

PODCAST [1/7]

Bonjour les cavaliers, bienvenue dans cette formation de 7 jours où nous allons parler des émotions que l'on peut ressentir aux côtés de notre cheval ou dans notre pratique de l'équitation. Tout au long de cette semaine, nous allons essentiellement nous concentrer sur les émotions négatives, sur ces émotions qui nous font mal au ventre, qui nous tétanisent, et nous empêchent de profiter pleinement de notre passion. Ces émotions sont la peur, le stress, la colère, la culpabilité et parfois aussi la honte.

Car lorsque l'on a ressenti des montées d'adrénaline chaque fois que notre cheval fait un mouvement de travers, on a rarement « juste peur ». On se sent aussi souvent très nul(le), par rapport aux autres ou par rapport à l'idéal que l'on s'était fixé. On se sent coupable d'avoir un cheval et d'avoir peur de monter dessus. On se sent aussi souvent honteux lorsque l'on sent notre gorge se nouer et les larmes nous monter aux yeux pendant notre séance d'équitation.

Pendant ces 7 jours que nous allons passer ensemble, nous allons voir des outils pour vous aider à mieux canaliser ces émotions et à continuer de progresser à cheval.

A la fin de cette semaine, si vous souhaitez aller plus loin, je vous présenterai la formation Adrénaline, qui est une formation en vidéo de 10 semaines pour remettre le pied à l'étrier et monter à cheval avec plaisir et sérénité.

Et pour commencer notre semaine ensemble, j'aimerais que l'on discute ensemble de l'accueil qui est réservé à ces émotions dans notre monde équestre.

J'en avais parlé assez longuement dans mon article « La chute, laissez tomber », on accorde très peu de place dans notre enseignement de l'équitation à la chute et à toutes les peurs qui peuvent en découler.



D'ailleurs, demandez à un cavalier de votre entourage ce qu'est une chute, la plupart d'entre eux vous diront qu'une chute, ce n'est rien du tout. Que c'est un passage obligé et que d'ailleurs c'est en faisant des chutes que l'on devient un bon cavalier.

Mais vous qui êtes déjà tombé de cheval, peut-on réellement balayer d'un geste de la main ce risque inhérent à l'équitation ? Parce que je crois que vous serez d'accord avec moi qu'une chute, ça mal et que une chute ça fait peur. Et d'ailleurs, qu'il n'est même pas toujours nécessaire de tomber pour avoir peur. Parfois, un simple écart de notre cheval ou une petite ruade de gaieté peut déclencher chez nous une peur quasi incontrôlable.

Alors pourquoi est-ce que les émotions que peut ressentir le cavalier à ce moment-là de son apprentissage sont aussi taboues en équitation ?

Quand j'étais petite, je prenais des cours d'équitation avec un moniteur instructeur issu du cadre noir. Et je me souviens que lorsque l'on tombait, il était plié en deux tellement la scène était risible pour lui. Jamais il ne venait nous chercher pour nous aider à nous relever. Jamais il ne nous demandait si on avait vraiment envie de remonter à cheval. J'ai le souvenir de chaque chute comme une humiliation, de me retrouver là, allongée dans le sable, à pleurer pendant que mon moniteur rigolait. J'ai aussi le souvenir que chaque année, nous étions une quinzaine d'élèves dans le cours en début d'année mais que très vite, nous finissions à cinq ou six.

Que sont devenus les autres ? A l'époque j'étais trop jeune pour me poser la question et mon moniteur aimait à répéter que c'était les meilleurs qui restaient. Aujourd'hui je me rends compte que les autres devaient tout simplement être tétanisés à l'idée de remonter sur le cheval. Qu'il devait se sentir nuls d'avoir peur et honteux d'avoir échoué.

Parce que concrètement, qu'est-ce que l'on attend d'un cavalier qui a fait une chute ? Eh bien, qu'il remonte aussitôt. Qu'il ravale sa peur et ses émotions, qu'il serre les dents et prenne son courage à deux mains.

J'ai déjà entendu nombre de moniteurs dire à leurs élèves : Mais non t'as pas eu mal, c'était une petite chute de rien du tout. C'est le métier qui rentre, vas chercher ton cheval ! »

Et surtout, surtout on attend du cavalier qu'il **cache bien ses émotions à son cheval**. Je suppose que vous avez déjà reçu ce conseil « N'aies pas peur, sinon ton cheval va le sentir » ou « il faut que remonte aussitôt sinon tu ne remonteras plus »

Tout est fait pour que le cavalier n'exprime pas ce qu'il a ressenti avant la chute, pendant la chute et bien sûr après la chute.



Il y a vraiment un tabou en équitation sur les émotions du cavalier. Je crois que cela est dû à deux raisons :

La première est générationnelle. Les cavaliers de ma génération, c'est-à-dire qui sont dans la vingtaine, bon ok dans la trentaine, ont grandi avec cette idée qu'il fallait serrer les dents et ne pas montrer ce que l'on ressent, dans la vie quotidienne. En France en tout cas, les enfants de ma génération et des générations précédentes ont appris à ravalier leurs sentiments.

La deuxième raison est liée au passé militaire de l'équitation française. Beaucoup de nos anciens moniteurs étaient passés par Saumur ou par la garde républicaine et vous serez d'accord avec moi que les militaires ne sont pas réputés pour exalter leurs sentiments.

Mais je crois que c'est aussi une question de facilité de gestion pour les moniteurs. La plupart d'entre eux ne savent pas trop quoi faire des émotions de leurs cavaliers et **ils préfèrent les nier pour pouvoir continuer à gérer leur groupe.** Et oui, par ce que la peur est contagieuse et si on commence à écouter les peurs des uns et des autres, les cours deviennent plus difficiles à gérer. C'est donc une facilité d'avoir tout le monde en reprise sur la piste ...et en silence !



Comme je vous le disais plus, quand j'étais petite, mon moniteur n'avait pas la bienveillance dans ses outils pédagogiques. Alors moi-même, lorsque je suis devenue monitrice, je n'ai pas du tout eu envie de reproduire les mêmes méthodes avec mes élèves.

A l'heure où j'enregistre ce podcast, cela fait 13 ans que je m'efforce d'accueillir les émotions de mes cavaliers lorsqu'ils font une chute.

J'ai identifié 4 phases importantes à prendre en considération lors d'une chute.

Ces 4 phases font l'objet d'un cours détaillé dans la formation Adrénaline mais je souhaiterais partager avec vous aujourd'hui les grands principes.



1/ La première phase, **c'est ce que j'ai appelé « l'avant-chute »**. C'est le moment où le cavalier perd le contrôle. Il peut s'agir de la perte de contrôle du cheval ou de la perte de contrôle de son propre corps. Cela peut être le moment où le cheval part au galop de façon inattendue, le moment où le cheval refuse un obstacle ou bien encore le moment où il fait une ruade de gaieté ...



C'est la perte de contrôle, le moment où la peur envahit le cavalier. Et même si il ne tombe pas, cette première étape est déjà en soi **un terrain propice à une peur sourde et récurrente** qui va habiter le cavalier dans sa pratique future.

2/ La deuxième phase, **c'est le moment de la chute en elle-même**. Le moment où le cavalier, parfois très douloureusement touche le sol. Parfois, certaines chutes se passent tellement vite que le cavalier qui est au sol « n'a rien compris ». Parfois, au contraire, c'est comme si le temps s'allongeait, le cavalier vit le moment de la chute un peu comme une libération. « Ça s'arrête enfin ! »

3/ La troisième phase, **c'est l'accueil de la chute**. Comment votre entourage, votre moniteur, les autres cavaliers ou vous-mêmes avaient accueilli la chute.

Est-ce que vous avez pu, librement et sans jugement, exprimer vos émotions, sortir « tout ce que vous aviez à l'intérieur ?

C'est une étape qui est, à mon avis, vraiment primordiale.

4/ Enfin la quatrième, **c'est « l'après-chute »**. Le moment où vous rentrez chez vous, parfois en état de sidération, et où vous vous rendez compte de **vos blessures physiques** mais surtout de vos **blessures mentales et émotionnelles**.

Cette quatrième étape est vraiment cruciale. Car son intensité va varier en fonction de l'accueil qui a été réservé aux trois étapes précédentes. Elle pourra être minime, provoquant chez le cavalier une **simple prudence** pour la prochaine séance. Un peu plus conséquente chez le cavalier qui devient **anxieux**.

Et si les trois étapes ont été complètement négligées, **l'inquiétude va se transformer en terreur**, en horreur, en panique et peut même aller jusqu'à l'installation d'une phobie.

Le problème

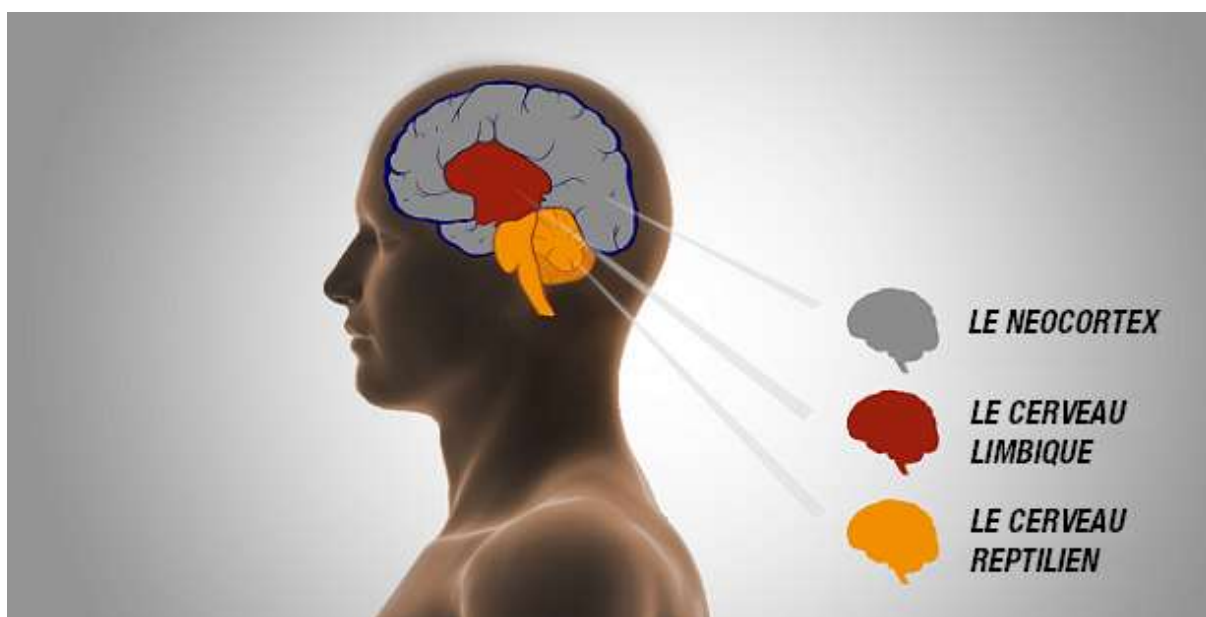
Le problème comme on l'a vu plus haut, c'est que l'impact émotionnel de la chute est très souvent, est trop souvent négligé en équitation.

On minimise le ressenti du cavalier avec des petites phrases, du genre, « c'est le métier qui rentre ».

Et c'est comme ça que les peurs s'installent.

Le cavalier, qui n'a pas toutes les clés pour comprendre **la psychologie du cheval**, ne comprend pas ce qui s'est passé. Il n'a pas compris la réaction du cheval, il n'a pas réussi à l'anticiper ... Cela pourrait donc arriver à nouveau, n'importe quand ! Le cavalier est donc en alerte, il guette le moindre frémissement des oreilles de son cheval.





Le cavalier n'a pas non plus de connaissances ni sur la **biochimie des émotions**, ni sur la psychologie humaine. Il ne comprend pas pourquoi il a ressenti une telle peur, alors que les autres ont l'air de dire que « ça n'est rien du tout ». Il ne comprend pas pourquoi à chaque fois qu'il se remet en selle, ses mains deviennent moites, son souffle s'accélère, sa gorge se serre, ses muscles se raidissent ...

D'autant plus que son moniteur et son entourage ne prêtent absolument aucune attention à son état de stress. Pire encore, ils le minimisent avec leurs petites phrases toutes faites ou lui **ajoutent une dose de stress supplémentaire**, en lui disant : « N'aie pas peur sinon ton cheval va le sentir ! ». Ou bien encore sont exaspérés de ses accès de panique.

C'est à ce moment que le cavalier commence à perdre confiance en lui, à se sentir nul, un peureux, un trouillard ... Et qu'il est tenté d'arrêter de monter à cheval.

Si vous avez vécu ce genre de situation,

Si vous ressentez de la peur à chaque fois que vous êtes sur votre cheval,

Ou si vous êtes tétanisé rien qu'à l'idée de remonter dessus ...

Surtout, ne vous culpabilisez pas !



Si vous n'avez pas été accompagné lors des différentes étapes de votre chute, si vous n'avez pas les connaissances pour comprendre votre cheval, identifier ses réactions et les anticiper,

Il est normal que vous ressentiez de la peur.

Et si il n'y avait qu'une seule chose à retenir de ce podcast aujourd'hui, ce serait bien celle-ci. Il est normal d'avoir peur. Simplement, vous pensiez peut être être la seule ou le seul à ressentir cela parce que la chute est taboue dans le monde du cheval et les émotions ne sont pas vraiment accueillies dans nos manèges.

Durant ces 7 jours de formation, nous allons ouvrir les portes et parler ensemble **de blocages émotionnels, de psychologie humaine mais aussi de psychologie du cheval, et tout cela dans un seul but, vous permettre de pratiquer votre passion avec plaisir et sérénité.**

Demain, nous parlerons de l'intelligence émotionnelle du cheval et nous verrons ensemble comment votre cheval ressent vos émotions, lors que vous êtes à côté de lui ou sur son dos.

Je vous dis donc à demain dans le prochain podcast.

Je vous invite à partager dans les commentaires qu'elle est la chute ou le moment difficile que vous avez vécu avec votre cheval et comment a-t-il était accueilli par vous, par votre moniteur ou par vos proches !

Et si vous avez des questions, n'hésitez pas à me les poser, j'y répondrai avec plaisir !

Allez, à demain les cavaliers !

