

PODCAST [7/7]

Bonjour les cavaliers !

Bienvenue dans le dernier podcast de cette série pour mieux comprendre ses émotions et progresser avec elles sur notre cheval ! **J'espère que vous avez passé une bonne semaine et avant toute chose je voudrais vous remercier pour tous les commentaires et les messages que vous m'avez envoyé durant toute cette semaine.**

Alors évidemment, 7 jours, c'est court pour parler d'un sujet aussi vaste et intéressant que celui des émotions et comparé à la formation Adrenaline, qui dure 10 semaines avec un cours tous les deux jours, c'est un peu une goutte d'eau dans l'abreuvoir ...

Mais j'espère que cela vous a apporté un peu de lumière et des clés pour mieux comprendre ce qui se passe en nous lorsque nous sommes aux côtés de notre cheval.

Dans le premier podcast, nous avons vu **qu'il y avait plusieurs phases importantes à prendre en considération lors d'une chute et qu'un mauvais accueil d'une de ces quatre phases pouvait entraîner des peurs, des angoisses, des traumatismes et même des phobies.** Et que le problème que nous rencontrons souvent, et que vous avez peut-être rencontré, c'est que la peur et la chute sont un sujet tabou en équitation, et que de fait, aucune de ses quatre phases n'est facilement accueillie de tous.

Dans le deuxième podcast, nous avons parlé d'intelligence émotionnelle. Souvenez-vous, **nous avons vu ensemble pourquoi il était impossible de cacher sa peur à son cheval contrairement aux idées communément admises.**

Et dans le troisième podcast, nous sommes allés plus loin, en voyant **que l'idée même de « cacher notre peur sinon notre cheval allait la sentir » est un non-sens lorsque l'on a un minimum des connaissances sur la psychologie de notre cheval.**

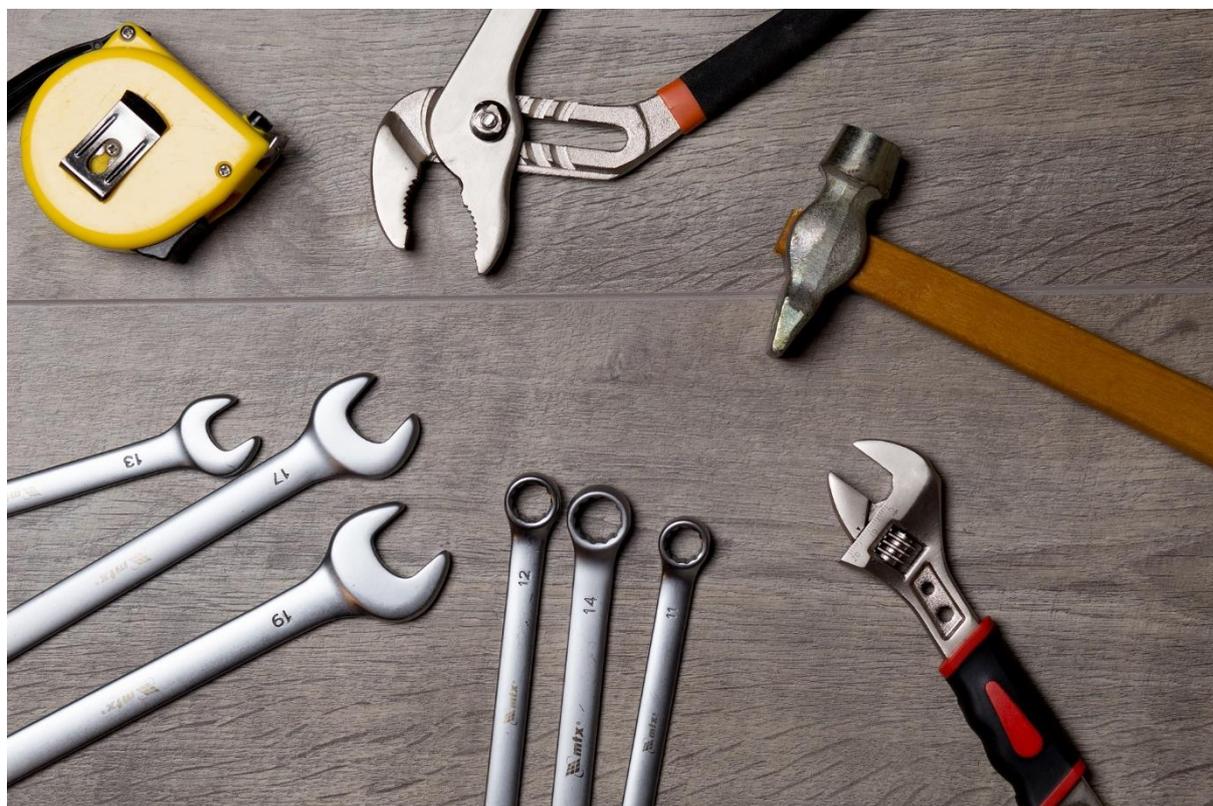
Cela nous a amené à parler de la relation que nous souhaitons avoir avec notre cheval. Si nous voulions avoir une relation basée sur la coopération, le dialogue et l'écoute ou si nous voulions rester dans le schéma « très ancienne école » d'une autorité descendante du cavalier sur son cheval, de la nécessité de la domination de l'un et de la soumission de l'autre.



Le quatrième jour de notre podcast a été l'occasion de faire **un zoom sur l'origine de nos émotions et de comprendre les symptômes qui nous tiraillent en cas de montée d'Adrénaline** : la boule au ventre, la gorge sèche et serrée, les mains moites, les jambes qui tremblent ...

Indiscutablement, les émotions, positives comme négatives sont en nous. C'est pourquoi, dans le cinquième jour de notre formation, **nous avons vu qu'il était vain de vouloir combattre nos émotions et qu'il allait falloir apprendre à avancer avec**. Et que savoir les reconnaître et les accueillir était déjà un premier outil, certes difficile à mettre en place, c'est pourquoi on l'avait qualifié ensemble d'outil « chemin » plutôt que de clef à molette, mais un outil terriblement efficace.

Hier, nous avons parlé d'un deuxième outil important et que je vous invite à mettre en place dès maintenant, **il s'agit de l'oreille compréhensive et attentive**. De savoir vous faire entourer et soutenir pour persévérer dans votre passion, et ne pas se retrouver, dans quelques années, honteux et coupable d'avoir arrêté l'équitation et d'avoir vendu votre cheval.



J'ai conscience que ces outils ne sont pas faciles d'utilisation et que, peut-être vous vous attendiez à des outils plus concrets, des choses que vous pourriez utiliser sur le dos de votre cheval pour vous sentir mieux, et pouvoir continuer votre séance. Ces outils-là existent et j'en présente de nombreux dans la formation Adrénaline. Mais il faut garder à l'esprit que tous ces outils, qu'ils soient numériques ou non, ne



vous seront pas d'une grande aide si vous n'avez pas réalisé les étapes que nous avons vu dans notre formation.

Si vous ressentez de la culpabilité, de la honte ou de la colère vis-à-vis de votre peur ou de vos échecs à cheval, ces petits outils seront inefficaces. **Il est essentiel avant de mieux comprendre ce qui se passe en vous et d'être au clair quant à votre relation avec votre cheval, de pouvoir enfin vous débarrasser de toutes les idées reçues et les fausses croyances sur le fonctionnement de votre cheval.**

J'ai récemment une élève de la formation Adrénaline qui m'a dit que elle et sont binôme « en bavaient dans les cours des premiers modules ». J'ai d'abord été assez surprise, car j'ai essayé de construire mes cours de façons ludiques et segmentés pour être facilement regardés, même après une grosse journée de travail. Mais en fait, la qualité ou le format n'était pas remis en cause, **c'est la « philosophie » sur la relation au cheval et toutes les connaissances scientifiques sur le fonctionnement du cheval, sur sa façon de communiquer, sur sa façon d'apprendre, de ressentir qui venait les sortir de leur zone de confort et les obliger à repensait ce qu'ils avaient appris depuis des années.**

Dans quasiment tous les témoignages de mes élèves, vous verrez très souvent cette notion de « coach bienveillant » qui revient. La plupart d'entre eux ont vraiment perçu leur cheval différemment après avoir suivi les cours, notamment ceux du module 3 où on entre dans l'univers du cheval.

Et ce qui est assez génial, c'est qu'une fois que le regard du cavalier a changé, celui du cheval change aussi ! Je me souviens du témoignage de Sophie, que vous retrouverez sur le groupe privé Facebook. Voici ce qu'elle a publié :





Sophie [nom masqué]

2 mai · 🌐



Aujourd'hui j'ai écouté le cours sur l'ocytocine en allant au pré voir ma jument. Comme je suis toujours à courir après le temps, je rentabilise mes déplacements au maximum. Du coup changement de programme, au lieu de travailler au sol avec Angel, je décide de faire une séance brossage, massage, gratouilles avant d'essayer de faire le vide en gardant un contact avec elle. Bref une journée off, avec comme seul objectif de lui faire passer un bon moment.

Dès mon arrivée, elle vient vers moi (parce qu'elle était jalouse que je caresse une autre jument). Du coup, au lieu de commencer par l'observer, je commence par le pansage et le contact tactile en faisant le vide et en respirant très lentement. La demoiselle semble apprécier et puis elle se lasse et part tranquillement au pas rejoindre les autres chevaux. C'est déjà un bon point de sa part car elle a horreur d'être séparée du troupeau et en général, elle part plutôt au galop les rejoindre.

Je m'installe donc par terre pour l'observer de loin avec les autres. Au bout d'une dizaine de minutes, Angel lève la tête, et soudain part au galop... dans ma direction ! Elle arrive droit sur moi et s'arrête à 1m. Elle s'approche doucement en baissant la tête vers moi. Un vrai cadeau de la part de ma jument que j'ai tant de mal à séparer de ses congénères...

Merci Aurélie pour ce beau moment de partage avec ma louloute.



5

5 commentaires Vu par 12 personnes



J'adore



Commenter

[Afficher 2 autres commentaires](#)



Donc garder à l'esprit qu'avec cette mini-formation de 7 jours, vous venez de construire un socle solide pour votre relation futur avec votre cheval et votre équitation. C'est comme si vous construisiez une maison et que nous venons ensemble de voir comment faire les tranchées et couler les fondations. Techniquement, même si je sais que vous êtes pressés de mettre les fenêtres, ce serait mettre votre maison en péril que de vous laisser les bricoler dès maintenant.

Le dernier outil que je voudrais vous donner pour finir la construction de vos fondations concerne le fameux « et si ».

Je ne sais pas si vous avez remarqué mais lorsqu'un cavalier a peur, son cerveau fonctionne vraiment assez bizarrement. D'un côté, il est tellement en panique qu'il a du mal à écouter et à intégrer les conseils du moniteur. Mais d'un autre côté, son cerveau fonctionne à 100 mille à l'heure et le cavalier commence toutes ses phrases par « Et si ».

Lorsque le moniteur dit : « Ok, Emilie, vas-y tu peux partir au trot et venir sauter l'obstacle, tranquillement, dans son milieu et en position en équilibre.

Le cavalier lui répond dans un souffle :

Et s'il part au galop, et s'il refuse l'obstacle, et s'il saute trop haut, et s'il pile après l'obstacle.

Ou quand il voit un tracteur arriver au loin, le cavalier se laisse déborder par pleins de scénarios tous aussi catastrophiques que les autres : Et si mon cheval avait peur du tracteur, et si il faisait demi-tour au galop, et si je tombais

Etc., etc.



Est-ce que vous vous reconnaissez dans cette histoire des « et si » ? Est-ce que vous aussi vous vous retrouvez avec le cerveau d'un scénariste de Hollywood dès que votre cheval bouge une oreille ou cligne des yeux ?

Alors si c'est le cas, je vais vous demander de vous asseoir. Si, si asseyez-vous, c'est plus prudent. C'est bon, vous êtes bien assis ?

Ok alors sachez que « 90 % des scénarios que produit votre cerveau quand vous avez peur n'arrivent en fait jamais ».

90 % des scénarios que produit votre cerveau n'arrivent jamais.

Alors, vous allez me dire que vous l'autre jour, vous aviez peur que votre cheval s'emballerait au galop à la vue d'une moto et qu'effectivement, cela s'est produit ...

Mais posez-vous la question de qu'est ce qui l'a déclenché ? Était-ce vraiment une peur de votre cheval ? Ou est-ce vous qui avait tellement cru à ce scénario que vous avez embarqué votre cheval dans un tourbillon d'anxiété, qui lui a fait prendre la poudre d'escampette ?

Donc, certes, comme nous le disions les jours précédents, il va être essentiel d'apprendre à vous contrôler quand vous avez peur, pour ne pas accabler votre cheval de votre stress, mais déjà de savoir que les scénarios catastrophiques que vous avez en tête sont une pure invention de votre cerveau, vous permet déjà de relativiser.

Parce que la plupart du temps, notre peur n'est pas justifiée, c'est juste un emballement de notre cerveau qui nous fait croire que nous avons peur de choses bien réelles.

Alors qu'en fait la plupart du temps, nous avons peur de choses qui n'existent pas.

Soit nous avons peur parce que nous avons fait une chute. Mais la peur que nous avons ressentie avant notre chute appartient au passé, elle n'existe plus. Soit nous avons peur d'un scénario qui nous raconte des choses qui pourrait se produire mais qui concrètement n'existent pas encore.

Par contre, tous ces scénarios ont une utilité, ils sont là pour vous prévenir du danger. Ils sont là pour vous prévenir qu'il est important que vous réagissiez et que vous mettiez en place un dispositif pour ne pas que cela arrive.

Si on reprend l'exemple de l'obstacle de tout à l'heure.

Quand Emilie a peur de s'élancer au galop vers l'obstacle parce qu'elle se dit : et si mon cheval faisait un refus », le challenge pour elle est d'arriver à se sortir de cette situation. Au lieu de regarder son moniteur avec les yeux pleins de larmes et de dire « je ne peux pas y aller, j'ai trop peur d'avoir un refus », l'idée est qu'Emilie ait assez de bagages équestres pour se dire :



Ok, j'ai peur que mon cheval fasse un refus ...mais si jamais c'était le cas, qu'est-ce que je pourrais mettre en place pour me protéger ?



Emilie va donc faire un check up de sa position et vérifiez ses points clés, l'ouverture de ses genoux, la descente de ses talons, le placement de son regard, l'alignement de son haut du corps ... Car finalement, le risque n'est pas que le cheval fasse un refus mais que le cavalier n'ait pas su anticiper le refus et qu'il arrive sur l'obstacle avec une mauvaise position.

C'est pourquoi, dans le module 4 de la formation Adrénaline qui est le module où le cavalier est techniquement prêt à mettre le pied à l'étrier, toute la première partie est consacrée au positionnement du cavalier sur son cheval. **L'idée est que le cavalier doit avoir assez de bagages techniques pour pouvoir s'auto-évaluer facilement et surtout rapidement. Si vous avez vos points clés dans la tête et que vous savez faire un check-up de votre position rapidement et efficacement, vous tiendrez sur votre cheval en toutes circonstances.**

Ce savoir technique du cavalier est d'autant plus important à connaître que la peur et le stress détériore la position du cavalier. Donc si vous ne savez pas vous auto-évaluer, vous laissez votre peur figer votre position et vous avancer inexorablement vers la chute.



Donc si on résume cette idée des « Et si », voici ce qu'on peut retenir :

Lorsqu'il est soumis à l'adrénaline, votre cerveau s'emballe et se met à produire des scénarios plus catastrophiques, les uns que les autres. Mais au lieu de considérer ces scénarios comme une vérité, comme une chose qui va se produire, il est préférable d'avoir à l'esprit que 90 % de ces scénarios n'arriveront pas mais qu'ils sont une aide pour vous. Ils sont là pour vous prévenir des potentiels dangers, pour que vous mettiez en place une stratégie pour les éviter.

Lorsque votre cerveau vous crie « Et si mon cheval avait peur du tracteur au loin et faisait demi-tour au galop », plutôt que de vous tétaniser de peur et de vous crispez sur votre cheval, **votre cerveau vous invite plutôt à trouver une stratégie de contournement.** « tiens il y a un gros tracteur avec une remorque au loin, je vais plutôt le laisser passer et entrer dans ce pré pour me mettre en sécurité et éviter de faire peur à mon cheval. »

On voit donc bien que pour progresser à cheval, il est important de développer ses connaissances à la fois sur ce qui se passe en nous, comment est-ce que nos émotions fonctionnent, à quoi servent –elles et comment arriver à les maîtriser pour ne pas qu'elles nous submergent, **mais qu'il est important de développer aussi ses connaissances sur notre cheval.** De nombreux universitaires en éthologie ont travaillé sur la connaissance du cheval mais malgré cela, beaucoup de cavaliers sont encore victimes de fausses croyances et d'idées reçues. Comprendre comment fonctionne notre cheval, comment est-ce qu'il perçoit le monde, comment est-ce qu'il communique avec ses congénères et comment est-ce qu'il perçoit sa relation avec l'humain est essentiel pour un cavalier d'aujourd'hui.

Enfin, il est aussi nécessaire que le cavalier ne soit pas juste un « passager » sur le dos de son cheval qui attend patiemment les conseils du moniteur, **le cavalier doit être actif dans son apprentissage et acquérir les savoirs pour lui permettre d'ajuster sa technique équestre en toute circonstances.**

De, même, et c'est pourquoi vous avez dû le terme de Coach bienveillant revenir si souvent dans les témoignages de mes élèves, le cavalier doit aussi apprendre à devenir le coach de son cheval. C'est-à-dire qu'il doit pouvoir proposer à son cheval un travail adapté à son mental et à sa morphologie, et surtout doit savoir mettre en place une progression, pour que chacune des séances soit un plaisir pour le cheval comme pour le cavalier.

Vous retrouverez toutes ces connaissances dans la formation Adrénaline.

Le module 1 est consacré aux émotions du cavalier. 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.

Le module 2 est consacré à 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.

Le module 3 est consacré aux outils et aux exercices 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 se 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.

Enfin nous travaillerons ensemble à pied et bien sûr monté dans le module 4.

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'issu de ce module, vous serez remonté sur votre cheval au pas, au trot et au galop avec confiance et sécurité.

Si vous avez suivi ce podcast, c'est que vous savez que monter à cheval en essayant de ravalier ses émotions est quelque chose de fastidieux et d'épuisant ; vous découvrirez que monter à cheval AVEC ses émotions permet d'avoir une finesse de communication extraordinaire avec son cheval, de vraiment former un couple cavalier-cheval et de progresser ensemble.

Et si jamais vous avez des questions, n'hésitez pas à me les poser à l'adresse aurelie@adadamondadou.com. J'y répondrai avec plaisir !





Voilà, j'espère en tout cas que cette mini-formation de 7 jours vous aura aidé à y voir plus clair dans l'ébullition des émotions du cavalier. **C'était en tout cas un plaisir pour moi de passer cette semaine avec vous !**

Allez, bisex à vos dadous !

