

PODCAST [3/7]

Bonjour les cavaliers ! Je suis heureuse de vous retrouver aujourd'hui pour le troisième podcast de notre formation ! Hier, nous avons vu que le cheval avait une grande intelligence émotionnelle et que pourtant un des conseils les plus largement répandu niait cette intelligence.

Aussi, c'est souvent avec des idées reçues sur notre cheval que nous nous retrouverons démunis. Nos fausses croyances nous empêchent de pouvoir bien comprendre et de bien anticiper les réactions de notre cheval !

Et bien évidemment, vous l'avez compris, quand on ne comprend pas les réactions de l'animal sur lequel on monte, cela ne peut qu'engendrer du stress, de l'anxiété et de la peur.



Nous avons vu hier que le conseil du moniteur « N'aie pas peur sinon ton cheval va le sentir » donnait l'illusion au cavalier qu'il pouvait cacher ses sentiments à son cheval. Mais cette phrase va beaucoup plus loin que cela. **Dans « sinon ton cheval va le sentir », j'ai toujours entendu résonner « sinon ton cheval va en profiter ».**

C'est toute l'équitation autoritaire et descente classique qui est derrière cette peur. C'est l'idée que le cheval n'aime pas être monté, qu'il le fait contre son gré et que si jamais le cavalier a peur, le cheval va en profiter pour « prendre le dessus ».

Je ne sais pas vous, mais moi, j'ai entendu des milliers de fois qu'il ne fallait pas « laisser gagner mon cheval », que « c'était moi qui commandait et pas lui » et que mon cheval était en train de me « tester », qu'il fallait que je lui montre « qui était le patron ».

J'ai écrit un article sur cette façon de penser suite à un courrier d'une de mes lectrices ([Relation cavalier-cheval, une question d'autorité ?](#)). Cette façon de penser est très loin de ma façon d'aborder les chevaux. **Je vois dans l'équitation une coopération entre le cheval et le cavalier, où chacun est force de proposition et non une soumission de l'un à l'autre.**

Je n'ai jamais cru que je pouvais obliger par la force mon cheval à faire telle ou telle chose mais que plutôt, par la coopération, le dialogue et la bienveillance, on pouvait aller au bout du monde ensemble.

Effectivement, si vous avez peur, votre cheval va le ressentir. Mais :

1/ vous ne pouvez pas lui cacher votre peur

2/ ce n'est pas un problème qu'il le ressente. Il ne va pas se dire : « Tiens mon cavalier a peur, c'est le moment idéal pour faire une ruade, le mettre par terre, lui marcher dessus, et lui mettre un coup de pied »

Ce qui devient problématique par contre, c'est lorsque tout dans votre corps, dans votre façon d'aborder votre cheval, dans votre façon de tenir les rênes indique à votre cheval qu'il y a un danger imminent.

L'idée, en fait, c'est d'arriver à maîtriser votre peur pour qu'elle ne devienne pas problématique et n'ajoute pas une dose de stress supplémentaire à votre cheval.

Si on reprend notre exemple d'hier, de Marion qui nous parlait de sa peur que sa jument réagisse à la vue d'un cycliste. Cette peur est effectivement bien présente chez Marion, car elle a vécu un traumatisme lié à une mauvaise expérience en promenade. Mais, même si cette peur est bien fondée pour Marion, **elle n'a pas de raison d'être pour sa nouvelle jument, qui n'était pas là lors de sa frayeur.**



A ce moment-là, si Marion se laisse submergée par sa peur, elle va se contracter, respirer plus vite, très légèrement se pencher en avant, voir reculer son bas de jambe et crisper les doigts sur les rênes... Dans ce cas, le message pour la jument de Marion est clair : ma cavalière est alerte, tout dans sa posture m'informe qu'il y a un danger imminent, il faut que je m'enfuis à la vue de ce vélo !

Mais si Marion garde à l'esprit que sa peur n'est pas celle de sa jument, elle va pouvoir se dire que oui elle a peur que sa jument réagisse aux vélos mais que l'important c'est de ne pas sensibiliser sa jument aux vélos. **Elle va donc s'efforcer de garder une respiration lente et profonde, elle va faire attention à ses points clés dans sa position de cavalière, et elle va s'efforcer de garder ses rênes plutôt longues et ses doigts semi-ouverts sur ses rênes ...** Ainsi, il y a de grandes chances que la jument ne bouge pas une oreille.

Dans ce cas, Marion aura su reconnaître sa peur, l'identifier, et la maîtriser pour ne pas faire sur réagir sa jument. Au lieu de croire que sa jument aller profiter de sa peur, elle a justement fait confiance à sa jument en lui laissant la possibilité déterminer elle-même si le vélo en face d'elle était un objet dangereux qu'il fallait fuir, ou non.

Après, vous allez me dire que c'est chouette dans l'idée mais que dans la réalité, il vous est sûrement très difficile de maîtriser votre peur, **c'est souvent comme une vague qui vous submerge et vous tétanise.**

Et ça tombe bien car c'est justement de ce sujet dont nous allons parler demain !

Et dites-moi dans les commentaires comment vous envisager la relation cavalier-cheval ? Est-ce que vous avez appris vous aussi qu'il était important de ne pas laisser le cheval prendre le dessus, qu'il ne fallait pas le laisser gagner et lui montrer que vous êtes son leader ?

C'est un sujet qui me passionne, donc j'ai vraiment hâte de vous lire !

Allez, bisex à vos Dadous et à demain 😊

