

ATELIER 2

3 EXERCICES A FAIRE A PIED POUR DIMINUER LE STRESS

EXERCICE 1 : L'énergie douce de la nature

Aujourd'hui, je voudrais qu'on s'intéresse au moment juste avant de monter sur notre cheval, au moment où on met le pied à l'étrier et où on se sent un peu stressée, un peu tendue, où on a le cœur qui bat la chamade et les mains tremblantes et moites.

Si vous ressentez cela, alors il n'est peut-être pas indiqué de monter sur votre cheval. Parce qu'il y a des grandes qu'une fois dessus, ça soit pire !

A mon avis, il vaut mieux trouver des stratégies de décharge avant, pour déjà se sentir mieux à pied et ensuite pouvoir envisager de mettre le pied à l'étrier.

Alors pourquoi est-ce que je parle de décharge ?

On en a parlé très rapidement hier, quand nous avons peur, un mécanisme se met en place pour nous permettre soit de fuir le danger, soit d'attaquer. Notre corps sécrète alors deux hormones, l'adrénaline et le cortisol qui vont nous aider à nous sortir de cette mauvaise situation.

Et effectivement, lorsque qu'on fuit devant un lion, la course effrénée va nous permettre de libérer l'adrénaline et le cortisol et donc de se sentir mieux.



Sauf que quand on est à cheval, on ne va pas pouvoir descendre, lâcher notre cheval et partir à l'autre bout du centre équestre en hurlant, on ne va pas pouvoir non plus attaquer notre cheval.

Enfin ça c'est en théorie, parce qu'en pratique, si vous allez sur les terrains de concours, et que vous observez des cavaliers avoir des gestes violents envers leur cheval, vous constaterez souvent qu'en

fait ils ont peur. Alors, qu'on soit d'accord, ça ne les excuse pas, mais ça permet de comprendre.



Donc si vous ne faites pas partie des cavaliers qui vont jouer de la cravache et que vous ne pouvez pas non plus fuir, et bien vous allez ressentir comme un malaise car vous n'aurez pas pu vous décharger de l'adrénaline et du cortisol présent dans votre corps.

Donc le premier exercice que je vais vous donner, c'est de vous asseoir, dans l'herbe, au soleil de préférence et de prendre un temps pour observer votre cheval dans le troupeau. Et vous allez vite constater le calme du troupeau, en train de brouter l'herbe, en train de se faire des gratouilles, en train de se reposer à l'ombre d'un arbre ou carrément en train de dormir allongé au soleil.



Dans la formation Adrénaline, j'ai appelé ce moment particulier la reconnexion à l'énergie douce de la nature. Et je trouve toujours que c'est un moment magique.

Parce qu'en temps qu'humain, on vit le temps un peu comme une course effrénée, on passe souvent nos journées avec des agendas bien remplis, à courir après le temps. Mais le cheval lui vit dans l'énergie douce de la nature. Et en harmonie avec le reste du vivant.

En étant assise à observer votre cheval, vous deviendrez vite réceptive à tous les éléments extérieurs. La brise qui souffle dans vos cheveux, le soleil qui réchauffe votre peau, les pépiements des oiseaux au-dessus de votre tête. Vous allez vous mettre à respirer, calmement et profondément, et petit à petit, vous allez libérer toute la tension induite par l'adrénaline et le cortisol et vous allez vous sentir bien.



Et ça va vous permettre aussi de mieux connaître votre cheval. Dans la formation Adrénaline, je consacre tout un module entier à la connaissance de notre cheval. Parce que je suis persuadée que beaucoup de cavaliers ont peur à cheval à cause des mauvaises interprétations des comportements du cheval. On voit donc comme il vit, comment il agit et inter-agit avec ses congénères, comment est-ce qu'il communique avec les chevaux et avec nous.

C'est tout cela que vous allez commencer à découvrir en observant votre cheval, sa place dans le troupeau, les chevaux avec qui il aime être, sa façon de se déplacer, de jouer, de manger. Et en plus il y a un autre avantage, « c'est le deuxième effet kiscool », ce temps va permettre aussi à votre cheval de vous observer, il va s'habituer à vous avoir près de lui, il va très certainement chercher à venir vous vous avoir.

Vous allez devenir de plus en plus complices, et votre peur va déjà largement diminuer. Car on n'a pas peur de son ami.

EXERCICE 2 : La cohérence cardiaque

On passe maintenant au deuxième outil ! Et on va respirer un peu !

On a en parlé hier, la peur agit sur notre corps et très souvent, quand on a peur, on a du mal à respirer, on a la gorge serrée.



Un outil super que vous pouvez utiliser, c'est la **cohérence cardiaque**. C'est un outil normalement assez connu ! Est-ce que vous avez déjà utilisé la cohérence cardiaque ?

En fait normalement la cohérence cardiaque est un outil qui s'utilise tous les jours, trois fois par jours, pendant 5 minutes, et qui sert à diminuer le stress, et booster votre système immunitaire, à augmenter votre capacité de concentration, à éviter la dépression et la tension artérielle.

Bref, c'est un outil absolument super !

Alors pourquoi est-ce qu'il a toutes ces vertus ? **C'est parce qu'il vous permet de réguler votre respiration, en faisant 6 respirations par minute, rythme cardiaque idéal à auquel votre cœur envoie des messages positifs à votre cerveau.**

Beaucoup de personnes connaissent, ont déjà essayé mais il faut avouer que c'est une pratique très contraignante au quotidien, et perso, j'ai souvent du mal à me poser 3 fois par jour pendant 5 minutes. Je sais que je devrais, mais sur une journée de cours au poney club, c'est très difficile.

Et peut-être que vous avez la même expérience que moi.

Mais saviez-vous que la cohérence cardiaque peut être utilisée d'une autre façon ? Elle peut être utilisée en solution de secours face à une montée de stress trop forte.



La semaine dernière j'avais une élève d'Adrénaline en coaching et elle me racontait qu'elle s'était arrêtée plein de fois sur un parking de magasins, sur le chemin de l'écurie pour faire 5 minutes de cohérence cardiaque. Et ensuite, ça allait mieux, elle arrivait à son cheval toute zen !

Alors vous allez me dire ok mais comment faire ?



Il existe de nombreuses applications à télécharger sur votre téléphone ou de vidéo sur YouTube. Le principe est simple, pendant 5 minutes apparait sur votre écran un petite bulle qui monte et qui descend. Quand la boule monte, vous inspirez, et quand elle descend vous expirez.

Et vous verrez, c'est fou le bien que cela fait !

Exercice 3 : A terre

On passe maintenant au troisième exercice, où je vais essayer de casser une sorte de tabou !

On va franchir ensemble un interdit, alors est-ce que vous êtes prêts à me suivre ?

Imaginez, vous êtes en promenade avec votre cheval, il est un peu stressé, et du coup vous aussi, vous commencez à vous sentir de plus en plus mal.

Alors je vais vous demander

- d'arrêter votre cheval,
- et de descendre

Oui oui vous m'avez bien lu, je vais vous demander de descendre.





Et c'est fou, je ne sais pas pour vous mais la grande majorité des cavaliers vivent le fait de descendre comme un échec, j'abandonne le navire ! Et ils vivent cet échec de 2 manières, à la fois pour eux parce qu'ils sentent nulle et culpabilise énormément. Egalement, ils le vivent comme un échec vis-à-vis de leur cheval. Ils se disent que c'est un mauvais message qu'il envoie au cheval. Que maintenant, c'est foutu, chaque fois que le cheval ne voudra pas être monté, il s'arrangera pour vous les faire descendre. C'est la porte ouverte à toutes les fenêtres comme on dit !

Ok alors admettons.

Mais si vous restez à cheval, qu'est ce qui va se passer ?

Vous allez stresser, et comme on l'a vu hier, vous allez prendre une mauvaise position, une position qui va devenir inconfortable pour votre cheval :

- vous allez serrer vos doigts sur les rênes,
- ramener vos mains vers votre nombril,
- arrêter de respirer,
- mettre vos talons en arrière ...

Bref tout dans votre position va être inconfortable pour votre cheval... Alors il va chercher du confort à tout prix, et chez les chevaux, quand ça ne va pas, on avance. Alors le cheval va tenter d'accélérer, pour



retrouver du confort, mais vous allez encore plus tirer sur les rênes, donc il ne pourra pas avancer, alors il va se mettre à chauffer, peut-être même essayer de se cabrer...

Et là, vous aurez bien raison d'avoir peur.

Alors que si, dès que vous sentez que vous n'arrivez plus à gérer votre stress, que vous n'arrivez pas compter les objets bleus, que votre position se raidit et que vous n'avez qu'une envie c'est de descendre, alors faites le avant que les choses deviennent difficiles pour votre cheval.

La situation m'est arrivée pas plus tard qu'avant-hier, j'étais en promenade poney avec 8 enfants, et nous arrivions dans les bois, où il y a une belle descente. Une des petites cavalières, qui est hypersensible, s'est mise à hurler en disant que son poney avançait trop vite, alors que celui-ci était dans la file et au pas, tout calme, mais impossible pour elle de le comprendre, alors elle hurlait encore plus...et le poney s'est mis à s'inquiéter. Et là, la petite me dit, me supplie presque : je veux descendre. Ok alors descend et souffle. Tu vas faire la descente à pied, ok. Est-ce que tu veux tenir ton poney ou je le prends. Elle voulait le tenir. OK

On arrive en bas de la descente, la petite avait marché à côté de son poney, elle avait repris ces esprits. Mais elle était toujours persuadée que son poney était parti à fond ! **C'est fou la distorsion de la perception quand on a peur !**

Alors je lui ai demandé si son poney avait doublé celui de devant. Elle m'a dit que non. Je lui ai demandé à quelle allure était le poney de devant. Elle m'a répondu au pas. Et du coup, à quelle allure était ton poney. Et elle m'a dit, ah ba oui, il était au pas.

Est-ce que tu as envie de remonter ? Elle m'a dit et elle a eu le sourire tout le reste de la promenade. Elle n'a pas arrêté de réclamer de faire du trot !

Et oui, par ce que l'activité physique, et donc marcher est une façon d'évacuer l'adrénaline et le cortisol secrétés au moment de votre peur !

Donc oui, vous pouvez descendre et marcher, ou même courir si vous le souhaitez. Et non, promis, votre cheval ne va pas en profiter. Dès que vous allez aller mieux, comme Gwendolyn, vous vous remettez en selle, et c'est reparti !

Vous voyez, ne vous sentez pas nulle d'être descendu.

Au contraire, soyez fière de vous car vous avez été capable de sentir le stress venir, vous avez été capable de vous rendre compte que vous alliez apporter du stress et de l'inconfort à votre cheval si vous ne faisiez rien, alors vous êtes passé à l'action et vous avez mis en place une stratégie pour aller mieux ! Bravo !

N'hésitez pas à tester les exercices et à nous faire un retour lors du prochain atelier !

