieurement dans l'exercice. C'est une invitation pour lui à mettre de la conscience dans le processus. C'est une occasion pour nous :

- ❖ de le rassurer,
- ❖ d'approfondir le fait que le résultat n'est pas important,
- ❖ que l'erreur est le terrain le plus fertile de la progression,
- ❖ que l'échec n'existe pas en tant que tel,
- ❖ que l'essentiel réside dans le chemin qu'il parcourt intérieurement à travers les difficultés qu'il rencontre.

Il est important de souligner que ses difficultés sont une invitation à renforcer le potentiel de qualités qu'il possède en lui et qui ont été citées plus haut à la page 17 de ce mémoire. Pour autant que nous ne soyons pas dans le jugement, ni la projection, ni dans l'interprétation, ce temps de partage permet de rétablir la tranquillité d'esprit et émotionnelle de l'élève et permet de l'accompagner à s'appuyer à nouveau sur la toile de fond.

L'interruption de l'exercice est également importante pour notre cheval. Cela lui permet de sortir de l'inconfort relationnel dans lequel il se trouve avec l'élève et qui le pousse dans un comportement inadéquat. C'est important, car il n'est pas responsable du manque de clarté, de l'incohérence ni du manque de détermination de l'élève. Il cherche en permanence à comprendre ce que la personne lui demande. Si ce n'est pas énoncé clairement corporellement, que l'élève se sent dans la confusion, la crainte et dans une émotion négative, le cheval n'est pas confortable. Cela peut générer du stress et même de l'angoisse, avec toutes les conséquences que cela implique pour lui.

Cela nous invite aussi à réévaluer notre demande et nous assurer qu'elle soit à la portée de l'élève et du cheval d'ailleurs. Si ce n'est pas le cas, nous nous devons de proposer un exercice plus simple.

L'autre solution est également de suivre l'élève à pied dans le paddock, afin de tenir momentanément la situation de l'intérieur. Nous nous connectons intérieurement à notre cheval. Il pourra ainsi s'appuyer sur nous, l'élève se sentira soutenu et il pourra retrouver plus facilement ses moyens et sa tranquillité.

Ainsi, nous nous donnons un maximum de chance pour que l'élève atteigne la compétence requise pour accomplir l'exercice. Lorsque nous nous apercevons que l'élève devient plus présent, plus impliqué, plus clair et cohérent, nous pouvons observer que l'attention de notre cheval se tourne sur la demande de l'élève. A ce moment-là nous savons que l'exercice est devenu à portée de l'élève. Nous pouvons tout doucement nous retirer ; d'abord intérieurement et ensuite lorsque nous observons que la situation tient toute seule parce que le cheval est présent et répond à la demande de l'élève, nous pouvons nous retirer dans l'espace également.

C'est comme si lorsque nous venons soutenir la situation de l'intérieur, nous tendons une toile de fils élastiques autour de l'élève et du cheval et c'est nous qui demandons de l'intérieur l'exercice au cheval sans le toucher, juste par notre présence.

Ex : marcher à la piste sans venir au milieu et en pénétrant les coins. Lorsque l'élève a pris le relais, que sa demande est claire et ses gestes cohérents, nous retirons progressivement les « fils élastiques invisibles », jusqu'à ce que nous puissions retirer le dernier et laisser l'élève accomplir son exercice sans notre aide.

Ce postulat et cette attitude ont un effet très puissant dans l'apprentissage. Cela permet à l'élève de sentir ; « le comment c'est, lorsque c'est juste ». Ainsi, il pourra goûter consciemment l'effet, prendre confiance en cela, et reproduire l'action juste.

Nous insistons également sur le fait que tout élève peut perdre momentanément tout ou partie de ses compétences à n'importe quel stade de l'apprentissage. Il suffit que la personne soit fragilisée par une épreuve de vie, licenciement, divorce, deuil, nouvelle catastrophe dans les médias etc.... pour qu'elle perde ses moyens dans une situation d'apprentissage. D'où l'extrême importance de commencer la séance en allant chercher de l'information chez l'élève, comme par exemple : « comment te sens-tu aujourd'hui ou quelles sont les qualités présentes en toi en ce moment ? » Nous accompagnons les professionnels à bien conduire cette recherche d'information. Ces premières informations sont très précieuses, car elles nous permettent d'ajuster notre séance au plus près des possibilités de l'élève à chaque instant. Il est évident que si notre élève se sent fatigué ou déprimé, nous n'allons pas lui demander d'exécuter une succession d'actions techniques qui demandent beaucoup d'énergie et une bonne forme physique.

Nous allons même lui demander par exemple : « dans l'état de fragilité dans lequel tu te sens maintenant, de quoi as-tu besoin, qu'est-ce que tu as envie de vivre avec ton cheval, ou qu'est-ce qui est à ta portée maintenant ? » Parfois des élèves m'ont demandé s'ils pouvaient simplement se coucher sur le cheval un moment, ou se mettre dessus et rester immobile les yeux fermés. Parfois même ils ne se sentent pas capables de monter dessus ce jour-là et ils préfèrent travailler au sol, même si la semaine d'avant ils étaient capable de galoper avec leur cheval.

Si nous leur laissons cet espace de choix, cela produit immédiatement un effet bénéfique et tranquillisant pour la personne :

- ❖ Elle se sent accueillie dans ce qu'elle vit au présent,
- ❖ Elle ne ressent pas de pression extérieure, ce qui lui permet de lâcher la pression intérieure,
- ❖ Elle se sent respectée dans sa souffrance ou sa difficulté et ressent de l'empathie, cela génère une sensation de chaleur humaine,
- ❖ Elle peut se régénérer dans cet espace de sécurité relationnel authentique.

Cette posture ajustée à ce qui Est génère plusieurs autres effets :

- ❖ Le simple fait que la personne puisse exprimer ce qu'elle porte dans son cœur libère de l'énergie.
- ❖ Si nous ramenons les exercices à sa portée, elle peut retrouver des forces pendant la séance et ainsi récupérer tout ou partie de ses compétences.
- ❖ Si tout est accueilli dans la tranquillité et la justesse, le cheval manifestera très souvent une forme d'empathie qui touchera profondément l'élève. Il sera particulièrement attentif à l'élève et lui témoignera des signes évidents de soutien. Cela contribuera de façon significative au redressement de la personne.
- ❖ Nous préservons notre cheval d'une situation relationnelle qui pourrait mal tourner si les exercices ne sont plus à portée de l'élève momentanément.

V

COMPRÉHENSION DU PHÉNOMÈNE DE LA PEUR LIÉ AUX PROJECTIONS DU MENTAL NÉGATIF ET SOLUTIONS POUR SE LIBÉRER DE SES EFFETS

Il me semble important de préciser à ce stade que la peur trouve son origine dans des plans multidimensionnels. Ce sujet est extrêmement complexe, il s'agit donc de le traiter avec sérieux et humilité à la fois.

Au premier plan, nous pourrions voir la peur comme une sorte d'échelle qui commence par la simple inquiétude qui se termine sur les derniers échelons par la phobie, la paranoïa et finalement la folie pure du malade psychiatrique. Je ne suis pas psychiatre, ni psychothérapeute, dans notre formation, je me contente de définir une voie efficace qui permet de nous affranchir d'une peur qui trouve son origine dans les situations suivantes :

1. Ignorance face à une situation. Ex : la personne ne connaît rien du cheval et de ses réactions.

Cette forme de peur, liée à l'absence de connaissance du cheval et de ses réactions, peut être très vite dissipée, si nous apportons dès le début de l'accompagnement des indications précises, claires et conséquentes sur la vie du cheval, ses caractéristiques et comment y faire face.

2. Le mental inférieur va chercher dans le passé une image d'un événement négatif, voire traumatisant, il l'importe dans le moment présent et le projette dans le futur. Ex : le cheval va m'embarquer, je vais tomber et me faire mal.

En dehors de cette forme de peur éminemment nocive, j'ai réalisé au cours de ma recherche que la peur, par essence, n'est pas notre ennemie !! Il est important de considérer qu'elle est une force de vie qui a permis à l'humanité de survivre à de grands dangers. Il s'agit de la respecter, car lorsqu'un danger réel se présente à nous, il s'agit de le reconnaître et d'être prudent. Tout le contenu de notre formation nous permet justement de développer le sens de la prudence par l'attention, l'implication et la Présence.

A. Origine de ma recherche

Lorsque j'enlève la bride de mon cheval pour la première fois en 1993, je me retrouve face à mes propres peurs, notamment celle de perdre le contrôle de mon cheval. Ce fut une invitation à accomplir une recherche approfondie sur ce sujet phénoménologique. Je me retrouve également devant l'illusion d'équilibre dans lequel j'avais fonctionné jusque-là. Je comprends ainsi à quel point il est essentiel, en tant

que professionnelle que je fasse une recherche sur la posture, l'équilibre et la stabilité dans ce qu'elle comporte de plus réel.

Avec le recul, je réalise à quel point il est essentiel que l'enseignant ou l'accompagnant soit affranchi des effets de cette forme de peur. C'est à l'évidence une condition sine qua non au maintien d'une réelle sécurité dans les cours. En effet, du point de vue du cheval, un être humain peureux est potentiellement dangereux. Le cheval a besoin de pouvoir s'appuyer sur la stabilité et la tranquillité de l'enseignant, lorsque l'élève manque de clarté, de cohérence, de tranquillité etc. Faut de quoi l'escalade de la peur s'enclenche comme nous le verrons plus loin.

Depuis que je dispense cette formation à des personnes exerçant parfois depuis de nombreuses années, je suis frappée par le nombre de professionnels ayant vécu un accident plus ou moins grave, néanmoins suffisamment traumatisant pour développer une peur des réactions des chevaux. Ils en souffrent sans jamais pouvoir s'en affranchir. C'est d'ailleurs souvent une des raisons principales qui les conduit à s'inscrire dans notre formation. Afin de bien comprendre ce qui se joue lorsque la peur se manifeste dans un cours, j'ai construit un tableau que j'ai rempli en questionnant les participants. Le contenu de ce tableau nous éclaire de façon extrêmement limpide et évidente sur les enjeux profonds liés à ce sujet. En prenant conscience de ce qui suit, il est facile de comprendre qu'il est essentiel pour un enseignant de connaître la peur en tant que phénomène.

B. Tableau

Contexte :

Lorsque la peur se manifeste dans un cours et que le moniteur est désemparé, ne possède pas d'outils concrets pour accompagner l'élève dans cette difficulté

Processus engendré par cette configuration :

Emotions, manifestations, attitudes
et comportements négatifs fréquents:

CHEZ L'ELEVE	CHEZ L'ENSEIGNANT	CHEZ LE CHEVAL
Perte de repères	Malaise face à la situation	Mal-être
Perte de tranquillité d'esprit	Désemparé	Souffrance
Confusion	Sentiment d'incompétence	Contraction
Incohérence	Impuissance	Fuite
Instabilité	Enervement	Stress
Sensation de perte d'équilibre	Découragement	Agitation
Perte d'objectivité	Agressivité	Apathie
Incontinence verbale ou mutisme	Perte de repères	Blocage
Tétanie	Fébrilité	Résistance à l'exercice
Durcissement	Durcissement	Agressivité
Cris	Cris	Violence
Pleurs	Insultes	Panique
Impuissance	Culpabilité	Comportement irrationnel
Insultes	Frustration	Comportement dangereux
Hystérie	Colère	
Agressivité	Tristesse	
Violence	Inimitié	
Fuite s'il est à pied	Incompréhension	
Fébrilité tremblements	Ennui	
Pâleur	Abandon de l'élève ou du métier	
Colère		
Susceptibilité Inimitié		
Auto-dévalorisation		
Abandon		

Beaucoup d'enseignants se donnent de la peine pour ne pas tomber dans les comportements négatifs cités plus haut et font preuve de patience et d'empathie. Il n'en reste pas moins vrai, au vu de leurs nombreux témoignages qu'ils se sentent bien impuissants face au phénomène de la peur, dont ils n'ont pas conscience de la phénoménologie. Ils ne savent pas comment y faire face. Cette impuissance génère tout de même de la frustration, souvent du découragement et de la culpabilité lorsque la situation générée par la peur se solde par une chute, avec ou sans gravité.

Au vu de ce qui précède plusieurs observations s'imposent à nous:

- ❖ La peur génère un inconfort général
- ❖ Elle se potentialise entre les trois protagonistes
- ❖ Elle nous éloigne rapidement des qualités constituant l'humanité en nous
- ❖ Elle peut générer une profonde souffrance chez l'élève, l'enseignant et le cheval

C'est la raison pour laquelle il me semble essentiel d'accompagner les professionnels à faire face de manière ajustée à ce phénomène. Pourquoi est-ce si essentiel ?!

- ❖ La peur est un facteur inhibant notamment dans l'apprentissage
- ❖ Elle fait perdre des compétences acquises au niveau des savoir-faire
- ❖ Elle empêche l'élève de progresser quelle que soit la qualité de l'enseignement et de l'enseignant.
- ❖ Elle génère des troubles métaboliques qui peuvent conduire à la maladie
- ❖ Elle est sans nul doute la première cause des accidents de la filière équine
- ❖ Cause d'abandon autant des élèves, que des professionnels

Dans notre formation les professionnels sont donc invités, d'une part à identifier leurs propres peurs :

- ❖ peur de l'échec
- ❖ peur du jugement
- ❖ peur de l'accident ou de la chute
- ❖ peur d'être rejeté
- ❖ peur d'être agressé
- ❖ peur des réactions du cheval
- ❖ peur de ne pas être à la hauteur etc.

Et d'autre part à s'y confronter concrètement, notamment par le biais du travail monté en liberté.

La plupart d'entre eux se rendent compte qu'ils n'ont pas autant d'équilibre réel qu'ils croient. Ils se trouvent subitement confrontés à leur propre peur. Cette étape leur permet de réaliser intérieurement, ce que leurs élèves vivent dans les cours lorsqu'ils sont saisis par la peur. C'est une occasion pour eux de développer l'empathie, car ils se trouvent confrontés en tant qu'élève en formation, à la même configuration que leurs élèves. C'est très édifiant de se retrouver dans cette situation. Ils réalisent également qu'il est impossible d'assurer une vraie sécurité dans un cours collectif lorsqu'un élève a peur. Ils deviennent conscients de l'importance de réintroduire les cours individuels.

Dans un deuxième temps nous les formons à accompagner leurs élèves à s'affranchir à leur tour de cette forme de peur. Cette étape de l'initiation implique déjà un niveau de maîtrise certain, car ce sujet est extrêmement délicat et complexe à la fois.

C. Quatre voies pour s'affranchir des effets de la peur

Dans ma pratique et dans ma vie, j'ai pu observer que l'être humain a plusieurs façons de côtoyer la peur. Elles ne sont pas toutes bonnes pour nous. Je vais décliner quatre d'entre elles, que j'ai rencontrées le plus fréquemment.

Première voie :

Nous pouvons ignorer ou occulter le danger et par la même occasion occulter inconsciemment la peur. Nous devenons imprudents ! Les enseignants qui sont dans ce cas de figure, se montrent insensibles à la peur de leurs élèves, car ils ne l'ont pas éprouvée. Ces professeurs disent souvent à leurs élèves qu'il ne faut pas avoir peur, que cela va passer, ils ont souvent tendance à dénigrer les élèves peureux.

C'est une assez bonne stratégie, qui nous rend momentanément invulnérable et apparemment solide et courageux. Jusqu'au jour où nos « anges gardiens » sont en vacances ou à la pause et c'est l'accident ! L'accident a le grand avantage de permettre à bon nombre de ces personnalités imprudentes de se laisser toucher par une conscience plus claire des dangers, de leurs capacités et de leur niveau d'incompétences ou de compétences réelles.

Anecdote :

Un homme un jour se présente chez nous et me dit : je pratique la chasse à courre à Paris et j'aimerais prendre des cours pour améliorer mon équitation. Je m'aperçois très vite que son équilibre apparent, tient au fait qu'il se cramponne à la bouche et sur le dos de du cheval, ce qui le pousse inmanquablement dans un certain rapport de force, bien qu'il aime vraiment les chevaux et qu'il ne souhaite pas leur faire de mal. Il n'en est pas moins vrai que dans ce rapport-là, le cheval en subit les conséquences et lui aussi à plus ou moins long terme, car un jour ou l'autre il sera perdant.

Je l'initie à une façon d'être à cheval plus consciente. Il s'applique comme il peut à comprendre le postulat que je lui propose. Ma proposition implique qu'il se donne le temps nécessaire pour atteindre la maîtrise de la stabilité. Il est un peu pressé, car passionné par la chasse et surtout pas encore conscient des enjeux de cette relation si spéciale avec le cheval. Donc tous les mercredis il monte à Paris, se cramponne tant bien que mal, recherche des sensations, sans se poser la question, est-ce que je suis vraiment compétent ou est-ce physiquement à ma portée ? Vaille que vaille au gré de la volonté des anges gardiens !!!

Tous les jeudis matins je l'accueille et je recommence pratiquement à zéro, tant son schéma corporel conserve l'empreinte de sa chasse du mercredi. Néanmoins avec le temps et beaucoup de patience, il se rend tout de même compte que sa façon de monter peut porter préjudice à son cheval et il cherche à faire au mieux. Plusieurs fois, je l'invite tout de même à être prudent, car les chevaux qu'ils montent sont des réformés de course. Pas de problème

à ses yeux, c'est super les grands galops en groupe à fond, tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes.

Un jour il cesse de suivre des cours. Plusieurs mois passent, et un jour il me téléphone pour prendre un nouveau rendez-vous.

En arrivant il me dit : « Christine, aujourd'hui je suis prêt à goûter réellement à ton enseignement es-tu d'accord de m'accompagner à nouveau ? » Il rajoute : « j'ai fait deux mauvaises chutes traumatisantes, avec un cheval qui m'a embarqué, je ne pouvais plus l'arrêter. L'autre cheval s'est cabré et il a failli tomber sur moi. Aujourd'hui j'ai peur. Il rajoute encore une chose très intéressante : « Lorsque je suis venu chez toi la première fois, j'étais dans un niveau d'incompétence inconscient et aujourd'hui je reviens vers toi dans un niveau d'incompétence conscient ».

Lorsqu'il m'a dit cela, j'ai senti qu'il était prêt à éprouver cette relation d'une façon beaucoup plus consciente et juste. Je l'ai donc accompagné à nouveau, pour commencer à s'affranchir des effets de la peur, ensuite à pénétrer la maîtrise de tout ce qui précède. Aujourd'hui cet homme est un véritable Chevalier, réellement courageux, en équilibre stable, conscient de ses limites, présent à ce qui est, attentif à son cheval, impliqué etc.

Deuxième voie :

A l'inverse du premier groupe, d'autres personnes ont tellement conscience des dangers, de la peur et de l'inconfort générés par celle-ci, qu'elles développent la peur d'avoir peur. Elles fuient toutes confrontations avec des situations qui peuvent potentiellement les mettre en danger, physiquement, psychologiquement, énergétiquement ou émotionnellement. Ainsi, elles font croître en elles la faiblesse. Elles réduisent ainsi leur vie à « une peau de chagrin ». Certaines d'entre elles lors d'une crise existentielle autour de la quarantaine ou de la cinquantaine, se rendent compte de cela et sentent intimement qu'il est essentiel et vital pour elles de développer le courage et la volonté.

Dans ce cas de figure la relation avec le cheval est une voie royale, car il représente au sens propre et figuré : le plus fort que nous, l'imprévisible et le potentiellement incontrôlable. C'est précisément ce qui les a terrorisé toute leur vie et conduit dans cet état de faiblesse extrême.

Troisième voie :

Celle qui conduit à éliminer tous les dangers potentiels en contrôlant de façon plus ou moins névrotique notre environnement et notre entourage. Ainsi, nous ne ressentons pas la peur. Cette stratégie est probablement la plus utilisée dans notre société. Elle conduit à la maîtrise de toutes les stratégies de pouvoir et de manipulations en tous genres.

Le problème de cette troisième voie réside dans le fait que le pouvoir que nous semblons construire en contrôlant l'extérieur est une vaste illusion. Si l'entourage que nous cherchons à contrôler n'a pas peur, ne se soumet pas et fait face avec authen-

ticité, courage et amour, il ne nous donne aucun pouvoir et nous renvoie à nos peurs.

Cette observation peut paraître un peu simpliste et c'est vrai en ce sens que ce sujet, à lui tout seul, mérite à l'évidence un travail de doctorat que je ne suis pas en train de rédiger. Toutefois, je pense que dans l'absolu, c'est vrai. De nombreux héros et révolutionnaires l'ont prouvé et le prouvent aujourd'hui plus que jamais, le mouvement des indignés en est l'expression vivante et actuelle!

Lorsque nous accompagnons des personnes qui réagissent différemment face à la peur, il s'agit d'ajuster notre posture à chacune de ces expressions. Bien que le protocole soit le même, les réactions des personnes seront différentes. Nous accompagnons donc les professionnels à repérer ces différents cas de figure pédagogiques et à ajuster leur posture intérieure en fonction de chaque situation.

Quatrième voie :

Faire face à sa peur en la pénétrant. Comment ? Avant de poursuivre la description de cette voie, je rappelle qu'il s'agit de la peur liée aux projections négatives du mental inférieur, instrument de l'égo. Ce type d'activité mentale, lorsqu'elle est vécue de façon inconsciente ou reniée est un des facteurs les plus perturbant qu'il soit. En effet, la science découvre et nous montre de façon de plus en plus claire le pouvoir créateur de la pensée. Aussi, lorsque nous projetons une idée catastrophique trois problématiques se présentent à nous :

- ❖ L'idée catastrophique génère une émotion négative, qui entraîne un comportement négatif, qui engendre des conséquences négatives.
- ❖ L'idée catastrophique se répète, elle se renforce jusqu'à devenir obsessionnelle.
- ❖ L'idée se renforce suffisamment, conséquences possible et fréquente : elle finit par s'incarner dans la réalité. Ex : à force de croire que le chien va effrayer le cheval, le cheval finira par s'effrayer, alors qu'au départ il n'avait pas du tout peur.
- ❖ Ce processus génère le cercle vicieux dans lequel la personne va croire qu'elle avait raison d'avoir peur. Elle ne se rend pas compte qu'elle a généré cette catastrophe de l'intérieur. La physique quantique nomme cette loi ; la loi d'attraction.

D. Synthèse du processus d'accompagnement

- a) Etre conscient que la peur est générée par des images ou des pensées négatives, que le mental va chercher dans le passé, qu'il les importe dans le moment présent et qu'il les projette dans le futur. Ex : je suis sur un cheval arrêté. Mon mental me dit : il va avoir peur du chien, va partir au galop, je vais tomber et me faire mal. C'est un cas de figure très fréquent dans l'enseignement de l'équitation.

- b) Prendre acte du fait qu'à ce moment précis, nous ne sommes pas en train de tomber et que notre peur ne s'appuie sur rien de Réel au présent.
- c) Ressentir les manifestations physiques générées par la peur et bien les localiser.
Ex : l'accélération du rythme cardiaque, tremblements, tensions musculaires, moiteur, sensation de boule dans le ventre, le plexus, la gorge ou la tête, sécheresse dans la bouche etc.
- d) Rester dans la sensation de ces manifestations, même si c'est inconfortable, sans chercher à les contrôler.
- e) Prendre acte avec l'aide de nos sens de la réalité sensible. Cela a pour effet de rassurer le cerveau reptilien qui tire la sonnette d'alarme sans objectivité.
 - ❖ Ex : regarder le cheval et prendre acte qu'il ne montre pas de signe de peur face au chien,
 - ❖ qu'il est détendu en sentant son corps et en regardant ses muscles,
 - ❖ que ses oreilles sont détendues en les regardant consciemment,
 - ❖ que le moniteur tient le cheval avec une longe.
- f) Prendre acte que ce que notre mental nous souffle ne se passe pas dans l'actuel présent.

Il est important de suivre la tendance des manifestations physiques en questionnant la personne plusieurs fois. Il est essentiel de bien conduire ce questionnement. Il permet à la personne de réaliser que les effets générés par la peur cités plus haut se transforment naturellement lorsqu'elle reste enracinée en elle, présente et impliquée dans le processus. Au fil du temps les manifestations tendent à disparaître.

Une fois le processus terminé nous nous apercevons que la peur s'est évanouie pour laisser la place à la tranquillité d'esprit et émotionnelle. Cette voie génère au fil du temps la confiance en soi. Lorsque nous trouvons le courage d'éprouver cette posture face à la peur, dans les épreuves qui nous sont offertes par la vie, la maîtrise de soi croît. Un sentiment de puissance d'Être se révèle, la liberté commence à poindre.

Une fois de plus cette explication peut paraître simpliste et mériterait amplement d'être approfondie tant il y a à partager sur cette voie de la maîtrise de soi. Je me permets de l'énoncer de cette façon si simple, juste pour extraire de façon limpide et intelligible ce protocole d'accompagnement très précis. Il a été éprouvé des milliers de fois avec plus de mille élèves adultes et enfants.

Au vu de ce qui précède, nous invitons les enseignants à être conscient qu'il est essentiel de considérer avec sérieux la peur de leurs élèves lorsqu'elle se manifeste. Il est parfaitement inutile de dire : n'aies pas peur à une personne saisie par la peur, ou d'occulter la peur de la personne. Cela ne l'aide pas, car sa réalité dans le présent, c'est qu'elle a peur et qu'elle ne sait pas quoi faire avec cela. Nous accompagnons donc nos stagiaires à comprendre et éprouver comment ajuster leur posture intérieure et leurs modalités de langage. Ainsi, au présent ils deviennent de véritables témoins attentifs et impliqués sur lequel l'élève et le cheval peuvent s'appuyer pendant le processus qui est véritablement de l'ordre de la phénoménologie alchimique.

Ma pratique m'a permis d'observer que la présence du cheval est une opportunité très concrète de faire ressurgir des peurs qui n'ont rien à voir avec le cheval lui-même. Nous avons vu plus haut qu'il représente au sens propre et figuré le plus fort que nous, l'imprévisible et le potentiellement incontrôlable. Une fois que nous réalisons cela, il est très facile d'accompagner la personne à tirer les parallèles dans sa vie de tous les jours.

Lorsqu' au fil du temps, et cela peut prendre beaucoup de temps, une personne atteint la maîtrise de ses peurs par cette implication particulière dans le processus, elle réalise qu'elle est capable d'exporter cette façon d'être, dans les épreuves de la vie quotidienne. Ces centaines de témoignages m'ont été rapportés par mes élèves sur le fait que ce travail particulier avec nos chevaux avait littéralement changé leur vie quotidienne.

Pour être capable d'accompagner des personnes sur ce chemin, il s'agit d'être soi-même dans la maîtrise de cette forme de peur. Nous nous appliquons donc à accompagner les professionnels dans cette initiation à travers le travail des chevaux montés en liberté. Souvent ils se sentent solides et stables, car ils ont des outils extérieurs pour contrôler le cheval, brides, selle, étriers, comme je l'étais moi-même avant d'enlever la bride. Comme je l'ai expliqué c'est au moment précis où je me suis retrouvée sur mon cheval en liberté, que toutes mes peurs inconscientes se sont manifestées. Cette configuration particulière conduit la plupart des professionnels sur les traces de leurs peurs enfouies en eux. Pour celles et ceux qui ont par une autre voie, art martial ou autre atteint ce degré de maîtrise, le travail sur le cheval en liberté leur montrera de façon plus évidente et claire, le chemin que leurs élèves seront amenés à faire pour évoluer dans une sécurité réelle.

VI

RECHERCHE SUR LA VERTICALITÉ INNÉE SOURCE D'ÉQUILIBRE

Cette proposition de posture est le fruit d'une recherche de plus de vingt ans, soutenue par la participation active ces six dernières années d'un groupe d'une dizaine d'élèves adultes, dont un ami médecin ostéopathe.

A. Influence de la posture sur le psychisme du cheval et du cavalier

Effets d'une posture non ajustée

Des postures inconscientes et inconfortables entraînent des conséquences graves sur la relation dynamique et psychologique avec le cheval. Cette relation est déjà complexe en soi, du fait que l'équidé est dans sa nature archétypique une proie qui trouve sa sécurité dans la fuite en faisant toutes sortes de mouvements imprévus.

Le problème réside dans le fait que beaucoup de cavaliers n'arrivent pas à rester

unis physiquement au cheval lorsqu'il y a une réaction inattendue de ce dernier. Lorsqu'une attitude corporelle non ajustée provoque des tensions, voire des douleurs au cheval, cela le conduit immédiatement dans un état de stress. Dans ces circonstances il ressent de la peur, plus ou moins intense selon les sujets, et une grande partie de son attention est mobilisée à trouver un moyen pour se protéger ou se débarrasser du cavalier. Il montre alors des troubles de comportement qui peuvent être très dangereux et qui sont à l'origine de bon nombre de chutes.

L'instabilité physique du cavalier provoque donc l'instabilité psychique du cheval. Dans cette dynamique, le cavalier est entraîné dans la peur de perdre le contrôle. Il cherche alors à contenir son cheval systématiquement. Cela a pour effet de générer la peur permanente chez l'animal, car le cavalier devient pour lui le plus grand des dangers, puisqu'il l'empêche de se mettre en sécurité par la fuite. Dans cette escalade à la peur, certains cavaliers peuvent également montrer des troubles de comportement sous forme de réactions violentes qui peuvent être aussi incontrôlées que celles du cheval. Les deux acteurs de cette rencontre étant des sujets à forte réactivité émotionnelle, un cercle vicieux et dangereux s'installe alors et se potentialise de façon parfois dramatique pour les deux.

Effet d'une posture ajustée

Lorsque le cavalier découvre une posture ajustée, en état d'équilibre réel et stable, dans le mouvement, le temps et l'espace, la confiance en lui apparaît. Il n'a dès lors plus besoin de contenir son cheval et la maîtrise de celui-ci passe par son intériorité. Sa tranquillité d'esprit va alors se transmettre par un phénomène d'émanation à son cheval. Dès lors un climat de confiance réciproque apparaît peu à peu et se renforce avec le temps. N'étant ni dérangé physiquement, ni psychiquement, le cheval peut en toute quiétude être réellement à l'écoute des informations données par le cavalier.

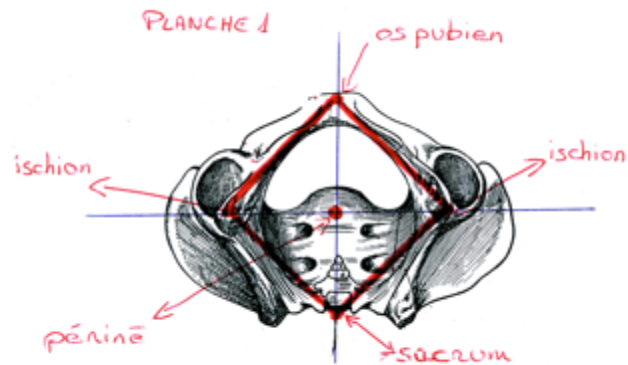
Une personne possédant ce tact et cette maîtrise, est capable de transmettre au cheval des indications d'une telle subtilité que sa demande ne sera pas visible de l'extérieur, il aura atteint l'excellence. Cela devient dès lors, une relation des plus sensuelles qu'il nous soit donné de vivre. Le cheval peut verticaliser ses mouvements, dans la légèreté, devenir mobile et déployer de l'amplitude et de la précision.

B. Verticalité du cavalier ressentie à partir de la structure osseuse

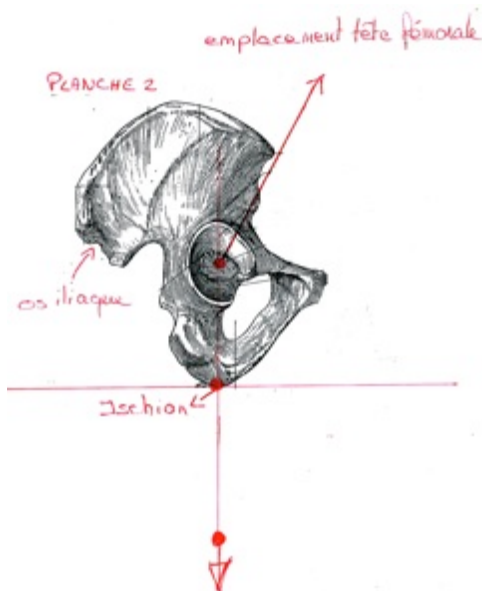
Au vu de cela, déclinons concrètement la posture dont nous venons d'énoncer les bienfaits. Partons de l'hypothèse que nous ne sommes pas assis sur un cheval à rechercher, à acquérir ou maintenir une bonne assiette, mais que nous sommes debout avec un cheval entre les jambes et que nous cherchons la verticalité, la stabilité, la mobilité et la légèreté.

Dans cette hypothèse, notre axe sur le dos du cheval se situe entre le périnée et la fontanelle. Commençons par nous placer sur la zone périnéale. Nous pouvons ob-

server sur cette vue inférieure du bassin (**Planche 1**) que ce plancher pelvien, tapissé de muscles, est entouré d'un anneau osseux composé devant, des os de la symphyse pubienne, derrière du sacrum et sur le plan latéral inférieur des deux ischions.



En observant cette planche anatomique, nous pouvons constater que ces quatre points structurels sont à une équidistance, ce qui est en soi une géométrie stable. Dans l'axe vertical des ischions nous trouvons les deux fémurs dont les têtes fémorales se situent en dessus des ischions. (**Planche 2**)



Il nous est possible de ressentir nos têtes fémorales en plaçant notre présence dans la région du pli de l'aîne, à l'intérieur duquel elles sont situées.

La perception de la structure osseuse de cette zone ainsi que des deux fémurs est, selon ma propre expérience, ainsi que le témoignage de nombreux élèves, la clef fondamentale d'un équilibre stable.

A ce stade du développement de ce sujet, je tiens à souligner que lorsque nous parlerons de perception de mouvements internes, il s'agit en fait de micro mouvements. Néanmoins la sensation engendrée par ceux-ci est souvent beaucoup plus ample que le mouvement lui-même.

Perception de l'axe vertical

Lorsqu'à partir d'une posture verticale immobile et complètement détendue, nous réalisons un mouvement de flexion vers l'avant avec **la partie basse** de notre sacrum, nos épaules s'orientent en direction de l'avant et la région occipitale s'ouvre, ainsi le mouvement monte jusqu'à la fontanelle. Lorsqu'au retour de ce mouvement **la partie basse** de notre sacrum se met en extension vers l'arrière, nous avons la sensation que les clavicules avancent, les épaules se placent naturellement dans l'axe vertical et la région occipitale se referme.

Perte de l'axe vertical

Quelle que soit l'allure, nous perdons cet axe vertical à chaque foulée lorsque le déplacement du cheval provoque les mouvements de flexion et d'extension du sacrum, ce qui mobilise également les iliaques et la symphyse pubienne, ainsi que l'ensemble du corps. Nous avons alors la sensation que les fémurs deviennent le point stable comme le serait une sorte de jambe de force. Ce phénomène permet de maintenir ainsi la stabilité jusqu'au retour sur l'axe.

Une sensation de mouvement vertical se manifeste également sur le plan latéral par la descente et la montée des deux ischions. Au trot et au pas, si l'articulation de la hanche est libre sans contractions musculaires, ni durcissement des tissus conjonctifs, nous ressentons la descente de nos jambes, alternativement à gauche puis à droite, depuis le pli de l'aine jusque sous la voûte plantaire. Au galop en revanche, la descente des deux jambes se fait en même temps au stade élevé de la foulée.

Ce point est essentiel à la stabilité, car si tel est le cas, la zone périnéale reste en étroite adhérence avec le dos du cheval. Nous passons de l'état d'être **sur** le cheval à l'état d'être **dans** le cheval. Il y a absence de division et la sensation du Centaure apparaît. Paradoxalement, à cette adhérence puissante au dos du cheval, notre dos trouve la verticalité sans aucune contraction musculaire ni dans le dos, ni dans les épaules et notre corps s'allège. Nous avons fait en 2010 des mesures avec un capteur sensoriel équimétrix et avons pu observer que dans cette posture le ratio de poids est égal entre le trot et le galop, alors que dans une posture assise pour un poids physique de 60 kg, cela représente 120 kg au pas, 180 kg au trot et 240 kg au galop. Nous avons reproduit cette expérience avec quatre cavaliers formés à cette posture.

Perception de l'axe diagonal

Dans la perte de l'axe vertical, nous nous retrouvons dans le ressenti d'un axe diagonal, dont nous sentons très clairement les extrémités, à savoir le sacrum et les clavicules. Dans le mouvement de flexion vers l'avant du sacrum, nous ressentons que nos clavicules reculent et descendent. Dans les mouvements d'extension nous avons la sensation que nos clavicules montent et avancent; phénomène de grande importance, car c'est ce mouvement précis qui, d'une part, nous grandit **sans contracter nos épaules**. Nous sommes ainsi plus légers pour le cheval, et nous adhérons à la vitesse exacte de celui-ci.

Au niveau de la sécurité, ce dernier point est important, car si le cheval accé-

lère il nous est plus facile de rester stable, car nous sommes dans la vitesse et non derrière. Notre mouvement corporel devient esthétique.

Stabilité de la verticalité dans le mouvement, le temps et l'espace

Sur nos chevaux montés en liberté, nous gérons fréquemment des écarts, démarrages et demi-tours imprévus sans avoir de bride pour les contrôler de l'extérieur. En restant très étroitement liés à la perception de notre corps, particulièrement dans cette zone périnéale, nous observons que dans ces moments délicats nous ne sommes pas décentrés. Nous ne contractons pas les muscles de nos jambes, nos articulations restent ainsi très mobiles. En revanche, nous intensifions l'appui de nos fémurs sur le dos du cheval, ce qui agit comme une sorte d'étau qui nous maintient en étroite adhérence avec le centre de gravité commun.

Paradoxalement, lorsque nous sommes à ce point en adhérence avec le centre de gravité du cheval depuis les fémurs et la zone périnéale, le haut de notre corps s'allège. Nous auto-portons notre poids. Pourquoi devenons-nous plus légers dans cette posture ? C'est très simple à comprendre :

- ❖ Lorsque nous sommes assis sur le cheval, le point d'appui est unique et il se trouve sur le coccyx. Ce point d'appui se trouve sur la colonne vertébrale du cheval et tout notre poids repose sur celle-ci. Lorsque nous sommes sur une selle, cet appui est réparti sur l'arçon qui est posé sur les muscles entourant la colonne vertébrale. Cette posture écrase ces deux muscles. Nous retrouvons ainsi des chevaux en fin de carrière marqués dans le dos par la selle. J'ai observé des effondrements de la masse musculaire de presque deux centimètres dans certains cas. Ces pauvres chevaux souffrent du dos jusqu'à la fin de leur vie.
- ❖ Lorsque nous sommes debout, notre corps est aligné à la zone périnéale et notre poids se trouve réparti sur les deux fémurs. Ces deux points d'appui se trouvent sur le haut de la cage thoracique du cheval. Il n'y a pas d'appui direct sur sa colonne vertébrale.

Pour terminer ce très bref aperçu concernant le sujet de la posture physique, j'aimerais préciser que pour beaucoup de personnes adultes de plus de quarante ans il est exigeant physiquement de retrouver la mobilité de l'articulation sacro-illio-lombaire nécessaire à la redécouverte de cette verticalité innée. Pour être véritablement sur les fémurs, il s'agit de mettre la hanche en rotation interne, ce qui n'est pas évident lorsque les tissus conjonctifs logés dans la région du pli de l'aine ont perdu de la fonction, à cause de l'accumulation de toxines non éliminées par les émonctoires.

La recherche de cette posture nous impose de travailler à chaque instant à transcender notre peur de perdre le contrôle, notre peur du regard de l'autre, nos projections mentales négatives, nos attentes par rapport à un résultat. Le résultat n'étant pas le but. Il n'est que la manifestation du chemin parcouru sur nous-mêmes nous permettant d'atteindre un niveau de présence suffisant pour retrouver **notre verticalité innée, détendue.**

Alors seulement nous entrons en communion avec un cheval librement impliqué

dans l'action. Ce chemin est exigeant. Certains élèves-cavaliers ont besoin d'un temps considérable pour accéder à cette qualité de verticalité innée. Elle nous donne accès à la perception des valeurs les plus élevées ; telles que la dignité humaine, la noblesse du cœur, la responsabilité individuelle infinie. Par cette posture, la relation avec soi-même et le cheval devient Sacrée.

Tout au long de notre formation nos stagiaires sont invités à éprouver cette posture totalement novatrice, ce qui leur permet de goûter de façon très concrète au bien-fondé de cette recherche.



VII

SYNTHÈSE DES ENJEUX PROFONDS DE LA RELATION AVEC LE CHEVAL AU XXIÈ SIÈCLE



La relation avec le cheval nous invite à faire croître en nous :

La Présence, l'implication, la clarté, la cohérence, l'impeccabilité, la persévérance, le lâcher prise, la volonté, le courage, la sensibilité, la douceur, la rigueur, l'esthétisme, la précision, la continuité, la stabilité, l'équilibre, la complicité, l'authenticité, la congruence, la fermeté, l'attention à l'autre, la finesse, l'acuité sensorielle, les douze sens, le dépassement de soi, la force de l'intentionnalité, la curiosité et l'autodiscipline, l'efficacité.

Sentiments générés par ce travail sur Soi :

Joie, tranquillité d'esprit, calme,
puissance d'Être, gratitude

Lorsque l'émergence de ces sentiments est le fruit du travail accompli sur nous-mêmes :

Nous contactons : Notre Souveraineté intérieure
Nous sommes : Maître et disciple
Nous gagnons : Notre liberté

Nous accomplissons

Les plus hauts devoirs de l'Être humain

Notre Ame s'en réjouit

CONCLUSION

Je tiens à remercier du fond du cœur les deux mille élèves qui ont contribué à cette recherche, les membres du comité de l'Association du Chemin d'Akita qui m'ont soutenue dans cette voie de 1996 à 2005 ; les différents mécènes qui ont financé une partie de cette recherche ; mes amis proches et ma famille qui m'ont toujours encouragée dans les moments les plus difficiles à aller jusqu'au bout de ce que je sentais juste ; Monsieur Jean-Paul Resseguier fondateur de l'Institut IMR, formateur et chercheur, qui m'a permis de bénéficier de son immense travail de recherche sur la Présence ; Monsieur Olivier Puls de l'ENE qui a su reconnaître la valeur de ma formation et qui m'a encouragée à la faire connaître ; Monsieur le Professeur Cyrus Irampour qui m'a accompagnée avec une profonde humanité sur le chemin exigeant de ce travail de diplôme. Il est un véritable puits de science, d'une générosité qui n'a d'égal que son caractère exigeant. Je remercie aussi infiniment mon mari grâce à qui j'ai pu reprendre mes études et mener à bien ce travail de diplôme.



