

PODCAST [2/7]

Bonjour les cavaliers ! J'espère que vous allez bien et que le 1^{er} podcast d'hier vous a plu ! Si vous ne l'avez pas encore écouté, pas de panique ! Il est encore accessible juste au-dessous de celui d'aujourd'hui. D'ailleurs, je vous invite à écouter les différents épisodes de cette formation dans l'ordre, pour en tirer un maximum de profit pour votre équitation et votre relation avec votre Dadou 😊

Hier, nous avons vu ensemble qu'il n'était **pas forcément facile d'exprimer nos émotions à cheval**, surtout lorsqu'elles sont négatives. Nous avons vu que généralement, **nous étions invité à « ravalier nos émotions » et à serrer les dents**. La peur en équitation est un véritable tabou et vous n'entendrez que très rarement un moniteur ou une campagne de la Fédération Française d'Équitation vous dire qu'il est normal à des moments d'avoir peur de son cheval ou d'avoir peur de faire une chute.

Tout ce silence vous a peut-être amené à penser certaines fois que vous n'étiez pas comme les autres, que vous étiez moins douées ou plus trouillardes que vos copains et copines de cheval. Pourtant, il n'est rien. **Tout cavalier à un jour ou l'autre ressent une certaine peur ou une appréhension**. Simplement, personne n'en parle jamais vraiment. Nous verrons d'ailleurs demain que la peur est une émotion primaire, commune à tous les humains ...

Mais aujourd'hui, j'aimerais attirer votre attention sur un conseil ou une consigne que vous avez sûrement déjà entendu de la part d'un proche ou de votre moniteur d'équitation. Il s'agit de la fameuse phrase **« N'aie pas peur sinon ton cheval va le sentir »**.



Cette phrase communément acceptée de tous est fautive à trois points de vue, aussi bien du point de vue du cavalier que du point de vue du cheval.

Dans ce deuxième podcast, j'aimerais que l'on voie ensemble ce que sous-entend cette phrase du point de vue du cheval. « N'aie pas peur sinon le cheval va le sentir ».

Par cette phrase le moniteur invite le cavalier à ravalier ses émotions, certes, mais elle sous-entend qu'il est possible de cacher ses émotions à son cheval. Qu'en est-il réellement ? N'est-ce pas un non-sens lorsque l'on a un minimum de connaissances sur le comportement de notre cheval ? Est-il vraiment possible de cacher ses émotions à son cheval ?

Pour commencer ce deuxième podcast, j'aimerais vous raconter une histoire qui peut paraître incroyable mais qui, je vous l'assure, est absolument véridique. Je raconte cette histoire en vidéo dans la formation Adrénaline et à chaque session de cours, j'ai toujours beaucoup de commentaires d'élèves de la formation, qui réagissent en me racontant des histoires similaires.

Voilà. Pour mon poney-club, j'ai acheté il y a quelques années une ponette, nommée Ciboulette, qui est une ponette vraiment extra, avec un super mental. Un an plus tard, j'ai eu la possibilité d'acheter ses deux demi-sœurs du même âge. Elles n'étaient pas débourrées et n'avaient pas de prénoms. Il a donc fallu qu'on les baptise et que l'on trouve deux prénoms commençant par la lettre C. Et nous avons choisi CALYPSO et CRAPULE. Je me suis occupée de leur débouillage et les ponettes, comme je m'y attendais ont été aussi faciles que Ciboulette. Nous avons donc pu très vite les proposer aux élèves.



Dans notre poney-club, nous n'avons pas de « liste » qui attribue un poney à chaque enfant de manière à ce que chaque cavalier puisse choisir son poney. Mais, je me suis rendue compte que personne ne choisissait jamais Crapule, alors que Calypso faisait déjà partie du top 10 des meilleurs poneys du club. Il m'est donc arrivé une ou deux fois d'insister pour qu'un cavalier la prenne...et quasiment à chaque fois, j'avais une chute. Le cavalier était tendu, la ponette aussi. Il y avait un vrai problème.

Je me suis creusée la tête un long moment. Il n'y avait aucune raison que Calypso soit au top et que Crapule soit une ponette difficile, alors qu'en plus au débouillage, Crapule s'avérait beaucoup plus calme. Et puis un jour, j'ai eu une idée. Le mercredi, je me rends à l'écurie et je dis aux enfants qu'on a une nouvelle ponette ! Oh chouette une nouvelle ponette, elle est où ? Je leur présente Crapule, et leur première réaction est de dire Encore une noire § Ah oui parce que j'ai oublié de vous préciser que j'ai énormément de shetlands noirs, ce qui nous pose un problème car nous même avons du mal à les différencier. Ensuite, je leur explique que la ponette Câline va faire partie du cours. Evidemment, Câline, tout le monde a envie de la monter et de lui faire des câlins.

Les enfants sont donc très contents, ils lui font pleins de gratouilles et de papouilles pendant la préparation et le cours se passe très bien. Le samedi arrive, même réaction des enfants, et même ponette au top.

Bon j'avoue que j'étais un peu mal à l'aise d'avoir menti à mes élèves donc la semaine suivante, je leur expliqué que j'avais changé le nom de la ponette, et que Câline était en fait Crapule. Ca les a bien fait rire ! Et depuis Crapule s'appelle Câline et nous n'avons plus de problème en cours !

C'est assez incroyable quand on y pense !

La ponette, elle n'en avait rien à faire de s'appeler Crapule ou Câline. Pourtant, pour les cavaliers, très certainement inconsciemment, ça change tout. Les enfants étaient forcément un peu tendu et stressé car Crapule ça ne présage rien de bon. Alors que Câline ...qui peut imaginer qu'un poney qui s'appelle Câline va les faire tomber ! C'est impossible.

Les chevaux ont une telle intelligence émotionnelle qu'ils sont capables de ressentir le stress, même infime de leurs cavaliers. Et ils sont tellement sensibles que la moindre variation d'humeur de leur cavalier a une incidence sur eux !



Dans la formation Adrénaline, Marion m'a raconté qu'elle était toujours stressée en promenade car elle avait eu un jour une mauvaise expérience en croisant des vélos alors qu'elle était à cheval. Et lorsqu'elle est devenue propriétaire, sa jument ...et oui vous l'avez deviné avait peur des vélos. Alors elle a fait l'expérience de confier sa jument à une amie. Et lors de la promenade, elle a rencontré des vélos et la jument n'a pas bougé une oreille.

La jument n'avait pas réellement peur des vélos mais peur de la peur de Marion envers les vélos !

Le cheval est capable de ressentir le moindre tressaillement intérieur de son cavalier. Donc, de laisser entendre au cavalier qu'il est possible de cacher sa peur à son cheval est un non-sens.

Après bien sûr, l'idée va être d'arriver à faire en sorte que vos propres émotions ne soient pas **un fardeau à porter pour votre cheval**. C'est pour cela qu'il va être nécessaire non pas de cacher vos émotions mais de les regarder en face. D'apprendre à les reconnaître, à les comprendre, à les accueillir pour ensuite pouvoir avancer avec.

C'est en montant à cheval AVEC vos émotions que vous allez vraiment pouvoir progresser et être en phase avec votre cheval, parce que de tout façon, lui ressentira tout ce que vous ressentez.

Et vous verrez que si vous montez à cheval sans cette pression de devoir lui cacher vos sentiments, vous vous sentirez déjà beaucoup mieux, beaucoup en plus en phase avec vous-même et avec votre cheval.

Et justement demain nous essayerons de comprendre d'où viennent nos émotions et pourquoi nous nous sentons parfois submergée et tétanisée par la peur.

Dites-moi dans les commentaires si vous avez connu des chevaux aux doux noms de Ouragan, Voyou ou Coquin et si oui, comment se comportaient-ils ?

Bises à vos Dadous et à demain

