

ATELIER 3

LA RECONNAISSANCE DES EMOTIONS

Je vous ai donné dans l'atelier 1 des petits hacks à faire à cheval pour vous sentir mieux.

Je vous ai également donné dans l'atelier 2 d'autres petits hacks à faire à pied cette fois avant de monter à cheval pour arriver à gérer le stress avant de monter.

C'est simple à mettre en place, facile et très efficace, cela permet de se sentir mieux sur le moment et c'est déjà super !

Mais ça ne va pas régler le problème en profondeur.



Parce que, vous l'avez déjà sûrement expérimenté, la peur n'arrive pas tout à coup lorsque vous êtes à cheval.

La peur n'arrive pas au moment où vous brossez votre cheval

Ni même au moment où vous arrivez à l'écurie.

La peur est déjà souvent présente lorsque vous êtes chez vous, à la maison, plusieurs heures avant d'aller voir votre cheval.

Au tout début de la formation Adrénaline, j'avais reçu un message de Mégane, j'aimerais le partager avec vous ce soir. , et j'ai conservé ce témoignage déjà parce qu'il raisonnait en moi et aussi et surtout par ce qu'elle a réussi à exprimer de façon très claire un sentiment partagé par beaucoup de cavalier.

Voici ce message :





« Je dus arrêter les cours par la suite, faute de pouvoir me les payer, et je n'en ai plus repris pendant 9 ans, avec dans un coin de ma tête la certitude qu'un jour, je remonterai à cheval.

C'est chose faite, j'ai repris en mai dernier, **en croisant fort les doigts pour que ces longues années aient fait disparaître mes appréhensions.** Je vais joyeusement me racheter un casque, des bottes, avec le plaisir d'avoir maintenant un salaire et de pouvoir m'acheter l'équipement dont j'ai envie..

J'avais donc mon premier cours un samedi à 16h, et dès mon réveil, à 9h, je baignais dans l'angoisse. La peur était toujours là, même des années après... »

Je ne sais pas si ce témoignage de Mégane résonne chez vous. Il illustre bien le fait que la peur arrive bien avant de mettre le pied à l'étrier.

Il montre aussi comment le cavalier se retrouve coincé dans un paradoxe, à la fois une envie folle de remonter à cheval, et à la fois une angoisse qui le bloque, même 9 ans après.

Les moniteurs d'équitation demandent souvent à leur cavalier de remonter à cheval aussitôt après une chute, et je vous l'ai dit, je ne suis pas tout à fait d'accord avec cela. Mais ils ont raison sur une chose, **c'est que le temps agit contre nous.**

Donc utiliser des petits hacks, des petits exercices, à cheval pour se sentir mieux, c'est déjà une bonne chose, mais de séance en séance votre peur reviendra.



Vous pourriez essayer de renforcer votre technique à cheval, de vous inscrire à des cours collectifs ou même prendre un coach individuel.

Mais le mieux que vous pourrez faire, à chacune des séances, c'est de faire en sorte que cette peur sourde et profonde en vous ne vous submerge pas.

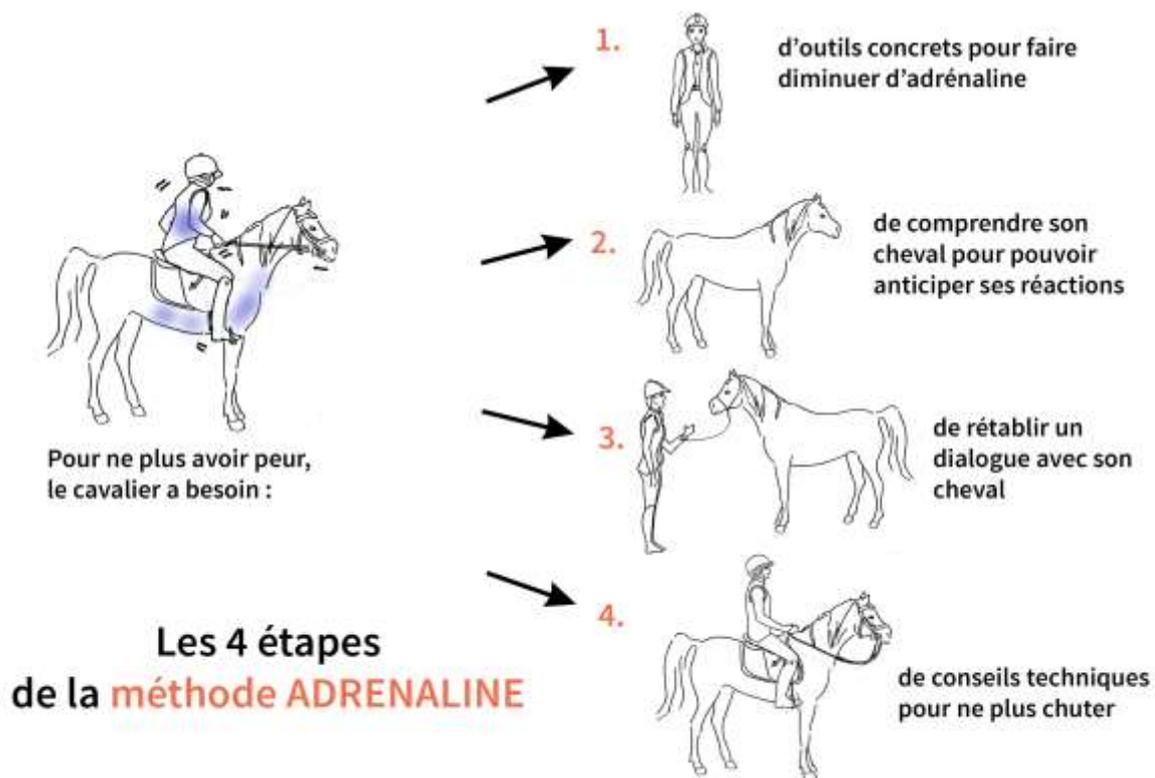
Cela ne l'effacera pas. Cela ne résoudra pas votre problème en profondeur.



Parce qu'une fois que vous êtes à cheval, vous devez penser à votre position, à votre équilibre, à faire avancer le cheval, à le diriger, et mettre en pratique les conseils de votre moniteur.

Vous êtes déjà à 200 %, vous ne pouvez pas en plus, faire un travail en profondeur sur vos émotions.

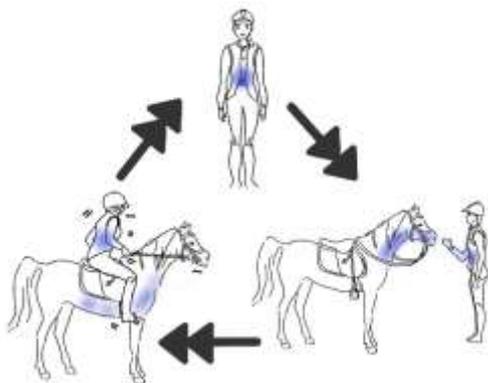
Finalement, une fois à cheval, c'est déjà trop tard.



J'ai identifié 4 phases importantes à mettre en place pour pouvoir sortir du cercle vicieux de la peur. Ce sont les 4 étapes de la formation Adrénaline.

La formation Adrénaline est une **formation en ligne** que j'ai créée pour permettre aux cavaliers de dépasser leur peur et de remonter à cheval. **De les aider à vaincre une peur tétanisante et à retrouver le plaisir du galop !**





Le cercle de la peur : cavalier > cheval > cavalier

Si vous vous êtes inscrit au défi monter à cheval sans stress, c'est certainement que vous êtes bloqué dans un cercle vicieux : le cercle de la peur cavalier : cheval : cavalier.

Suite à une chute ou à une peur, la relation avec votre cheval s'est fortement dégradée. Alors qu'avant, vous étiez excitée d'impatience à aller monter Dadou, vous êtes peut être comme Mégane, baigné dans l'angoisse des heures avant.

Du coup, quand vous arrivez près de votre cheval, tout dans votre corps indique à votre cheval que vous êtes en stress. Vous avez mal au ventre, les mains moites, les jambes flageolantes et le cœur qui bât la chamade.

Et c'est contagieux, car votre cheval non plus n'est plus serein. Il bouge dans tous les sens, il gratte le sol au pansage, il sur réagit aux bruits alentour.

Plus votre cheval est stressé, plus votre peur est grande, et plus votre peur grandit, plus votre cheval devient nerveux ...

Pour sortir du cercle infernal de la peur,

1. vous avez d'abord besoin d'outils concrets pour faire baisser l'adrénaline.

Nous en avons déjà parlé dans le premier atelier, devant un danger, la peur déclenche en nous un phénomène physique avec la sécrétion d'hormones comme d'adrénaline et le cortisol.

Mais notre cerveau aussi **une capacité incroyable de nous faire vivre les émotions par anticipation**. Il suffit de penser à notre cheval et tous les symptômes de la peur se manifestent dans notre corps, alors même que nous sommes confortablement installés dans notre canapé.

Dans les deux premiers ateliers, je vous ai donné plusieurs outils pour arriver à effectuer cette « décharge ». On a parlé de la cohérence cardiaque, on a parlé de l'effort physique ou la connexion à l'énergie douce de la nature.

On en voit beaucoup d'autres dans la formation Adrénaline ! L'idée, ce ne sera pas de tout faire à chaque séance, mais de vous permettre de tester différents outils, en situation, avec ou sans votre cheval, et de sélectionner ceux qui fonctionnent le mieux pour vous.

Vous ne pouvez pas arriver à l'écurie avec une boule de stress au creux du ventre. Il vous faut des outils, à utiliser à la maison, pour vous sentir mieux AVANT.



2. La deuxième étape, qui est vraiment indispensable, c'est de comprendre votre cheval pour pouvoir anticiper ses réactions.

Beaucoup de peurs des cavaliers viennent en fait de mauvaises interprétations des comportements de notre cheval.

C'est une clé importante, si je ne comprends pas les réactions de mon cheval, je ne peux pas les anticiper. Donc je me retrouve à la merci d'écarts, de ruades et de départ au galop.

Et c'est très anxiogène.

3. La troisième étape, c'est de rétablir un dialogue avec son cheval.

Au fur et à mesure du temps, avec cette peur qui grandit à chaque séance, votre relation avec votre cheval s'est fortement dégradée. Avant il avait confiance en vous, mais aujourd'hui il est de plus en plus sur l'œil.



La formation en ligne va vous apprendre à communiquer avec votre cheval en sachant utiliser au mieux votre langage corporel, quand vous êtes à pied et quand vous êtes à cheval.

Elle va aussi vous apprendre à décrypter le langage corporel de votre cheval pour mieux le comprendre.

Apprendre à communiquer avec votre cheval, c'est établir une relation de confiance, et commencer votre séance sur des bases solides.

4. Une fois que vous aurez trouvé des moyens de diminuer votre stress, Une fois que vous aurez appris à connaître votre cheval, une fois que vous aurez repris le contrôle des messages que vous lui envoyez avec votre corps, vous pourrez remonter à cheval.

C'est la quatrième étape de la formation Adrénaline. Et si vous vous êtes inscrite au défi, il y a des grandes chances que vous ayez essayé de régler votre problème en commençant par cette étape.

Vous vous êtes dit : « j'ai peur sur mon cheval, donc je vais monter dessus pour vaincre ma peur »...

Notre cheval est un être d'une grande intelligence émotionnelle et prendre le problème à l'envers, ne va que renforcer le problème. Votre cheval a besoin que vous soyez apaisé avant de monter sur son dos,



parce que les chevaux sont de véritables éponges à émotion. (D'ailleurs, à ce propos, je vous raconterai une histoire de dingue demain)

EXERCICE : La reconnaissance des émotions

Un jour, une cavalière était venue s'inscrire dans mon club, parce qu'elle avait peur.

Et quand je lui avait demandé si cela était dû à des chutes, elle m'avait répondu : « Oh, je ne sais pas, je n'ai jamais eu de grosses chutes, juste une fracture ouverte et deux ou trois traumatisme crânien, comme tout le monde ! »

Non, tout le monde n'a pas eu de fracture ouverte ni de traumatisme crânien.

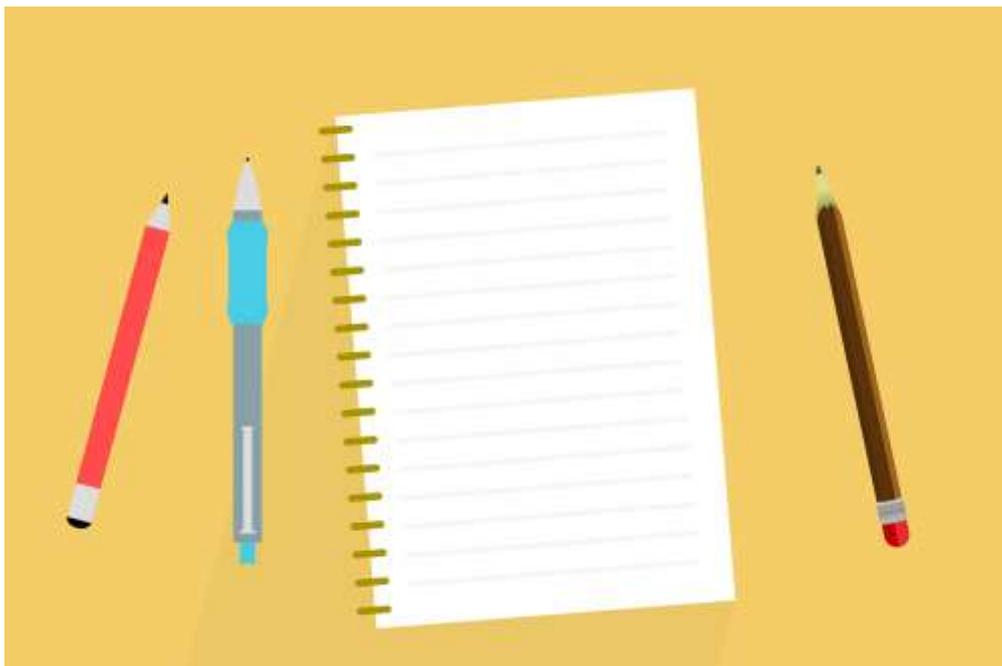
Le meilleur outil que vous puissiez avoir pour pouvoir réussir à avancer et progresser en équitation, c'est de reconnaître les moments où vous avez pu être en danger, les moments où vous vous êtes blessés, les moments où votre corps a été meurtri.

Le problème, c'est que souvent, notre entourage nous invite à nier notre peur. Je suis sûr que vous avez déjà entendu des petites phrases du genre « c'est en tombant qu'on apprend », « les bonnes chutes font les bons cavaliers » ou encore « n'aies pas peur sinon ton cheval va le sentir. Et le fait de banaliser ainsi les émotions, **cela donne des cavaliers qui sont complètement déconnectés de leur corps !**

Et d'arriver à se dire : C'est normal que j'ai peur de monter à cheval parce qu'il m'a fallu 6 mois pour remarcher après ma chute, **c'est déjà faire un grand pas.**

Donc l'exercice que j'aimerais que vous fassiez aujourd'hui, soit maintenant, soit après l'atelier, c'est de prendre un papier et un stylo ou votre clavier et de raconter votre peur.





Certains d'entre vous auront des chutes spectaculaires à raconter, mais par forcément. **Car on peut être bloqués par la peur sans avoir jamais chuté.** Votre cerveau est tellement bien fait qu'il est capable d'anticiper sur ce qui pourrait vous arriver rien qu'à la vue d'un cheval !

Et ce récit, vous êtes libre de le garder pour vous ou de le partager si vous vous sentez prêt, ou même de me l'envoyer par la suite en email.

Ce qui est important, c'est d'accueillir votre peur. On a vu depuis le début de cet atelier que la peur était normale, qu'elle était le résultat d'un processus ancré en nous depuis la nuit des temps et que c'est à elle que l'on devait notre survie.

C'est pour cela que je n'aime pas trop entendre des phrases du genre : « J'aimerais en finir avec ma peur », « j'aimerais dépasser ma peur », ou « surmonter ma peur ». Je trouve ces phrases assez illusoires. C'est un peu comme si je disais que je voulais en finir avec mon ombre...

Tout comme votre ombre, la peur vous suivra partout, dans tout ce que vous faites. C'est pour cela qu'il est beaucoup plus utile de se dire : « je vais essayer de comprendre ma peur pour pouvoir avancer avec elle » plutôt que « il faut que j'arrive à la dépasser ».

Une fois que vous aurez mieux compris vos sentiments et que vous serez à l'écoute de votre corps, vous serez débarrassé de toute cette culpabilité et de cette honte qui fait que vous vous trouvez moins bien que les autres ou trouillardes ou peureux.



Mais ce n'est pas un outil facile et il est plus en forme de chemin que de clé à molette. Vous éprouverez certainement quelques difficultés devant votre feuille blanche, mais je suis persuadée que vous y arriverait.

Et vous verrez que vous vous sentirez drôlement mieux après.

Vous vous demandez certainement ce qu'est devenue Mégane, bloquée pendant tant d'années par la peur, ... elle monte aujourd'hui son cheval avec le sourire aux lèvres !

Voici son histoire :

Je monte maintenant deux fois par semaine en cours particulier, et j'attends même mes cours avec impatience !



« Bonjour ! Je m'appelle Mégane, j'ai commencé à monter à cheval vers 12 ou 13 ans et déjà à l'époque j'étais très angoissée. J'ai dû arrêter vers 15 ans pour des raisons personnelles.

J'ai repris l'équitation en centre équestre l'année dernière, après 9 ans d'arrêt et malheureusement, le stress était toujours là : j'avais cours le samedi après-midi, et je me levais le matin avec la boule au ventre. Une véritable catastrophe !

J'ai un peu hésité avant de me lancer dans la formation Adrenaline parce que c'est un investissement, et surtout parce que j'avais peur que le résultat ne soit pas à la hauteur de mon attente. Mais d'une part,



mon problème me gâchait tellement mon plaisir à cheval que je voulais tout de même donner une chance à cette formation. D'autre part, l'état d'esprit et les méthodes d'Aurélié que j'ai pu observer via son blog, la vie qu'elle offre à ses chevaux, ses compétences et son expérience de monitrice m'inspirait plutôt confiance.

Ce qu'il faut savoir déjà, c'est que du début à la fin de la formation, on n'est jamais seuls, et ça, c'est important. Dans le monde de l'équitation où beaucoup de cavaliers ont l'air sûr d'eux, n'ont visiblement peur de rien etc...

On se rend compte qu'en fait, ce n'est pas anormal d'avoir peur, et que ce n'est pas parce qu'on n'en parle pas que personne n'a peur. On se retrouve sur le groupe avec des personnes bienveillantes, avec qui on peut partager notre problème commun sans honte !

Aurélié assure un suivi et un coaching régulier, elle est très disponible. Au fur et à mesure de la formation, on a des documents pour nous aider, elle nous aide même à nous créer des objectifs à court, moyen et long terme, ça nous donne en fait plein de sous-objectifs très motivants pour avancer avec son cheval et mettre notre stress de côté.

Ce n'est pas une méthode magique, qu'on soit clair, il faut travailler, essayer les exercices que propose Aurélié. Ce que j'ai fait !

J'ai rapidement arrêté le centre équestre pour prendre une demi-pension sur un cheval assurance vie. Malgré ça, je n'arrivais pas à le monter sans avoir la boule au ventre. Pire encore, je venais à l'écurie pour monter, et je renonçais, c'était le début de la procrastination, c'est à peine si je le montais une fois par mois.

Et puis au fur et à mesure de la formation, cette boule au ventre a commencé à s'estomper. Je commençais à être détendue à côté de mon cheval et à être d'une compagnie plus agréable pour lui. Je monte maintenant deux fois par semaine en cours particulier, et j'attends même mes cours avec impatience !

Alors bien sûr, j'ai encore du travail à faire sur moi-même, mais grâce à la formation j'ai les outils qu'il faut pour m'améliorer. »

Demain, je vous présenterai la formation module par module et je répondrai à toutes vos questions ! Et après 6 mois de fermeture, j'ouvrirai les inscriptions pendant 7 jours, avec une offre spéciale pour ce défi de printemps !!

A demain !

