

# Bien-être

## Le cheval, coach du bonheur

LAURE SOULAGE, COACH, DIRECTRICE GÉNÉRALE CHEZ HAPPY FEW COACHING & TRAINING, FONDATRICE D'EQUI DEV' ET CAVALIÈRE ÉMÉRITE, A PU MESURER L'IMPACT DE L'INTENTION ET L'IMPORTANCE DE LAISSER LIBRE COURS À L'INTUITION. LA COHÉRENCE DOIT PRIMER SUR LA PERFECTION. CHEZ HAPPY FEW, ELLE UTILISE INTELLIGENCES ÉMOTIONNELLE, RELATIONNELLE ET SITUATIONNELLE. SON DADA : BIEN-ÊTRE ET AUTHENTICITÉ.

Par Nadège Laurens-Paget

### Le cheval, un coach formidable !

Comme disait Xénophon, philosophe et chef de guerre : « *Le cheval est un bon maître, tant pour le corps que pour le cœur et l'esprit.* » Et Laure Soulage s'en est vite rendue compte... évidemment !

Grâce à son intelligence émotionnelle, le cheval est non seulement un expert dans le ressenti de la personne qu'il a en face de lui, mais en plus, il nous apprend à utiliser efficacement nos deux autres cerveaux, celui du cœur et celui des tripes. Ceux-là même qui nous aident à atteindre l'alignement « tête-cœur-corps ».

Ces deux cerveaux – cœur et corps – sont souvent mis de côté dans une société qui donne la priorité au cerveau mental. Or ce dernier, siège de la communication verbale, ne représente que 10 % de notre communication en société !

Durant des siècles, on a demandé aux gens de cacher, voire de refouler, leurs émotions pour mettre en valeur la raison au détriment des sentiments. Et certaines personnes sont conditionnées par leur environnement sociétal, culturel et familial, etc., mais elles ont beau les refouler, le corps parle. La somatisation est l'expression de l'inconscient.

Ce qui est intéressant, dans cette démarche, est que le cheval est attentif à

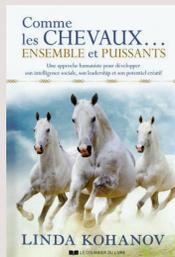
vos corps comme s'il s'agissait d'un autre cheval. Aussi, ce que vous pensez communiquer consciemment au cheval est bien moins important que ce que vous lui communiquez inconsciemment au travers de vos battements de cœur, de votre tension musculaire, de votre souffle et des émotions variées qui influencent votre attitude, vos réponses physiologiques.

### Le cheval, un miroir fidèle de votre espace intérieur

Hypersensible\*, le cheval ressent toutes vos émotions et les reflète en un miroir fidèle de votre espace

intérieur. Il ne juge pas, ne triche pas, ne calcule pas, ne se projette pas dans l'avenir. Le cheval vit et agit dans l'instant, spontanément, selon son instinct. En vous incitant à être totalement dans le moment présent, le cheval vous invite à vous connecter à vous-même. Grâce au cheval, on réapprend à utiliser son corps comme un instrument de communication, on retrouve une agilité émotionnelle, on accède à une authentique coopération et à un meilleur contact à soi, et donc aux autres.

Mais ce qui est primordial dans le processus est que l'on apprend à se laisser guider par le Kairos plutôt que d'agir sous le contrôle du Chronos.



Pour aller plus loin

Comme les chevaux, ensemble et puissants, Linda Kohanov, Le Courrier du livre, avril 2015, 23 €.



www.equi-dev.fr,  
www.happyfew.fr



## Le bonheur et le cheval, une corrélation intrinsèque et avérée

Il s'agit là d'un véritable apprentissage expérientiel. « *Au contact du cheval, il est possible de réapprendre à ressentir corporellement l'émotion "bonheur".* » Cela nous ramène à la Charte des messages émotionnels de Linda Kohanov, elle-même inspirée des travaux de Karla McLaren et aux *Molécules of Emotions*, de Candace Pert. « *Accéder à la sensation de bonheur n'a rien d'alchimique, c'est juste biochimique* », indique Laure Soulage. Voilà qui est plutôt rassurant, non ? Le bonheur et la joie fonctionnent de concert. Ces deux émotions peuvent se ressentir de la même façon dans le corps, mais elles n'amènent pas à se poser les mêmes questions. Une des croyances qui est souvent liée au bonheur\*\* est : « *ça ne durera pas...* », et les comportements régulièrement constatés consistent à rentrer dans des boucles mentales de pensées négatives.

Le cheval, vous amenant à sortir de ces boucles mentales – pur produit de l'égo – pour vivre dans l'instant présent, laisse la part belle à la sensation corporelle

de bien-être corrélée au bonheur. Plus nous arrivons à nous fier à nos émotions, plus notre connexion à nous-même augmentera. Enfin, et contrairement à une croyance popula-

laire, la peur, la frustration, la colère, la tristesse, la honte, et d'autres émotions sont en fait très raisonnables si l'on sait quoi en faire.

« *Carpe diem* », tel pourrait être le credo de cet animal de proie (affronter ou fuir) : le cheval. Une « aptitude » qui lui permet de saisir toutes les opportunités et qui a su garantir de tout temps sa survie ! C'est donc sur cette disposition qu'il provoque votre capacité à saisir votre chance quand elle se présente. Pas si simple quand les carcans et les blocages tous azimutés tendent à vous faire poser moult questions existentielles qui freinent toute velléité de progrès ! Chance et bonheur forment une interaction gagnante... et bénéfique !

\* Le cheval est capable de détecter jusqu'à la moindre pression sanguine d'un humain alors même que celui-ci n'en a pas conscience.

\*\* Le radical « heur » de bonheur est dérivé du latin « *augurium* », qui signifie chance. Donc, bonheur signifie bonne chance ; plus largement, cette capacité à saisir une chance, une opportunité.