

ATELIER 1

3 EXERCICES A FAIRE A CHEVAL POUR DIMINUER LE STRESS

EXERCICE 1 : Les objets de couleurs

Imaginez, vous êtes sur votre cheval, c'est le petit matin, le fond de l'air est frais, votre cheval frémit d'impatience, et vous commencez à vous sentir mal. Vous sentez votre corps se raidir, se figer, vous avez peut-être un peu de mal à respirer.

Alors je vais vous demander, dans ces cas-là :

- d'arrêter votre cheval
- de relever la tête
- et de vous amuser à repérer tous les objets de couleurs bleues qu'il y a autour de vous (ou tous les objets de couleur verte, ou tout ce que vous voulez)



Ça vous paraît sûrement un peu bizarre mais sachez que votre néo cortex va complètement le comprendre 😊

Vous le savez sûrement, la peur sert à nous protéger.

C'est un mécanisme qui est ancré en nous, depuis la nuit des temps, et grâce à qui vous êtes là aujourd'hui. Vous êtes ici aujourd'hui parce que tout comme vous les premiers homos sapiens avaient peur.





Prenez deux minutes pour penser à un de vous arrière-arrière-grand-père, chasseur cueilleur dans la savane. Et là tout à coup, papi se retrouve face à une lionne, agressive à ses petits. A votre avis, est-ce que votre arrière-arrière-grand père c'est dit, « tiens, est ce que ce félin qui débarque de manière inopinée devant moi, avec sa fourrure hérissée et ses crocs découverts, témoigne d'une intention agressive à mon égard ? »

Non pas du tout. **Devant le danger, le mécanisme de la peur s'est enclenché**, et le cerveau limbique a pris les commandes de son corps. En squeezant la connexion du néo-cortex, **c'est-à-dire sans passer par le système de pensée.**

Donc quand vous avez peur sur votre cheval, vous ne pouvez plus réfléchir car c'est votre cerveau limbique, celui qui gère les émotions qui est à la commande. Il déclenche la sécrétion d'adrénaline et de cortisol dans votre corps pour vous permettre de fuir, ou d'attaquer. Et met votre néo cortex en pause.

J'ai reçu de nombreux témoignages de cavaliers qui décrivaient ce phénomène :

Comme celui-ci de Paul

« j'ai la sensation qu'il y a une espèce de barrière à dépasser pour écarter cette sensation d'angoisse et pouvoir être en situation d'être le cavalier de mon cheval et non un passager secoué par les turbulences incontrôlées et a priori incontrôlables, et qui de ce fait perd le contrôle des commandes et aussi de son analyse de la situation et de la capacité de prendre les bonnes décisions et les bons gestes avec l'anticipation nécessaire [...]

« A ce stade, j'ai beaucoup de mal à voir quel serait la voie à adopter pour surmonter cet état négatif qui ne fait que renforcer le problème puisque mon angoisse se projette sur l'état émotif de mon cheval. »

Ou encore celui d'Amélie

« J'ai plein de moments où j'ai peur, j'ai pu en dépasser quelques-uns mais... J'ai peur tellement souvent que je ne peux pas énumérer, ce serait trop long.

Mais je peux dire que j'ai peur de ma peur : car je ne gère plus rien. Alors que je sais qu'il faut être leader de son cheval... Ça me met une pression de dingue. Je suis paralysée, tétanisée et le pire sans cerveau ! »

Alors si quand vous sentez la peur et le stress arrive, vous allez pouvoir hacker le système en remettant en marche votre pensée.

Et ce que vous allez faire en repérant tous les objets de couleur bleu autour de vous ! Et une fois le néo cortex remis en marche, vous serez en capacité d'analyser si votre peur est justifiée, ou non. Et d'agir en conséquence.



Si votre cheval représente vraiment un danger à cet instant, qu'il devient incontrôlable, vous allez pouvoir descendre par exemple, ou demander de l'aide à un cavalier. Et si vous vous rendez compte que Dadou n'a pas bougé une oreille, alors c'était une fausse alerte, et votre séance peut continuer.

EXERCICE 2 : « Sing, sing, sing, sing »



Et oui le deuxième exercice à faire quand vous sentez que le stress monte, c'est de chanter !

Alors à votre avis pourquoi ?

Alors en fait, il y a **deux explications**.

La première, **c'est qu'un cavalier qui a peur est un cavalier qui ne respire plus** ! J'ai peur, je bloque ma respiration. Avez-vous déjà vu des cavaliers finir un parcours d'obstacle en cours plus essoufflés que leur cheval ?

C'est parce qu'ils ne respirent pas.

Je propose souvent à mes cavaliers de faire cet exercice à l'obstacle, de venir au galop et d'être capable de sauter l'obstacle tout en chantant. Les cavaliers qui ont peur, ou qui sont stressés, commencent à chanter, s'arrête de chanter 3 foulées avant l'obstacle et reprennent, essoufflés, 3 foulées après l'obstacle !

Donc je vous lance le défi, d'ici dimanche, de monter sur le dos de votre cheval et de chanter votre chanson préférée ! Et même si vous chantez faux !

Également, comme c'est votre chanson préférée, il y aura un deuxième avantage, **c'est la dopamine** !

C'est une hormone que sécrète votre corps lorsque vous êtes heureux !

Et savez-vous qu'est-ce qui vous permet de sécréter de la dopamine de façon quasi instantanée : c'est de sourire !

La dopamine va contrer l'effet de l'adrénaline et du cortisol, sécrété au moment de votre peur. C'est donc une garantie de se sentir bien !



Et en plus ce qui est vraiment incroyable et qui m'a beaucoup scotché quand je l'ai appris, c'est que notre corps secrète de la dopamine quand notre sourire est spontané mais aussi tout autant quand il est forcé !

Donc si vous ne voulez pas, ou que vous ne pouvez pas chanter, parce que faut quand même bien se rendre compte que ce n'est pas facile de se mettre à chanter à tu tête en plein cours, vous pouvez vous forcer à sourire et **quelques secondes plus tard, vous ressentirez les effets bénéfiques de la dopamine !**

Vous pouvez même faire le test tout de suite, et sourire pendant quelques secondes. Si allez y !!



EXERCICE 3 : Reprendre le contrôle de sa position de cavalier

Donc avec les deux premiers exercices, on a parlé ensemble du fait que quand le stress et la peur arrive, notre corps par un mécanisme ancré en nous, secrète des hormones, l'adrénaline et le cortisol, et que cela a un impact sur notre corps.

On a vu dans un premier temps que cela nous empêche de formuler une pensée claire. On a vu aussi que cela modifiait notre respiration.

Mais la peur ne fait pas que cela, elle a un impact sur pleins de fonction de notre corps.

Posez-vous deux minutes et essayez de réfléchir à ce que la peur provoque comme « symptômes » sur votre corps.

Qu'est-ce que vous ressentez ?



DEFI « DEVEZ LA CAVALIERE QUE VOUS REVEZ D'ETRE, 3 JOURS POUR SURMONTER LA PEUR ET RAYONNER EN SELLE – A DADA MON DADOU

Effectivement, **on a mal au ventre**, et ça, ça vient du fait que notre système digestif se met à l'arrêt pour utiliser un maximum d'énergie pour fuir ou pour attaquer.

On ressent des sueurs froides, c'est parce que notre corps commence à nous refroidir en vue du gros effort qui nous attend.

On a tendance aussi à serrer nos mains et à remonter nos bras vers nous pour protéger nos organes vitaux.

BREF la peur a un impact direct sur notre corps.



Et c'est très embêtant pour nous cavaliers, car c'est avec notre corps que l'on communique avec notre cheval.

Cela veut donc dire que la peur va aussi altérer la communication avec notre cheval.

Donc le troisième exercice que je vous propose de faire, c'est de reprendre le contrôle de notre corps, pour pouvoir en 1/ rester sur notre cheval et en 2/ lui offrir une position confortable.

Donc d'ici dimanche, ce que j'aimerais que vous fassiez, c'est dès que vous sentez la peur ou le stress arriver, c'est d'abord de vérifier que vos doigts restent ouverts sur les rênes. Car vraiment la chose la plus inconfortable pour notre cheval, c'est d'avoir un cavalier fixé sur ses rênes et qui meurtrit la bouche du cheval.



Donc j'ai peur, j'ouvre mes doigts.



La deuxième chose, c'est qu'un cavalier qui a peur est un cavalier qui n'est pas assis sur son cheval. C'est un cavalier qui est prêt, et souvent inconsciemment, à descendre de cheval. Donc vérifiez bien que vous êtes assis profondément dans votre selle.



Et enfin, le troisième point clé va être de descendre vos talons, qui à coup sûr ce seront remontés. Puisque quand un cavalier a peur, il s'agrippe à la selle et relève son bas de jambe.

1. J'ouvre mes doigts sur les rênes
2. Je m'assoie profondément dans la selle
3. Je baisse mes talons.

Evidemment, il y a pleins d'autres point clés, et aussi pleins d'autres exercices à faire pour se sentir mieux et gérer les montées de stress.

Mais voilà, le but de cet atelier, c'était vraiment de vous donner des exercices faciles à faire et que vous puissiez appliquer avant la fin de ce défi, qui je vous rappelle se terminera dimanche soir avec le 3ème atelier.

N'hésitez pas à nous faire un retour dans les prochains ateliers !

