

ATELIER 2

EXERCICE : La reconnexion à l'énergie douce de la nature

Aujourd'hui, je voudrais qu'on s'intéresse au moment juste avant de monter sur notre cheval, au moment où on met le pied à l'étrier et où on se sent un peu stressée, un peu tendue, où on a le cœur qui bat la chamade et les mains tremblantes et moites.

Si vous ressentez cela, alors il n'est peut-être pas indiqué de monter sur votre cheval. Parce qu'il y a des grandes qu'une fois dessus, ça soit pire !

A mon avis, il vaut mieux trouver des stratégies de décharge avant, pour déjà se sentir mieux à pied et ensuite pouvoir envisager de mettre le pied à l'étrier.

Alors pourquoi est-ce que je parle de décharge ? On en a parlé très rapidement avant-hier, quand nous avons peur, un mécanisme se met en place pour nous permettre soit de fuir le danger, soit d'attaquer. Notre corps sécrète alors deux hormones, l'adrénaline et le cortisol qui vont nous aider à nous sortir de cette mauvaise situation. Et effectivement, lorsque qu'on fuit devant un lion, la course effrénée va nous permettre de libérer l'adrénaline et le cortisol et donc de se sentir mieux.

Sauf que quand on est à cheval, on ne va pas pouvoir descendre, lâcher notre cheval et partir à l'autre bout du centre équestre en hurlant, on ne va pas pouvoir non plus attaquer notre cheval. Enfin ça c'est en théorie, parce qu'en pratique, si vous allez sur les terrains de concours, et que vous observez des cavaliers avoir des gestes violents envers leur cheval, vous constaterez souvent qu'en fait ils ont peur. Alors, qu'on soit d'accord, ça ne les excuse pas, mais ça permet de comprendre.

Donc si vous ne faites pas partie des cavaliers qui vont jouer de la cravache et que vous ne pouvez pas non plus fuir, et bien vous allez ressentir comme un malaise car vous n'aurez pas pu vous décharger de l'adrénaline et du cortisol présent dans votre corps.

Donc le premier exercice que je vais vous donner, c'est de vous asseoir, dans l'herbe, au soleil de préférence et de prendre un temps pour observer votre cheval dans le troupeau. Et vous allez vite constater le calme du troupeau, en train de brouter l'herbe, en train de se faire des gratouilles, en train de se reposer à l'ombre d'un arbre ou carrément en train de dormir allonger au soleil.

Dans la formation Adrénaline, j'ai appelé ce moment particulier **la reconnexion à l'énergie douce de la nature**. Et je trouve toujours que c'est un moment magique. Parce qu'en temps qu'humain, on vit le temps un peu comme une course effrénée, on passe souvent nos journées avec des agendas bien remplis, à courir après le temps. Mais le cheval lui vit dans l'énergie douce de la nature. Et en harmonie avec le



reste du vivant. En étant assise à observer votre cheval, vous deviendrez vite réceptive à tous les éléments extérieurs. La brise qui souffle dans vos cheveux, le soleil qui réchauffe votre peau, les pépiements des oiseaux au-dessus de votre tête. Vous allez vous mettre à respirer, calmement et profondément, et petit à petit, vous allez libérer toute la tension induite par l'adrénaline et le cortisol et vous allez vous sentir bien.

Et ça va vous permettre aussi de mieux connaître votre cheval. Dans la formation Adrénaline, je consacre tout un module entier à la connaissance de notre cheval. Parce que je suis persuadée que beaucoup de cavaliers ont peur à cheval à cause des mauvaises interprétations des comportements du cheval. On voit donc comme il vit, comment il agit et inter-agit avec ses congénères, comment est-ce qu'il communique avec les chevaux et avec nous. **C'est tout cela que vous allez commencer à découvrir en observant votre cheval**, sa place dans le troupeau, les chevaux avec qui il aime être, sa façon de se déplacer, de jouer, de manger. Et en plus il y a un autre avantage, « c'est le deuxième effet kiscool », ce temps va permettre aussi à votre cheval de vous observer, il va s'habituer à vous avoir près de lui, il va très certainement chercher à venir vous vous avoir.

Vous allez devenir de plus en plus complices, et votre peur va déjà largement diminuer. Car on n'a pas peur de son ami.

EXERCICE : Le Carnet

Le deuxième conseil que je peux vous donner, c'est de voir le verre à moitié plein !

On a tous tendance à se rappeler des mauvaises expériences plus distinctement que les bonnes. Et c'est normal, c'est un biais cognitif qui nous a sauvé la vie pendant des milliers d'années. **On retient beaucoup plus facilement les mauvaises nouvelles.**

Si vous vous rappelez de votre arrière arrière arrière grand père, chasseur cueilleur, il se rappelait beaucoup plus distinctement un endroit où rodait une famille de lion, plutôt qu'un endroit où il y avait une belle vue. **On retient les informations essentielles pour notre survie.**

Et en équitation, c'est pareil. On se rappelle les chutes, les écarts, les demi-tours mais beaucoup le super trotting qu'on a fait dans les bois.

Donc je vous invite à avoir **un petit carnet avec vous**, et à la fin de chacune de vos séances, de noter 3 choses que vous avez bien aimé, dans lesquelles vous avez pris du plaisir. Ce peut être votre cheval qui est venu spontanément vers vous, ce peut être ce moment privilégié au pansage où vous avez trouvé le point faible de votre cheval, son endroit préféré de gratouilles, ou cela peut être l'obstacle que vous avez sauté au galop à votre dernier cours.

Et ce qui va être intéressant, ce sera de relire votre carnet avant chacune de vos séances d'équitation !



LA RECONNAISSANCE DES EMOTIONS

Je vous ai donné dans l'atelier 1 des petits hacks à faire à cheval pour vous sentir mieux.

Je vous ai également donné au début de l'atelier 2 d'autres petits hacks à faire à pied cette fois avant de monter à cheval pour arriver à gérer le stress avant de monter.

C'est simple à mettre en place, facile et très efficace, cela permet de se sentir mieux sur le moment et c'est déjà super !

Mais ça ne va pas régler le problème en profondeur.



Parce que, vous l'avez déjà sûrement expérimenté, la peur n'arrive pas tout à coup lorsque vous êtes à cheval.

La peur n'arrive pas au moment où vous brossez votre cheval

Ni même au moment où vous arrivez à l'écurie.

La peur est déjà souvent présente lorsque vous êtes chez vous, à la maison, plusieurs heures avant d'aller voir votre cheval.

Au tout début de la formation Adrénaline, j'avais reçu un message de Mégane, j'aimerais le partager avec vous ce soir. , et j'ai conservé ce témoignage déjà parce qu'il raisonnait en moi et aussi et surtout par ce qu'elle a réussi à exprimer de façon très claire un sentiment partagé par beaucoup de cavalier.

Voici ce message :





« Je dus arrêter les cours par la suite, faute de pouvoir me les payer, et je n'en ai plus repris pendant 9 ans, avec dans un coin de ma tête la certitude qu'un jour, je remonterai à cheval.

C'est chose faite, j'ai repris en mai dernier, **en croisant fort les doigts pour que ces longues années aient fait disparaître mes appréhensions.** Je vais joyeusement me racheter un casque, des bottes, avec le plaisir d'avoir maintenant un salaire et de pouvoir m'acheter l'équipement dont j'ai envie..

J'avais donc mon premier cours un samedi à 16h, et dès mon réveil, à 9h, je baignais dans l'angoisse. La peur était toujours là, même des années après... »

Je ne sais pas si ce témoignage de Mégane résonne chez vous. Il illustre bien le fait que la peur arrive bien avant de mettre le pied à l'étrier.

Il montre aussi comment le cavalier se retrouve coincé dans un paradoxe, à la fois une envie folle de remonter à cheval, et à la fois une angoisse qui le bloque, même 9 ans après.

Les moniteurs d'équitation demandent souvent à leur cavalier de remonter à cheval aussitôt après une chute, et je vous l'ai dit, je ne suis pas tout à fait d'accord avec cela. Mais ils ont raison sur une chose, **c'est que le temps agit contre nous.**

Donc utiliser des petits hacks, des petits exercices, à cheval pour se sentir mieux, c'est déjà une bonne chose, mais de séance en séance votre peur reviendra.



Vous pourriez essayer de renforcer votre technique à cheval, de vous inscrire à des cours collectifs ou même prendre un coach individuel.

Mais le mieux que vous pourrez faire, à chacune des séances, c'est de faire en sorte que cette peur sourde et profonde en vous ne vous submerge pas.

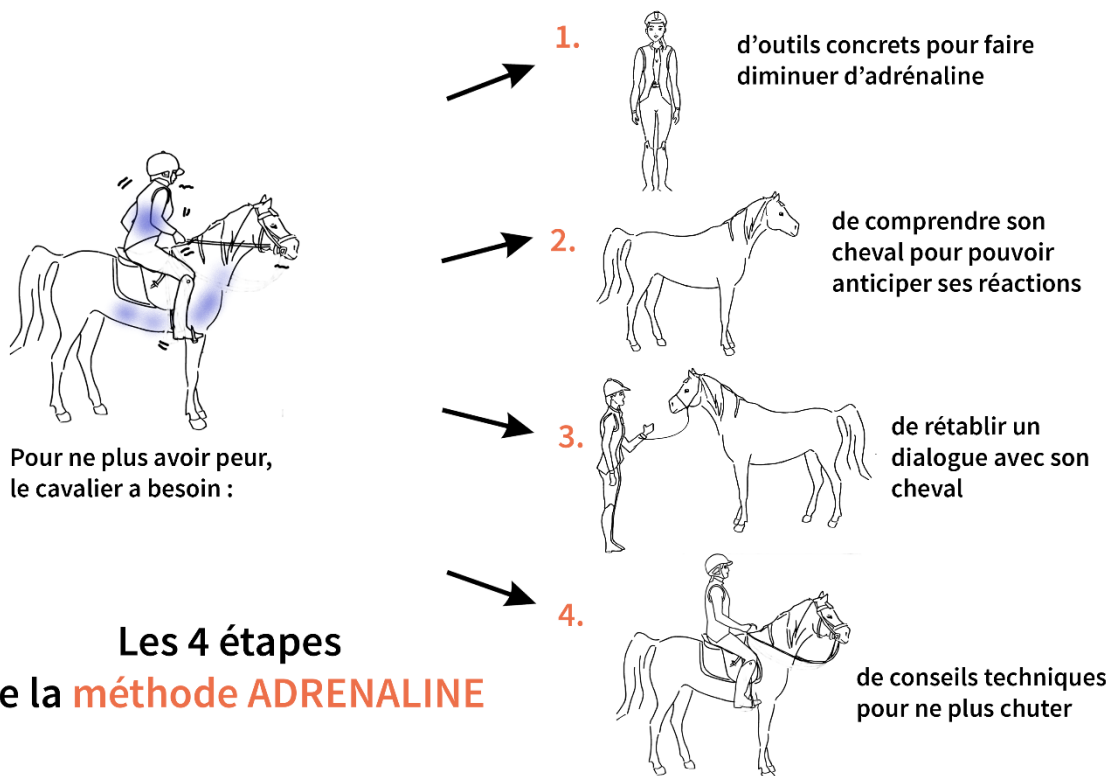


Cela ne l'effacera pas. Cela ne résoudra pas votre problème en profondeur.

Parce qu'une fois que vous êtes à cheval, vous devez penser à votre position, à votre équilibre, à faire avancer le cheval, à le diriger, et mettre en pratique les conseils de votre moniteur.

Vous êtes déjà à 200 %, vous ne pouvez pas en plus, faire un travail en profondeur sur vos émotions.

Finalement, une fois à cheval, c'est déjà trop tard.

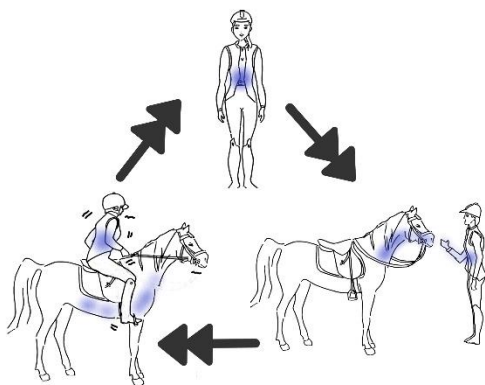


J'ai identifié 4 phases importantes à mettre en place pour pouvoir sortir du cercle vicieux de la peur. Ce sont les 4 étapes de la formation Adrénaline.

La formation Adrénaline est une **formation en ligne** que j'ai créée pour permettre aux cavaliers de dépasser leur peur et de remonter à cheval. **De les aider à vaincre une peur tétanisante et à retrouver le plaisir du galop !**



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



Le cercle de la peur : cavalier > cheval > cavalier

Si vous vous êtes inscrit au défi monter à cheval sans stress, c'est certainement que vous êtes bloqué dans un cercle vicieux : le cercle de la peur cavalier : cheval : cavalier.

Suite à une chute ou à une peur, la relation avec votre cheval s'est fortement dégradée. Alors qu'avant, vous étiez excitée d'impatience à aller monter Dadou, vous êtes peut être comme Mégane, baigné dans l'angoisse des heures avant.

Du coup, quand vous arrivez près de votre cheval, tout dans votre corps indique à votre cheval que vous êtes en stress. Vous avez mal au ventre, les mains moites, les jambes flageolantes et le cœur qui bâte la chamade.

Et c'est contagieux, car votre cheval non plus n'est plus serein. Il bouge dans tous les sens, il gratte le sol au pansage, il sur réagit aux bruits alentour.

Plus votre cheval est stressé, plus votre peur est grande, et plus votre peur grandit, plus votre cheval devient nerveux ...

Pour sortir du cercle infernal de la peur,

1. vous avez d'abord besoin d'outils concrets pour faire baisser l'adrénaline.

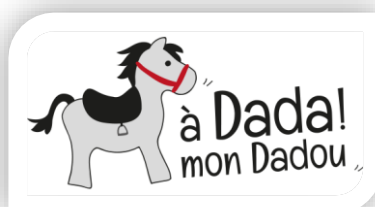
Nous en avons déjà parlé dans le premier atelier, devant un danger, la peur déclenche en nous un phénomène physique avec la sécrétion d'hormones comme d'adrénaline et le cortisol.

Mais notre cerveau aussi **une capacité incroyable de nous faire vivre les émotions par anticipation.** Il suffit de penser à notre cheval et tous les symptômes de la peur se manifestent dans notre corps, alors même que nous sommes confortablement installés dans notre canapé.

Dans les deux premiers ateliers, je vous ai donné plusieurs outils pour arriver à effectuer cette « décharge ». On a parlé de la cohérence cardiaque, on a parlé de l'effort physique ou la connexion à l'énergie douce de la nature.

On en voit beaucoup d'autres dans la formation Adrénaline ! L'idée, ce ne sera pas de tout faire à chaque séance, mais de vous permettre de tester différents outils, en situation, avec ou sans votre cheval, et de sélectionner ceux qui fonctionnent le mieux pour vous.

Vous ne pouvez pas arriver à l'écurie avec une boule de stress au creux du ventre. Il vous faut des outils, à utiliser à la maison, pour vous sentir mieux AVANT.



2. La deuxième étape, qui est vraiment indispensable, c'est de comprendre votre cheval pour pouvoir anticiper ses réactions.

Beaucoup de peurs des cavaliers viennent en fait de mauvaises interprétations des comportements de notre cheval.

C'est une clé importante, si je ne comprends pas les réactions de mon cheval, je ne peux pas les anticiper. Donc je me retrouve à la merci d'écarts, de ruades et de départ au galop.

Et c'est très anxiogène.

3. La troisième étape, c'est de rétablir un dialogue avec son cheval.

Au fur et à mesure du temps, avec cette peur qui grandit à chaque séance, votre relation avec votre cheval s'est fortement dégradée. Avant il avait confiance en vous, mais aujourd'hui il est de plus en plus sur l'œil.



La formation en ligne va vous apprendre à communiquer avec votre cheval en sachant utiliser au mieux votre langage corporel, quand vous êtes à pied et quand vous êtes à cheval.

Elle va aussi vous apprendre à décrypter le langage corporel de votre cheval pour mieux le comprendre.

Apprendre à communiquer avec votre cheval, c'est établir une relation de confiance, et commencer votre séance sur des bases solides.

4. Une fois que vous aurez trouvé des moyens de diminuer votre stress, Une fois que vous aurez appris à connaître votre cheval, une fois que vous aurez repris le contrôle des messages que vous lui envoyez avec votre corps, vous pourrez remonter à cheval.

C'est la quatrième étape de la formation Adrénaline. Et si vous vous êtes inscrite au défi, il y a des grandes chances que vous ayez essayé de régler votre problème en commençant par cette étape.

Vous vous êtes dit : « j'ai peur sur mon cheval, donc je vais monter dessus pour vaincre ma peur »...



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

Notre cheval est un être d'une grande intelligence émotionnelle et prendre le problème à l'envers, ne va que renforcer le problème. Votre cheval a besoin que vous soyez apaisé avant de monter sur son dos, parce que les chevaux sont de véritables éponges à émotion.

