

PODCAST [4/7]

Bonjour les cavaliers !

Hier et avant-hier nous nous sommes intéressés à notre cheval pour savoir comment est-ce qu'il percevait nos peurs et comment il pouvait y réagir. Aujourd'hui, je vous propose de nous intéresser au cavalier.



Et oui, on va parler un peu de vous ! Allez, c'est parti !

Imaginez que vous êtes à côté de votre cheval, vous vous apprêtez à monter dessus, vous avez enfilé votre bombe et peut être aussi votre gilet de protection ... mais voilà, au moment de mettre le pied à l'étrier, vous sentez comme une vague de stress vous parcourir le corps. Vous avez du mal à respirer, vos mains suent et tremblent légèrement. Vous avez le ventre serré et vous regretter déjà votre petit déjeuner.

A ce moment-là, voyant que vous ne montez pas sur votre cheval, votre moniteur, votre conjoint ou un ami vient vous voir et vous dit « n'aies pas peur » ou « tu as aucune raison d'avoir peur ». Que ressentez-vous alors ?

Est-ce que vous vous dites « Ah oui, ok, merci du conseil, je ne dois pas avoir peur ! C'était tout simplement ça ! Ah ça va déjà mieux ! J'irai bien faire un petit galop, moi ! »



Et bien je parie que non, **car s'il était possible d'arrêter d'avoir peur par la simple volonté, ça se serait !**

C'est souvent l'effet inverse qui se produit. Lorsque l'on vous dit « N'aie pas peur », ou « il n'y a aucune raison d'avoir peur », en plus de la peur **vous vous retrouvez avec une pression supplémentaire** et de la culpabilité. Dans votre tête, vous vous dites sûrement « Mais oui, je sais bien qu'il ne faut pas avoir peur, mais je n'y arrive pas, c'est plus fort que moi ! »

Et vous avez bien raison, c'est plus fort que vous. Ou plus précisément, avoir peur n'est pas une décision que vous prenez consciemment.

Dans la formation Adrénaline, il y a tout un cours consacré au fonctionnement biochimique de la peur mais pour faire simple et pour faire vite dans cette mini-formation, sachez que la peur est un moyen de défense mis en place par notre cerveau pour nous protéger d'un danger.

Depuis la nuit des temps, quand l'homme était encore chasseur cueilleur, il était impossible pour lui de se retrouver au milieu de la savane et de se dire, « Tiens je vais évaluer si la venue intempestive de ce lion à l'air affamé dans mon champ de vision constitue un danger potentiel pour ma survie ou non »



Non, pour sauver sa peau, **la vision du danger déclençait automatiquement les symptômes de la peur**, notre corps libérant alors une grosse quantité d'adrénaline pour nous permettre de filer à toutes jambes, et tout cela, sans passer par le néo-cortex, c'est-à-dire sans passer par la pensée.

Lorsque l'on a fait une chute de cheval ou que l'on a eu une mauvaise expérience, notre corps libère automatiquement de l'adrénaline pour nous permettre de fuir, c'est pour cela que l'on ressent tous ces symptômes. Par exemple, la sensation de mal de ventre est liée au fait que l'adrénaline sécrétée par notre corps met à l'arrêt notre système digestif pour nous permettre d'avoir un maximum d'énergie pour courir. Et d'ailleurs, les sueurs froides que l'on ressent ont pour fonction de refroidir notre corps pendant et après la course. Et la course, nous permet ensuite de décharger notre corps de l'adrénaline et de nous sentir mieux.



Sauf que quand vous êtes pris d'une peur à côté ou sur le dos de votre cheval, vous n'allez pas pouvoir lâcher votre cheval et partir en courant et en hurlant « au secours » pour libérer votre corps de l'adrénaline qu'il vient de sécréter.

Vous ressentez donc une sensation de mal être et de mal à l'aise, voire de la tétanie. **Le conseil « n'aie pas peur » n'a donc aucun sens, puisque tout votre corps est déjà baigné d'adrénaline.**

Il va donc falloir trouver des outils de décharge pour vous sentir mieux et reprendre possession de vos moyens.

Au cours des prochains jours, nous allons voir quelques outils pour effectuer cette décharge. Mais sachez que dans la formation Adrénaline, tout un module est consacré à ses différents outils. Vous serez donc invités tout au long de la formation à



tester les différents outils et à sélectionner ceux qui marchent bien, et vite, pour vous. Ainsi, au fur et à mesure du temps, vous vous retrouvez avec une **boîte à outil** et **vous saurez quoi faire et comment faire pour vous sentir mieux et continuer à monter à cheval malgré votre peur.**

Mais pour aujourd'hui, ce qu'il est important de retenir c'est qu'il est normal d'avoir peur et que tout le monde a, à des moments, peur de quelque chose. C'est un phénomène qui est ancré en nous et à qui on doit notre survie.

Donc il ne sert à rien de vous dire que vous êtes nulle et de culpabiliser d'avoir peur de votre propre cheval. Ce n'est pas parce que vous avez peur à un instant T que vous n'arriverez pas à devenir un bon cavalier ou une bonne cavalière.

Par contre, il est important d'avoir conscience de votre peur et de mettre en place des actions pour pouvoir la gérer. Car si vous ne faites rien, vous risquez de transmettre de mauvaises informations à votre cheval, de le sensibiliser à tout ce qui vous fait peur. Et là bien sûr, c'est le chien qui se mord la queue. Car si vous avez peur de sauter un obstacle et que vous lui transmettez l'information qu'il doit lui aussi avoir peur, il deviendra de moins en moins fiable à l'obstacle, sera tendu, soit fera des refus, soit sautera très fort au-dessus des barres. Comportement qui va renforcer votre peur ...etc. etc. jusqu'à ce que vous soyez bloqués tous les deux et que vous arrêtiez de monter à cheval.

J'ai reçu beaucoup de témoignages sur le blog de cavalières, propriétaires de leur cheval qui n'étaient pas montées depuis deux ans, à cause de la peur. J'ai même eu une cavalière dans la formation Adrénaline, Véronique, qui projetait de vendre sa jument Cerise car elle n'arrivait plus à briser le cercle vicieux de la peur. Et pour la petite histoire, sachez qu'elle n'a pas vendue Cerise et qu'elle est même remontée à cheval dès le module 1 ! (Voir témoignage ci-dessous)

Mais il y a aussi pire que cela !

Pire que de ne plus monter sur son cheval ? Eh bien oui ! **Il y a les cavaliers qui n'admettent pas qu'ils ont peur.** Pourquoi est-ce que c'est pire ? Et bien parce que souvent, c'est le cheval qui en pâtit.

Avez-vous déjà vu un cavalier, en apparence assez sûr de lui, avoir un refus sur son parcours d'obstacle ? Que se passe-t-il alors la plupart du temps ? Eh bien, il se fâche sur le cheval, lui donne un coup de cravache, souvent de colère, car il est persuadé que son refus est de la faute du cheval.

On entend aussi souvent des cavaliers dire qu'ils ne vont pas en extérieur parce que leur cheval a peur de tout... **Mais qui a peur en réalité ?**



Voilà, vous en savez maintenant un peu plus sur ce qui se passe en vous quand vous avez peur !

Demain, **nous verrons un premier outil pour vous aider à maîtriser vos émotions** mais avant cela, je vous donne un petit exercice pour aujourd'hui !

Dites-moi dans les commentaires qu'est-ce que vous ressentez lorsque la peur arrive ? Comment la peur se manifeste-t-elle ? Quels sont les symptômes que vous pouvez ressentir ?

Allez, bisex à vos dadous et à demain 😊

Véronique et Cerise dans la formation Adrénaline



Je m'appelle Véronique et j'ai une jument Connemara Cerise.

J'ai fait une chute avec une blessure à l'épaule qui m'a empêchée de monter Cerise pendant plusieurs semaines ...

Cette chute a provoqué un blocage émotionnel : Stress, peur et beaucoup de procrastination ... impossible de remonter Cerise ! Avec le confinement, je ne pouvais pas avoir un « cours de remise en selle » avec ma monitrice.

Alors quand Aurélie a proposé la Formation Adrénaline, je n'ai pas hésité pour m'inscrire ! En effet cette formation a tenu ses promesses et m'a remis le pied à l'étrier !!

Cette formation, qui s'est très bien passée, m'a amenée progressivement à comprendre mes émotions, à dépasser mon stress, à être plus connectée avec Cerise, à comprendre le langage corporel des chevaux, à m'échauffer avant de monter, à établir un programme de travail à pied et monté avec Cerise... Et plein d'autres choses sur les cavaliers et les chevaux.

Avec les autres membres, nous avons échangé sur un groupe privé Facebook : nos ressentis, nos expériences, nous apportions notre soutien aux autres membres, nous étions solidaires, c'était une belle expérience.

J'ai beaucoup apprécié les séances de coaching avec Aurélie. C'était génial d'échanger avec elle, d'écouter ses conseils éclairés et après chaque coaching j'étais encore plus motivée de progresser !

J'ai beaucoup changé depuis cette formation Adrénaline, je suis devenue une cavalière propriétaire et coach bienveillante de ma jument.

J'ai la chance d'avoir chez moi Cerise et ses deux autres copains. J'ai toujours passé beaucoup de temps avec eux, les observer, les gratouiller, les panser dans leur pré... C'est que du bonheur !

Depuis Adrénaline, je vis ces moments plus intensément et avec plus de conscience ...

J'ai appris à penser cheval !!!

Et de ce fait, Cerise a aussi changé, elle est plus fusionnelle avec moi.

Après deux mois d'arrêt, j'étais trop contente de remonter Cerise, qui a été géniale. Nous nous sommes échauffée ensemble, beaucoup de câlins pendant le pansage ... j'étais détendue et motivée ! C'était super de retrouver mes sensations sur le dos de Cerise... nous étions connectées !

Merci Aurélie et à ta formation Adrénaline ... tout cette progression et cette remise en selle, c'est grâce à toi !

Je suis devenue une cavalière propriétaire et coach bienveillante de ma jument !

Les chevaux sont des êtres exceptionnels, qui méritent le respect et tout notre amour !



EXERCICE

Qu'est-ce que vous ressentez lorsque la peur arrive ? Comment la peur se manifeste-t-elle ? Quels sont les symptômes que vous pouvez ressentir ?

C'est à vous de jouer ;)

