

# PODCAST [6/7]

Salut les cavaliers !

J'espère que vous avez réussi à passer le cap de la feuille blanche et que l'exercice d'écriture vous a fait du bien.

Aujourd'hui, on va parler de sport collectif ! Alors non, pas de basket ni de football, c'est bien d'équitation que je veux parler !!



Si vous pensiez que l'équitation était un sport individuel, eh bien j'ai le regret de vous dire que vous avez perdu ! **L'équitation est bel et bien un sport collectif !**



Parce que l'équitation, c'est quoi ? C'est un cavalier, certes mais c'est un cheval aussi ! Donc l'équipe est une interaction avec ces deux co-équipiers, comme nous en avons déjà parlé dans un autre podcast.

Mais dans l'équipe, **il ne faudrait pas oublier d'ajouter le moniteur et les autres cavaliers** ! Car ils sont essentiels. Et si vous vous dites que vous n'êtes pas concerné parce que vous avez votre cheval à la maison et que vous montez seul, vous pouvez quand même ajouter dans votre équipe des personnes de votre entourage, comme des amis ou votre conjoint.

Car le deuxième outil dont je voudrais vous parler, c'est une oreille compréhensive. C'est se sentir épaulé et reconnu dans ce que l'on fait. C'est le regard des autres que nous cherchons tous, quelque fois malgré nous.

Et pour un cavalier qui a peur, croyez-moi que le regard des autres n'est pas une mince affaire. Il y a quelques temps, j'ai une lectrice du blog qui m'écrivait :

*« Tu sais ce qui m'a poussé à acheter un cheval ? C'est parce qu'à 35 ans, j'ai repris l'équitation dans un centre équestre, en cours particulier parce que j'avais honte d'avoir peur et honte de mon piètre niveau mais qu'à chacun de mes cours, j'avais une ribambelle de gamines qui me regardaient au bord du manège et qui commentaient en ricanant... j'ai tenu un an, ça me faisait tellement de mal »*

Ou encore cet email :

*« J'ai commencé à douter de mes capacités, que j'avais sûrement fait une erreur d'acheter une jument aussi jeune.*

*J'ai arrêté rapidement de monter seule. Je ne montais qu'une fois par semaine, en cours avec mon moniteur.*

*Il y a eu des chutes, je suis toujours remontée, rien de dramatique en soi, mais j'avais la boule au ventre chaque semaine avant le cours.*

*Mais j'ai continué, et de la boule au ventre, c'est passé aux jambes qui tremblent, à un dos totalement figé, jusqu'à une grosse crise de tétanie (alors que ma jument était calme)*

*La situation se dégradait... Mon moniteur ne supportait plus mes crises d'angoisse à cheval, mes pleurs »*

Chez ces deux cavalières, on voit bien que certes la peur les bloque, mais qu'il n'y a pas que ça. Pour l'une, la peur est associée à la honte et au ricanement des autres cavaliers, pour l'autre, c'est carrément l'exaspération du moniteur « qui ne supporte plus ».



Comment est-ce qu'on se sent lorsqu'on vit cela ? Eh bien, on descend de cheval en se sentant comme un boulet et on se dit que l'on n'a pas notre place sur le dos d'un cheval et que l'on ferait mieux d'arrêter.

A contrario, si ces deux cavalières avaient eu un environnement bienveillant, avec un moniteur compréhensif, qui accueille les émotions de son cavalier, ne les juge pas et remet à leur place toute la ribambelle de gamines qui ricanent au bord de la carrière, elles auraient facilement pu s'épanouir à cheval, se sentir à leur place. Comprendre que leur peur est normale et que leur blocage émotionnel est juste une étape à passer.

Et c'est d'ailleurs ce qui s'est passé pour la deuxième cavalière qui est devenue une élève de la formation Adrenaline. Grâce au groupe privé Facebook, grâce à son binôme et grâce aux séances de coachings que j'anime durant toute la formation, elle s'est senti entourée, comprise et accompagnée. Elle est passée du regard dépité de son moniteur exaspéré au regard bienveillant de tout un groupe de cavaliers qui ont su l'encourager lorsqu'elle avait des doutes, et fêter avec elle ses victoires.

Donc le deuxième outil que vous pouvez mettre en place, c'est de trouver une personne à l'oreille attentive, qui saura écouter vos peurs, et les accueillir sans vous juger.



La première personne à laquelle je pense est bien évidemment votre moniteur ou votre monitrice, si vous montez votre cheval en club. Alors peut être que là vous êtes en train de vous dire que JAMAIS vous ne pourrez dire à votre moniteur que vous avez peur et que vous n'avez pas forcément envie de faire tel ou tel exercice. Pourtant, certaines fois, en s'y prenant bien, il est possible d'arriver à adapter votre séance.

L'autre jour, j'avais une cavalière de la formation au téléphone pendant un coaching et elle m'expliquait que quand elle sentait le stress monter, elle avait besoin de s'arrêter quelques minutes au milieu du manège car le stress lui coupait le souffle. Le truc, c'est que le moniteur ne voulait pas qu'elle s'arrête, il lui disait que ce n'était pas parce qu'elle avait peur qu'il fallait qu'elle s'arrête toutes les deux minutes, que quand il demandait à ses cavaliers de faire un exercice, ils devaient lui faire confiance et aller le faire sans se poser de question.

La cavalière avait le sentiment d'être forcée à faire des choses qui lui faisaient peur mais d'un autre côté, elle éprouvait aussi de la peur envers son moniteur qui allait lui crier dessus si elle ne les faisait pas.

Ce n'est évidemment pas un climat dans lequel on peut progresser, et la cavalière se sentait assez désemparée.

En discutant, je lui ai expliqué qu'en fait, le moniteur se sentait quelque part, remis en question dans sa manière d'enseigner lorsqu'elle décidait de s'arrêter au milieu du manège. Il avait l'impression qu'elle refusait de faire l'exercice et donc ne lui faisait pas confiance.

Je lui ai donc proposé d'aller expliquer, avec des mots simples, ce qu'elle ressentait et de le faire avec un message « je » plutôt qu'un message « tu ».

Alors qu'est-ce que cela veut dire ?

Et bien au lieu de dire au moniteur « Vous m'obligez à faire des exercices alors que j'ai trop peur pour le faire » ou bien « L'exercice que vous proposez est trop dur pour moi » qui est une formulation où le moniteur est remis en question dans sa façon d'exercer son métier, il est préférable de lui dire :

« Je veux bien faire l'exercice, mais avant, j'ai besoin de m'arrêter deux minutes au milieu du manège pour respirer parce que comme je suis un peu anxieuse, j'ai parfois le souffle coupé ».

Devant une telle demande, même le moniteur le plus autoritaire qu'il soit, autorise la cavalière à s'arrêter quelques instants avant de reprendre, et c'est d'ailleurs ce qu'il s'est passé avec ce moniteur.

**Donc, la première oreille attentive que vous pouvez avoir, c'est donc celle du professionnel qui vous encadre dans vos cours. Il suffit parfois tout simplement de lui expliquer ce que vous ressentez et de quoi vous pensez avoir besoin.**



Si vous montez à cheval seul et que vous avez des moments de peur et de doute, vous allez certainement très vite vous décourager, procrastiner et monter de moins en moins à cheval. Donc, l'idéal serait que vous arriviez à trouver un copain ou une copine de cheval. Quelqu'un qui a son propre cheval et avec qui vous pourriez décider que « tous les mardis à 9h vous montez à cheval ensemble ».



Cela aura beaucoup de bénéfices ! **Le premier, c'est que vous ne pourrez plus procrastiner.** Si votre copine vous attend à l'écurie à 9h, vous ne pourrez pas vous dire que « ah zut, vous auriez bien envie de monter à cheval mais que vous avez du linge à étendre ». Non, le rdv est pris, impossible de vous échapper.

**Le deuxième bénéfice, c'est que, même si vous êtes tendu, votre cheval va lui être apaisé par la présence d'un autre cheval.** Les sorties en extérieur sont généralement beaucoup plus facile à deux que seul.

**Enfin, le troisième bénéfice, c'est que vous pourrez échanger avec votre copain de cheval, lui parler de ce qui vous stress et vous faire peur.** Si vous lui dites que vous aimez bien trotter mais que pour le



moment vous ne préférez pas galoper parce que vous avez récemment fait une chute au galop ; il y a peu de chance que votre ami ne soit pas compréhensif.

**Enfin, vous pouvez bien sur aller chercher une oreille attentive chez votre conjoint ou dans votre famille.**



Même s'ils ne partagent pas votre passion du cheval, ils sauront partager avec vous vos petites victoires et vous aider à avancer. Je ne doute pas que si vous arrivez chez vous et que vous dites à votre chéri : « J'ai réussi ! Aujourd'hui, j'ai galopé deux foulées ». Il sera fier de vous et sera vous le dire. Contrairement à la ribambelle de gamines autour du manège dont on parlait tout à l'heure.

Vous l'avez compris, il y a pleins de moyens différents de trouver une oreille compréhensive. Et c'est absolument essentiel. Vous ne pouvez pas sortir du cercle vicieux de la peur en restant seule dans votre coin et en ravalant tout ce que vous ressentez pour ne rien laissez paraître aux autres.

Dans tous les témoignages de mes élèves, c'est toujours cet accompagnement, le fait de se sentir épaulé et encouragé, qui ressort comme une des forces de la formation et qui agit comme un déclic sur les cavaliers.



Demain, ce sera notre dernier podcast ! Snif ! Et nous terminerons cette série de podcast par un troisième outil.

**Mais rassurez-vous, je ne vous laisse pas seul(e) ! A partir de demain, vous pourrez rejoindre la formation Adrénaline qui ouvre ses portes pendant quelques jours.**

Je vous expliquerais comment vous inscrire demain, mais en attendant, vous retrouverez tout le sommaire détaillé de la formation juste en-dessous du podcast ! Ainsi que le sommaire en forme de plateau de jeu !

Un plateau de jeu ? Et oui, car vous verrez que c'est une formation très ludique où l'on apprend pleins de choses tout en s'amusant ! Je vous laisse donc découvrir le parcours sur lequel nous avancerons ensemble pour enfin monter à cheval avec sérénité !

Allez bises à vos dadous et à demain les cavaliers !

## MODULE 1 : Gérer ses émotions, une question de volonté ?



A la fin de ce module, vous saurez identifier le cocktail d'émotions qui jalonnent votre apprentissage au côté de votre cheval. Vous saurez qu'il est le résultat d'un processus biochimique vous pourrez maîtriser par des outils simples et efficaces.

## MODULE 2 : La communication corporelle



A la fin de ce module, vous aurez pu identifier les différents messages que vous envoyez inconsciemment à votre cheval qui créent chez lui du stress. Vous connaîtrez le mode de fonctionnement de la vie sociale des chevaux, leurs interactions et leurs habitudes et vous saurez comment établir une communication avec votre cheval et être compris de lui.



## MODULE 3 : Exercices et outils pratiques



A la fin ce module, vous aurez un planning de travail cohérent, personnalisé et adapté à vos objectifs. Vous aurez des outils concrets pour faire diminuer votre stress et vous accompagner lors de vos séances. Et vous aurez des exercices à appliquer vous permettant de reconstruire un dialogue avec votre cheval, basé sur le respect, l'écoute et la confiance.

## MODULE 4 : A cheval



A la fin de ce module, vous connaîtrez les points clés de la bonne position du cavalier, vous saurez être vigilant pour ne pas laisser le stress dégrader votre position, et vous saurez comment utiliser votre langage corporel à cheval. A l'issue de ce module, vous serez remonté sur votre cheval au pas, au trot et au galop avec confiance et sécurité.

# SOMMAIRE LUDIQUE



