

Chevaux miroirs de l'âme

Les chevaux nous tendent un miroir, comme s'ils décryptaient notre âme. Nous en avons fait l'expérience en participant à l'atelier "Le coaching par le cheval".



“Le troupeau a la force de son chaînon le plus faible. Si vous êtes déséquilibré, les chevaux voudront restaurer cet équilibre.”



À PROPOS DES CONSTELLATIONS (FAMILIALES)

La thérapie systémique – ou les constellations (familiales) – est une méthode thérapeutique du psychothérapeute allemand Bert Hellinger. Elle consiste à placer dans une pièce des personnes qui représentent les membres de votre famille afin de vous aider à prendre conscience de votre place au sein de la famille ainsi que des dynamiques et des thèmes en jeu. En déplaçant intuitivement les gens et en communiquant avec eux, vous pouvez au final créer l'harmonie.

à la compétition. Les animaux l'aidaient à rester ancrée au cours d'une enfance difficile. À 19 ans, sa passion des chevaux a été reléguée au second plan. Nadja est tombée dans la drogue dure et a souffert de dépendance jusqu'à ses 30 ans. Après une overdose, elle a entamé une cure de désintoxication, mais n'était pas prête à tout arrêter. Elle s'est enfuie pour rentrer à la maison, où elle s'est disputée avec sa mère. Nadja a pris la drogue

visiblement soulagée. Puis il se passe autre chose : trois chevaux s'allongent, se roulent par terre et restent sur le sol. D'après Nadja, c'est le signe qu'il se passe quelque chose de vraiment particulier. Un des trois va même jusqu'à s'asseoir sur son arrière-train, comme au cirque. « *Votre attention, s'il vous plaît !* » Nadja pose d'autres questions à Inez, qui prend alors conscience de ce qui se joue à un niveau plus profond.

LE JOUR QUI CHANGEA TOUT

Comment les chevaux peuvent-ils savoir ce que l'on ressent, ce dont on a besoin ? « *En partie par l'instinct du troupeau*, explique Nadja. *Tous les chevaux ont cette sensibilité. Dès que vous êtes avec eux, vous faites partie du troupeau et en tant que proies potentielles, leur troupeau est un lieu sûr. Le troupeau a la force de son chaînon le plus faible, donc si vous êtes déséquilibré, ils voudront rétablir cet équilibre. Ceci explique en partie cela : les gens raisonnables préfèrent cette version. Sinon les chevaux le font parce qu'ils nous*

portent un amour inconditionnel. » Margrit Coates, interprète du comportement des chevaux et guérisseuse, le formule ainsi : « *Les chevaux n'ont jamais perdu leur chemin.* » Ce qui signifie qu'ils sont en lien direct avec le monde

“Si vous n'avez pas les pieds sur terre, le cheval vous poussera pour que vous suiviez.”

spirituel ; ce sont des animaux spirituels. Comme les humains à l'origine, mais la plupart d'entre nous l'ont oublié. Nadja a l'air solide et a le rire facile, mais elle aussi avait perdu son chemin. C'est en tout cas une manière de résumer son histoire personnelle. À 4 ans, elle avait son poney et, adolescente, elle participait activement à des courses d'obstacles. Elle entraînait les chevaux à la chasse et

qu'elle cachait chez elle et est partie. À vélo, elle a rejoint un pré où vivaient deux de ses poneys shetland. Elle a posé son vélo pour s'asseoir avec eux dans l'herbe. Elle a fermé les yeux et quand elle les a rouverts, un des poneys se tenait juste devant elle. Un lien très fort s'est établi en cet instant. « *Il s'est passé quelque chose dans mon corps, un changement. Je ne sais plus si j'ai littéralement entendu* »

établi est profond, comme j'ai pu le constater lors d'un atelier avec Nadja de Vlaeminck, qui décrit sa méthode comme un « *coaching chamaniste par le cheval* » et travaille avec des constellations (voir encadré) dans lesquelles les chevaux jouent un rôle. Ils marchent au sein des participants dans la constellation et pointent ce qui se passe. Parfois, ils poussent quelqu'un vers un autre point ou indiquent où la personne est tendue physiquement, par exemple en mordillant une épaule. Si vous n'avez pas les pieds sur terre, le cheval vous poussera pour que vous suiviez ! Si vous n'êtes pas stable, ils vous encercleront pour vous reconforter. Ils bâilleront pour vous aider à relâcher la tension. Il se jouera de véritables miracles et vous sentirez le changement : dès lors que le cheval entre en scène, il se passe quelque chose. Notre groupe de cinq – quatre participants et la coach Nadja – est dans un pré. Les chevaux sont libres de leurs mouvements. Ils ne sont pas tenus de participer mais ont l'air de comprendre ce que nous faisons et s'approchent pour nous passer en revue : quelle est notre posture ? quels sont nos besoins ? Ils reniflent une main, un cheval pose ses naseaux dans mon cou. « *Besoin d'un contact étroit, Ingrid ?* » Nadja voit tout ce qui se joue, y compris en dehors de notre cercle. Le cri des buses, le vent qui se lève, le soleil perçant les nuages : tout a un rôle. Un des

chevaux marche droit sur Inez et manque de la faire tomber par terre. « *Avec tout cet espace, tu me rentres dedans !* » s'exclame-t-elle indignée. « *As-tu l'impression qu'on ne te voit pas ?* » interroge Nadja. Bingo, c'est en effet le cas : Inez voudrait que certaines personnes la remarquent mais elles ne la voient pas. Elle choisit un cheval parmi le troupeau : il symbolisera ce problème. Lorsqu'elle tente d'établir le contact, la jument ne bouge pas d'un pouce. Elle ne réagit à rien. La situation devient de plus en plus comique : Inez fait des bonds sur place, agite les bras pour attirer l'attention de la jument, mais l'animal reste impassible. Puis le cheval qu'Inez a choisi pour symboliser l'“être vu” s'approche d'elle et la pousse : « *Je te vois.* » Inez est

ENCOURAGER ET RÉCONFORTER

Nous sommes nombreux à sentir que les chevaux peuvent avoir un effet miroir et nous faire prendre conscience de notre attitude, littéralement et métaphoriquement. Le coaching par le cheval est une profession récente en pleine expansion : les chevaux sont les enseignants et les humains, les interprètes. Le contact



Nadja de Vlaeminck

“Les chevaux peuvent avoir un effet miroir.”

> *une voix ou si c'était dans ma tête. Je ne sais pas si cela venait du cheval ou de mon "moi supérieur".* »
 « Soudain, j'ai entendu ces mots : "Ça suffit. Maintenant tu vas choisir la vie." Et c'est ce que j'ai fait. J'en avais fini avec la drogue, je le savais clairement. J'étais sobre et la partie de moi qui n'était pas accro avait pris le dessus. » Nadja est rentrée et a annoncé à sa mère : « Je vais décrocher, s'il te plaît ramène-moi au centre de désintox. » On peut dire que c'était un miracle. « J'ai repris vie au moment où j'étais avec les poneys. Et lentement mais sûrement, j'ai eu un but : faire en retour quelque chose pour les chevaux. »

ÉCOUTER SON CŒUR

Charlotte sait ce qu'elle veut dans la vie, mais quelque chose la retient. Elle a peur de croire en elle et en ses capacités. Elle choisit un cheval comme "foi primitive" et un autre comme "blocage", qui l'empêche de faire ce que son cœur lui dicte. Elle ne parvient pas à connecter avec le cheval-foi. Gitane, qui joue ce rôle, continue à paître et l'ignore superbement. Charlotte ne sait que faire. « En fait, je préfère être avec mon blocage ! » Elle s'approche de Lanera, la grande jument marron. Le blocage de Charlotte, sa peur de faire des choses, lui semble bien plus sécurisant que d'aller chercher sa foi. Mais Gitane entre dans la danse. Elle s'approche de Charlotte, pousse sa tête contre le flanc droit de Charlotte (Nadja traduit : le côté rationnel, il faut lâcher) et reste un moment avec elle. La sensation est agréable. Gitane apporte un soutien. Une des autres juments, Morgana, s'approche à son tour et renifle les mains de Charlotte. Puis la jument se plante devant elle, sa tête à la hauteur du

cœur de Charlotte. L'expression du regard de la jument est indescriptible, comme si Morgana était très consciente de faire quelque chose pour Charlotte. Plus tard, Charlotte dira qu'elle a senti quelque chose couler dans son cœur.

LES ANCÊTRES

Après son expérience avec les poneys, Nadja arrête la drogue. Elle trouve un travail dans une *care farm* où elle aide les enfants handicapés à monter à cheval. « Grâce à mon lien avec les chevaux, j'obtenais sans cesse des informations sur les enfants. Des choses que je n'avais aucun moyen de savoir et qui se sont toutes avérées exactes. » Petit à petit, elle apprend à suivre son intuition et à "traduire" ce que disent les chevaux. Son lien avec les animaux se renforce avec les années, et elle lance sa propre affaire. Les chevaux ont suivi naturellement, avec deux juments jugées ingérables parce qu'elles mordaient et donnaient des coups de sabot : Gitane et Morgana.

« Quand j'ai entendu parler d'elles, j'ai aussitôt pensé qu'elles devaient être avec moi. » Le jour de leur rencontre, Nadja les a placées dans une constellation, qui a fonctionné à merveille. Aujourd'hui, Nadja dirige un institut de formation au coaching chamaniste par le cheval. « À un certain niveau, j'ai une foi primitive dans la vie. Je fais à présent ce que je suis censée faire et je me sens soutenue. J'ai réussi à enterrer le passé. Je me sens très forte. Et je suis reconnaissante envers mes parents : sans eux, je ne serais pas ici. Je remercie mes ancêtres dans chaque constellation que j'effectue. L'autre jour à l'institut, nous avons remercié les ancêtres des chevaux pour la première fois. Les chevaux ont tant fait pour nous au cours des siècles, ils sont même allés

sur les champs de bataille ! J'ai l'intention de faire ce travail dans les centres d'équitation et d'autres endroits où chevaux et humains se côtoient, de tenir des cérémonies pour rétablir la relation de confiance entre l'homme et le cheval. Le moment est venu. »

Tous ces solides poneys qui prêtent leur dos à tant d'enfants en apprentissage. Les chevaux de course qui s'épuisent pour leur cavalier. Mon Fjord entêté qui va à gauche quand je lui dis d'aller à droite. Et le poney solitaire dans son champ boueux : je me joins à Nadja dans l'espoir qu'ils seront tous reconnus en tant qu'amis heureux de nous aider à trouver le chemin. Parfois ils le font hardiment, parfois dans la confrontation, parfois subtilement, comme avec moi. Des jours plus tard, le souvenir des naseaux du cheval dans mon cou est encore vivace. « Besoin d'un contact étroit, Ingrid ? » Oui, d'un contact authentique. 🍷

Pour en savoir plus sur Nadja : www.bitlessandmore.com

TEXTE INGRID MELENBERG
 PHOTOGRAPHIES GETTY, CORBIS, ERIKA BUIST

“Un des poneys était juste devant elle. Un lien très fort s'est établi en cet instant.”

