

ATELIER 4

EMOTIVE, un atout pour devenir une bonne cavalière ? (et un bon cavalier ;))

Dans l'atelier 1, je vous ai donné des petites astuces à faire à cheval pour faire redescendre la pression quand la peur monte.

Dans l'atelier 2, je vous ai donné des exercices à faire à pied AVANT de monter, pour préparer votre séance

Et hier, dans l'atelier 3, on a vu ensemble que finalement, tous ces petits hacks qui nous font du bien sur le moment sont intéressants, mais ne résolvent pas notre problème de peur en profondeur.



Aujourd'hui, je voudrais parler avec vous de votre super pouvoir : celui d'être une cavalière ou un cavalier émotif.

J'en ai parlé dans une récente vidéo sur YouTube, vous sentez peut être que votre émotivité est plus un handicap qu'autre chose. **Vous avez sûrement l'impression que c'est à cause de cette émotivité et cette hyper sensibilité que vous êtes bloqués dans le cercle infernal de la peur.**

Vous êtes tout le temps à l'affut des moindres réactions de votre cheval, avec la boule au ventre. Et vous avez l'impression de transmettre votre peur à votre cheval.

Car à chaque fois que c'est vous qui le montez, votre cheval sur-réagit à tout son environnement, et se cale sur votre état émotionnel.

Parce que les chevaux, vous le savez sont des êtres doués d'une très grande intelligence émotionnelle. On dit souvent que ce sont des éponges.

Vous avez déjà expérimenté tout ça. Moi aussi. Mais un évènement dans mon poney-club m'a fait comprendre que je ne savais pas à quel point les chevaux pouvaient être sensibles.





Un jour, j'ai acheté 3 ponettes shetlands noires, trois demi-sœur, nées la même année, donc avec le même père. Il a fallu que je trouve trois noms commençant par la lettre C.

Nous avons donc baptisé CIBOULETTE, CALYPSO, et en faisant une grosse erreur CRAPULE.

Ciboulette et Calypso étaient toujours au top. Gentille, douce, à l'écoute des cavaliers, dynamiques. Bref des ponettes parfaites.

Mais avec CRAPULE, c'était plus compliquée. La ponette était toujours sur l'œil, très réactive, et à quasiment tous les cours, on avait une chute de cavaliers.

Quelque chose clochait.

Pourtant, c'est moi qui avais débouillé les trois ponettes et elles m'avaient toutes les 3 parues supers.

Et en regardant les cavaliers la préparer un mercredi, je me suis rendue compte d'une chose, les cavaliers avaient peur d'elle.

Et là, je me suis dit : et si c'était à cause de son prénom. Parce que c'est vrai, CRAPULE, ce n'est pas très engageant, on se demande à quel coin du manège elle va nous faire une vacherie.

Alors, j'ai tenté un truc.



Le samedi, quand mes petits cavaliers sont arrivés, je leur ai annoncé une bonne nouvelle : j'avais acheté une nouvelle ponette, elle s'appelait Câline !

Oh câline, c'est trop chou, je suis sûre que c'est qu'elle adore les câlins.

Et là, les petits bouts de chou de 6 ans, se mettent, sourire aux lèvres, à cajoler Câline. Evidemment tout le monde veut la monter, et les cours se passent à merveille.

Le mercredi, même histoire, même topo !

En fait si Crapule était toujours sur l'œil, tendue, c'est parce qu'elle ressentait les craintes de son cavalier. Mais depuis qu'elle s'appelle Câline, elle ressent surtout la douceur et la confiance des petits bouts de chou.

Vous imaginez bien qu'ensuite, je leur ai dit que Câline était en fait Crapule et je leur ai expliqué cette incroyable capacité du cheval à ressentir les tressaillements intérieurs des cavaliers.



Donc si vous trouvez votre cheval réactif et émotif, comme s'il captait, absorbait votre sentiment, sachez que c'est une bonne chose. Car vous pourrez créer avec votre cheval une relation très fine, qui passe juste par la transmission d'émotions.

Et comme vous avez vous aussi cette capacité très fine de ressentir les moindre tressaillements de votre cheval, vous pourrez, quand vous serez débarrassé de

cette boule dans votre ventre, vous pourrez développer avec lui une relation hors du commun.

Et c'est toujours ce qui me frappe dans la formation Adrénaline. Quand les cavaliers arrivent en fin de formation, bien sûr, ils me disent qu'ils n'ont plus peur, qu'ils montent à cheval avec plaisir mais surtout, **ils me disent qu'ils ont construit une relation extraordinaire avec leur cheval. Qu'ils montent maintenant avec un cheval connecté.**





Voici par exemple, un message que m'avait envoyé Régine, alors qu'elle était à la moitié de la formation :

Bonjour à tous

Me voilà arrivée à mi-parcours de la formation Adrenaline et je sens que ça va beaucoup mieux. J'applique les conseils d'Aurélie. Je fais 10mn de relaxation avant de partir aux écuries. Comme j'y vais à vélo (c'est à 3 km de chez moi), le trajet me fait mon échauffement.

Je me connecte avec mon cheval en mettant mes

mains sur son garrot et son encolure et il adore ça !

Depuis une semaine, je n'ai plus cette désagréable sensation de boule au ventre due à la peur de la chute et j'ai même réussi à aller seule à la mer avec mon loulou sans avoir peur de me faire embarquer ! Je pensais qu'il était inéluctable qu'un jour ou l'autre, je pouvais me faire embarquer et Aurélie m'a fait prendre conscience que ce n'est pas une fatalité. Si le cheval est réceptif et répond bien à nos demandes de transitions en manège, il n'y a pas de raison qu'il veuille nous embarquer en extérieur.

Je suis allée hier me balader en forêt et je sentais mon loulou très en forme. Je l'ai laissé trotter rapidement (en fait à son rythme) et il n'a pas cherché à m'embarquer. Il s'est juste défoulé ... Je suis désormais certaine que c'est ma peur que je lui transmets et qui est à l'origine des quelques problèmes que j'ai rencontrés. (Me faire embarquer et quelques ruades.)

Même si j'essaie de ne pas extérioriser cette peur, on ne peut pas la cacher au cheval. C'est donc un travail sur nous même qu'il faut effectuer. Si nous montons sereinement, le cheval le ressent et la connexion entre le couple cavalier/cheval est bonne. Le cavalier est confiant et le cheval aussi. C'est un système de vases communicants. . . Du moins, c'est mon ressenti. Voilà mon retour d'expérience à mi-parcours.

Que du bonheur!

Merci Aurélie

Je ne sais pas si ce témoignage vous parle ! Je me souviens très bien des séances de coaching individuel avec Régine. Au début, ce n'était pas facile, car je la sentais très sceptique sur le fait de progresser avec son cheval en faisant des cours en ligne.

Mais Régine est une cavalière très motivée, qui monte son cheval trois fois par semaine, et elle avait vraiment envie d'y arriver. Son problème, c'est qu'elle était persuadée que son cheval allait l'embarquer au galop dès qu'elle allait sortir de la carrière. C'était une croyance limitante mais qui avait un effet sur son cheval, celui-ci étant très émotif.

Lors des coachings individuels, nous avons construit ensemble des séances à faire en manège pour avoir un cheval qui répond parfaitement aux aides de sa cavalière, capable de faire des transitions d'allures



précises. D'abord trot/galop/ trot, puis pas/galop/pas ... Son objectif était d'aller faire une promenade au pas sur la plage au bout de trois mois.

Et vous l'avez lu dans son témoignage, en fait, une fois débarrassée de sa croyance limitante, Régine est allée sur la plage et à galoper avec son cheval ! Et elle n'a pas attendu trois mois pour cela, car elle l'a fait 3 jours seulement après la séance de coaching !

En fait, la formation Adrénaline va vous aider à faire sauter les verrous du cercle de la peur. Vous allez pouvoir trouver votre blocage et le faire disparaître.

Et très souvent, ce déblocage se fait dès le module 1. Comme ça a été le cas avec Elsa. Je vous partage rapidement son témoignage.



« Bonjour à tous, je m'appelle Elsa et j'ai eu une peur bleue de remonter à cheval durant longtemps. La formation Adrénaline m'a permis de trouver mes dernières clés pour pouvoir remonter à cheval sereinement.

Avant de commencer la formation, je montais avec une boule au ventre. J'avais peur de me refaire mal et surtout j'avais peur pour mon cheval. En effet, j'ai fait une chute de cheval en concours de saut d'obstacle qui m'a envoyé à l'hôpital et pour lequel mon poney a eu une double fracture. Le poney s'est remis et a vécu des jours heureux au pré.



Pour moi, j'ai attendu 2 ans pour que l'envie de remonter à cheval surpasse une grosse partie de mon appréhension. A l'aide de mon coach, que je ne remercierais jamais assez, j'ai pris mon temps et j'ai réussi à me séparer d'une grande partie de ma peur. Un coach qui était assez militaire n'avais pas de connaissance sur la gestion de la peur. Il faisait de son mieux, mais on était arrivée au maximum de ce qu'il pouvait faire.

Il me resterait encore un travail sur moi-même à faire pour réussir à avancer. Ce travail, j'ai réussi à le faire avec la formation Adrénaline. Elle m'a apporté des clés pour comprendre et accepter ma peur. Elle m'a remis en question sur ma façon de travailler ma jument.

Aujourd'hui, j'ai une jument qui s'exprime à pied et à cheval mais toujours en respectant son cadre de travail. Je suis plus détendue à cheval et j'arrive à conserver une bonne position durant toute ma séance. Après des années, où il avait toujours un moment où mes genoux se crispent et mes épaules avancent.

Comme quoi, le mental fait beaucoup sur la position du cavalier.

On peut tous réussir à accepter notre peur et faire de belles choses avec notre cheval. La peur n'est pas là pour nous empêcher de faire des choses. Il faut juste oser sauter le premier pas et accepter d'échouer. L'échec est d'une marche pour réussir. »

Elsa a fait partie de la toute dernière session Adrénaline, qui a eu lieu en octobre dernier. Et je peux vous dire que quand j'ai lu son récit d'entrée en formation, j'ai eu un gros doute sur la possibilité d'Elsa de remonter sereinement. Parce qu'elle avait vécu quelque chose de vraiment grave. Elle avait chuté lors d'un concours de saut d'obstacle car le double était mal réglé, les foulées ne correspondaient pas et le poney a fait un soleil. Elsa est alors tombée dans le coma et son poney a eu une double fracture.

Et petit à petit, au cours de la formation, j'ai vu Elsa s'ouvrir, partager avec les autres et faire son cheminement. Son plus gros problème, c'était la mise en avant de sa jument. Comme elle montait avec beaucoup de stress, c'était un fardeau énorme pour la jument. Et de séances en séances, la jument devenait complètement apathique. C'est comme si sous le stress, elle se recroquevillait sur elle-même.

Et vous l'avez lu dans son témoignage, Elsa dit qu'aujourd'hui la jument s'exprime à pied comme à cheval. Et ça c'est vraiment une superbe récompense.



J'espère que ces témoignages vous redonnent de la motivation !

J'ai lu beaucoup de vos emails avant le défi et chaque fois, je vous sentais pris entre l'espoir d'y arriver, et l'envie de renoncer. Du coup, si je vous partage tout cela c'est pour vous dire que c'est possible. Vous **pouvez arriver à surmonter votre peur, vous pouvez arriver à réaliser votre rêve avec votre cheval.**

Et d'ailleurs, quel est votre rêve à cheval ?

Si vous êtes propriétaire d'un cheval et que vous arrivez à vous débarrasser de votre peur, qu'est-ce que vous avez envie de faire avec lui ? Quel est votre rêve ?

Et si vous êtes cavalier de club, qu'est-ce que vous avez envie d'arriver à faire d'ici trois mois ?

Si vous voulez vous aussi, comme Régine, Mégane, Elsa, Véronique, Myriam et bien d'autres, d'ici trois mois monter à cheval avec le sourire à chaque séance, j'ai le plaisir de vous annoncer que la formation Adrenaline ouvre ses portes ce soir et ce, pendant 7 jours ! (jusqu'au samedi 16 avril à 23h30)

Et pour cette ré-ouverture (qui n'a lieu que deux fois par an), je vous ai préparé une offre très spéciale ! Et les places sont limitées !

Cliquez ici pour avoir toutes les infos : <https://adadamondadou.com/formation-adrenaline/>

Et si vous avez la moindre question, envoyez-moi un email à l'adresse aurelie@adadamondadou.com

