

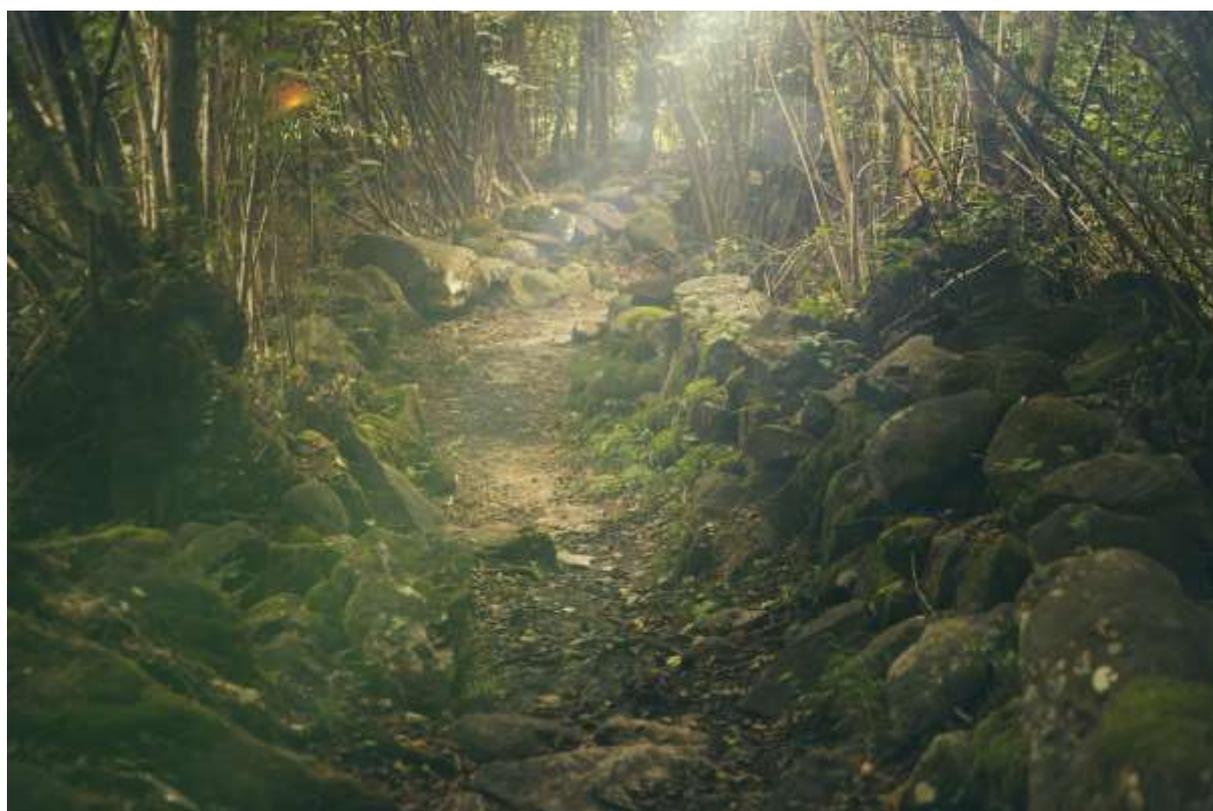
## PODCAST [5/7]

C'est déjà le cinquième jour de notre mini-formation sur les émotions ! Ça passe vraiment vite ! Je ne sais pas vous, mais moi c'est un sujet qui me passionne !

Comme promis, **aujourd'hui on va parler d'un premier outil pour vous aider à mieux gérer vos émotions et à progresser à cheval.**

C'est un outil extrêmement puissant mais pas très facile à mettre en place ! C'est d'ailleurs la raison pour laquelle je vous le fait travailler depuis le début de cette formation.

Non, non, ne cherchez pas dans vos notes, vous n'avez rien loupé ! C'est un outil un peu spécial, qui a plus la forme d'un chemin que d'une clé à molette ...



Alors, de quoi s'agit-il ?

Et bien il s'agit de la **reconnaissance de vos émotions.**



Pour mieux comprendre, je vous propose de partager avec vous quelques extraits d'emails que j'ai reçus récemment :

*« Mon hongre est tombé au galop et il est venu m'écraser: du coup multiples fractures du bassin, il m'a fallu 6 mois pour remarcher. Mais maintenant, à chaque fois que je galope avec lui j'y repense, c'est plus fort que moi. »*

---

*« Le stage se passe, quelques chutes pas rigolotes, la fatigue physique et psychologique s'installe au bout du deuxième jour. Dernier passage, dernier parcours, c'est parti.*

*Et là, le trou que l'on avait sauté parfaitement dans l'autre sens. C'est le stop. Je n'ai rien senti venir, un manque de lucidité. La tête dans le sol, je me fais déposer et quand je m'apprête à me relever, une douleur lancinante dans le bras. Je regarde. Je hurle. Ma main ne regarde pas du bon côté, c'est tout déboîté, tout cassé. Je me rallonge je tourne ma tête de l'autre côté pour ne plus voir mais c'est sûr, cette fois, je me suis blessée.*

*Je t'épargne tous les détails mais j'ai en fait réussi à me casser les deux bras !!! Luxation du coude à droite (aïe) et fracture du poignet à gauche. Depuis à cheval, je ne suis pas paralysée mais j'ai vraiment vraiment peur, la boule au ventre, je me force »*

---

Est-ce qu'il n'y a pas quelque chose qui vous interpelle dans ces témoignages ! **Ils sont ultra violents tous les deux et pourtant les deux cavalières ont l'air de ne pas trop comprendre la peur qui les bloque.**

Cela me fait penser à une cavalière qui était venue dans mon club parce qu'elle avait peur et quand je lui avait demandé si cela était dû à des chutes, elle m'avait répondu : « Oh, je ne sais pas, je n'ai jamais eu de grosses chutes, juste une fracture ouverte et deux ou trois traumatisme crânien, comme tout le monde ! »

**Non, tout le monde n'a pas eu de fracture ouverte ni de traumatisme crânien.**

Le meilleur outil que vous puissiez avoir pour pouvoir réussir à avancer et progresser en équitation, c'est de reconnaître les moments où vous avez pu être en danger, les moments où vous vous êtes blessés, les moments où votre corps a été meurtri.

Le problème, c'est que comme tout le monde dans le monde équestre vous invite à nier votre peur, vos angoisses et vos douleurs, **cela donne des cavaliers qui sont complètement déconnectés de leur corps !**



Et d'arriver à se dire : C'est normal que j'ai peur de monter à cheval parce qu'il m'a fallu 6 mois pour remarcher après ma chute, **c'est déjà faire un grand pas.**

Avant de créer la formation Adrénaline, j'avais constitué un petit groupe de travail en ligne sur les émotions et j'avais invité les cavaliers à me raconter leur chute ou les expériences difficiles qui pouvaient être à l'origine de leurs peurs. J'ai reçu des dizaines et des dizaines d'email, avec des récits gros comme des pavés où chacun prenait le temps de raconter ce qui s'était passé pour lui ou pour elle.

**Chacun a pu, librement et sans jugement, s'exprimer, c'est-à-dire faire sortir ce qui était coincé à l'intérieur.** Alors, j'ai conscience que ça fait un peu « alcooliques anonymes » présenté comme ça avec des groupes à l'américaine ou chacun les uns après les autres se présenterai en disant « Bonjour je m'appelle Aurélie et cela fait trois ans que je suis tombée de cheval » ... Et peut-être que vous vous dites que cela ne marchera pas pour vous.

**Pourtant, le résultat de ce petit groupe de travail a été très significatif et beaucoup de participants se sentaient déjà beaucoup mieux après avoir raconté leur histoire.** Beaucoup de leurs emails se terminaient par « Merci pour ce que vous faites, cela m'a fait du bien d'en parler »

Donc l'exercice que j'aimerais que vous fassiez aujourd'hui, c'est de prendre un papier et un stylo ou de vous mettre devant votre écran d'ordinateur et de raconter votre peur.



Certains d'entre vous auront des chutes spectaculaires à raconter, mais par forcément. **Car on peut être bloqués par la peur sans avoir jamais chuté.** Votre cerveau est tellement bien fait qu'il est capable d'anticiper sur ce qui pourrait vous arriver rien qu'à la vue d'un cheval !

Et ce récit, vous êtes libre de le garder pour vous ou de la partager dans les commentaires.

**Ce qui est important, c'est d'accueillir votre peur.** On a vu dans les podcasts précédents que la peur était normale, qu'elle était le résultat d'un processus ancré en nous depuis la nuit des temps et que c'est à elle que l'on devait notre survie.

C'est pour cela que je n'aime pas trop entendre des phrases du genre : « J'aimerais en finir avec ma peur », « j'aimerais dépasser ma peur », ou « surmonter ma peur ». Je trouve ces phrases assez illusoire. C'est un peu comme si je disais que je voulais en finir avec mon ombre...

Tout comme votre ombre, la peur vous suivra partout, dans tout ce que vous faites. C'est pour cela qu'il est beaucoup plus utile de se dire : « je vais essayer de comprendre ma peur pour pouvoir avancer avec elle » plutôt que « il faut que j'arrive à la dépasser ».

**Une fois que vous aurez mieux compris vos sentiments et que vous serez à l'écoute de votre corps, vous serez débarrassé de toute cette culpabilité et de cette honte qui fait que vous vous trouvez moins bien que les autres ou trouillardes ou peureux.**

Mais comme je le disais plus haut, ce n'est pas un exercice facile et il est plus en forme de chemin que de clé à molette. Vous éprouverez certainement quelques difficultés devant votre feuille blanche, mais je suis persuadée que vous y arriverait.



Et je vous rappelle que si vous le souhaitez, vous pouvez partager votre récit dans les commentaires.

**Demain, nous verrons un deuxième outil pour vous aider à continuer de progresser avec votre Dadou.**

En attendant, comme je vous en parle depuis le début, j'aimerais que l'on voit ensemble le contenu de la formation Adrénaline !

## ADRENALINE, 4 étapes pour remonter à cheval !

C'est une formation en vidéo que j'ai créé **comme un déclic** pour aider les cavaliers et les cavalières à remettre le pied à l'étrier, à reprendre confiance dans leur cheval et éviter de tomber dans un engrenage qui mettrait fin à leur passion.

Ces 10 semaines de formation sont divisés en **quatre étapes** :

### ETAPE 1 :

Dans la première partie de la formation, on travaille sur la peur et sur le cocktail d'émotions qui en découle, à savoir le stress, la culpabilité, la frustration et la démotivation. Et on voit pourquoi il n'est pas possible de les dépasser par la simple volonté. Dès cette première partie et durant toute la formation, je vous propose de tester différents outils pour vous aider à agir sur ce cocktail d'émotions et à continuer de progresser avec votre cheval. L'idée est d'arriver à déterminer quels sont ceux qui sont le plus efficaces et les plus faciles à mettre en place pour vous. Ainsi, à chaque moment de stress ou de panique à cheval, vous saurez quoi faire et comment.

### ETAPE 2 :

Dans la deuxième partie de la formation, on va travailler sur le langage corporel du cavalier. On va décrypter ensemble les différents messages que l'on envoie inconsciemment à notre cheval, qui provoque du stress chez lui, et par un système de vases communicants, augmentent le stress chez le cavalier.



### ETAPE 3 :

Dans la troisième partie de la formation, on va s'intéresser à la psychologie du cheval pour essayer de comprendre comment il communique, comment il réagit et interagit avec nous et avec ses congénères pour pouvoir anticiper ses réactions et arriver à se faire comprendre de lui.

### ETAPE 4 :

Enfin, dans la dernière partie de la formation, on va (re)travailler sur les bases nécessaires à une relation de confiance avec notre cheval, avec des exercices d'éthologie et d'observation, des exercices de travail à pied et des exercices à la longe. Dans un deuxième temps, nous passerons à des exercices montés, où nous verrons comment utiliser notre langage corporel à cheval et comment ancrer notre position par des points clés. Enfin, je vous proposerai une série de 3 vidéos exercices sur le parcours final, le parcours émotion.

## Adrénaline, Marion et Esmée

Je m'appelle Marion et ma jument Esmée, elle a 6 ans et ça fait 3 ans qu'elle partage ma vie.

Avant la formation Adrénaline, j'avais peur de monter ma jument, et je culpabilisais énormément... le rêve d'une vie, avoir mon cheval et la boule au ventre rien qu'à l'idée de mettre mes fesses dessus...

Je culpabilisais surtout de ne pas sortir en balade avec elle, je passais mes week ends à la brosser, à brouter le long des chemins et à travailler à pied dans le rond de longe... bref, je sentais que ma jument était blasée de faire toujours la même chose (sauf brouter le long des chemins avec moi!!).



Je me sentais dans une impasse. Quand je me faisais violence, elle sentait ma peur et j'avais une bombe à retardement sous mes fesses, à contrario, elle ne voulait plus avancer en liberté dans le rond de longe... Malgré mes cours hebdomadaires, je me sentais incapable de monter ma jument seule en carrière, et après une envolée dans les bois en balade, j'avais



vraiment besoin de reprendre confiance avant de repartir en extérieur.

J'ai hésité à m'inscrire pour la formation adrénaline parce qu'il fallait pouvoir galoper... et je ne galope pas "volontairement" avec ma jument en carrière!

J'ai envoyé un mail à aurélie et sa réponse m'a convaincue!

Pour ma part, j'ai très bien vécu la formation, les vidéos ne sont pas trop longues, les modules se suivent avec logique, comme une petite graine qu'on sème au départ et que chaque vidéo fait grandir, petit à petit.

Et c'est top de pouvoir discuter avec des cavaliers / cavalières qui ont les mêmes appréhensions que nous. On se sent beaucoup moins seule.

Le plus gros changement pour ma part, c'est d'essayer de mettre fin à cette culpabilité. Comme me l'a dit Aurélie, Esmée n'a pas d'attentes, d'objectifs.

Du coup, maintenant, dès que je sens l'angoisse qui monte, au lieu de m'autopunir en me disant que je ne serai jamais une assez bonne cavalière pour ma jument, qu'elle mérite une personne qui n'a pas peur, je fais les exercices de respiration, des gratouilles à Esmée, je la laisse froter sa tête sur mon épaule et je me dis que si elle vient toujours dès qu'elle me voit dans le pré, c'est que je ne dois pas être si terrible que ça!

Et pour les cavaliers qui ont peur de remonter à cheval, je leur dirai que la formation apporte les connaissances nécessaires pour comprendre cette peur, puis un éventail de solutions pour la maîtriser, de sorte qu'elle ne soit plus bloquante.

La formation nous aide aussi à comprendre notre cheval, pour pouvoir anticiper des situations à risque et enfin à être un meilleur coach pour notre cheval et pour nous même, le tout avec beaucoup de bienveillance!

Et si vous avez des questions, n'hésitez pas à me les poser soit dans les commentaires ci-dessous, soit directement à l'adresse [aurelie@adadamondadou.com](mailto:aurelie@adadamondadou.com) !

Allez bises à vos dadous et à demain 😊

