

L'Equipédagogie et l'intelligence de la situation

DFS en Equipédagogie

Mémoire de Silna Chappuis
Décembre 2011

Année universitaire 2010 au Collège Universitaire Privé des Sciences Humaines

Table des matières

1. Introduction	page 3
2. L'Equipédagogie	page 4
2.1. L'équipéducatrice, son rôle, ses qualités	page 4
2.2. Les besoins fondamentaux du cheval	page 7
2.3. Le fonctionnement du cheval	page 8
2.4. Le rôle actif du cheval	page 9
2.5. Les qualités que l'on développe dans la rencontre avec le cheval	page 14
3. L'Intelligence de la Situation	page 25
3.1. Les mécanismes et processus de l'intelligence de la situation	page 27
3.2. L'impact de l'intelligence de la situation et de la relation avec le cheval	page 28
4. Processus d'un Accompagnement et Exemples Concrets	page 29
4.1. Le retour à soi	page 29
4.2. Les perceptions	page 30
4.3. Les exercices	page 31
4.4. L'indulgence envers soi-même	page 31
5. Conclusion	page 33
6. Bibliographie	page 36
6.1. Les livres	page 36
6.2. Les sites internet	page 37
6.3. Bibliographie équestre	page 38

1. Introduction

« Communiquer avec ces êtres à la sensibilité remarquable peut être extraordinairement bénéfique sur le plan physique, mental émotionnel et spirituel, en amenant chacun d'entre nous à réveiller des capacités oubliées ou inexplorées depuis longtemps, qui permettent de se préserver des travers du monde moderne. »¹

L'équipéagogie prend tout son sens au 21ème siècle, car l'être humain est sollicité en permanence par le monde extérieur, la productivité, la rentabilité et le paraître. Il court en dehors de lui-même et il ne lui reste que de rares occasions de prendre le temps de revenir à lui et à ses ressources, afin de retrouver ou de garder un équilibre ainsi qu'une réelle santé physique, psychique, émotionnelle et spirituelle.

L'équipéagogie est un outil qui permet à la personne accompagnée, à travers la rencontre avec le cheval, de reprendre contact avec son intelligence supérieure et intrinsèque. En effet, en expérimentant à répétition le processus qui la conduit à découvrir et développer son intelligence de la situation, la personne accompagnée devient autonome sur le chemin de son épanouissement et peut transposer et utiliser les outils qu'elle a expérimentés à sa vie quotidienne.

Grâce à son authenticité, le cheval a un rôle particulier à jouer. Tel un miroir, il reflète notre état intérieur, nous met en face de notre stress et de notre masque social. Il nous permet de revenir à une qualité de pleine présence dans la simplicité de notre être. Il est ainsi l'expression physique de notre qualité d'être. A travers la relation avec le cheval, nous allons pouvoir expérimenter et comprendre jusque dans notre chair le mécanisme de l'ajustement à la situation.

Chacun peut vivre le processus de l'intelligence de la situation naturellement mais inconsciemment. La conscientisation et l'apprentissage de ce processus sont possibles par l'équipéagogie, mais également par d'autres approches telles que la musique, la danse, le yoga, la méditation, etc.

La relation avec le cheval permet une rencontre de cette qualité de présence et d'implication. Le changement est l'objectif de toute démarche thérapeutique quelle que soit son approche. L'engagement, la qualité de l'implication personnelle, la présence et l'authenticité de l'accompagnant priment sur la technique et la méthode utilisées.

Dans le face-à-face avec le cheval, la moindre bribe de non investissement, sera immédiatement décelée par celui-ci et le cavalier n'obtiendra pas de sa monture les réponses qu'il attend.

L'efficacité et la qualité de l'outil pédagogique supposent une réelle implication et une formation sérieuse de l'accompagnant. Le respect de la dignité du cheval dans ses conditions de détention et ses besoins fondamentaux est également crucial.

Sans un cheval sain, nous ne pouvons prétendre offrir un accompagnement de qualité à un être humain qui cherche à retrouver le sentiment de ce qui est bon et juste pour lui.

1 Bernard Chiris et Monica Barbier, 2006, S'épanouir à cheval. Equitation et développement personnel, page 10.

2. L'Equipédagogie

L'équipédagogie est un outil qui permet d'accompagner l'être humain dans sa recherche de mieux être et de se reconnecter avec son moi profond grâce à la relation avec le cheval.

L'équipédagogie est un outil pédagogique et thérapeutique fondé sur un respect mutuel du cheval et du cavalier.

2.1. L'équipédocogogue, son rôle, ses qualités

« Notre passion devient alors un art de vivre qui nous emplit d'émerveillement et dans lequel nous trouvons un supplément d'âme. »²

L'investissement, l'authenticité et l'honnêteté de l'accompagnant sont nécessaires à son rôle de témoin pleinement partie prenante à chaque instant de ce qui se vit dans la relation entre la personne accompagnée, le cheval et lui-même.

L'accompagnant doit avoir préalablement conscientisé les processus et être autonome dans les différentes étapes à travers lesquelles il va accompagner la personne.

Il y a plusieurs clés au succès d'un accompagnement équipédagogique. L'une d'entre elle réside, sans aucun doute, dans la qualité et le sérieux de la formation de l'accompagnant. Outre les techniques d'accompagnement, l'équipédocogogue doit être à même de reconnaître les besoins des chevaux, donc de connaître leur fonctionnement. Ainsi, d'un simple regard, l'accompagnant doit, par exemple, savoir déceler si son cheval a besoin d'un traitement d'ostéopathie. En effet, il est important, pour qu'il soit bien dans sa tête, qu'il soit aussi bien dans son corps.

Une autre des clés du succès est dans l'humilité de l'accompagnant qui doit accepter de se remettre en question et admettre d'apprendre de ses élèves et des chevaux.

Autrement dit, être en lien avec un élève ou avec le cheval demande à l'équipédocogogue de faire appel à son intelligence de la situation en s'ajustant lui-même aux nécessités de chacune d'elles. Chaque élève, chaque nouvel enjeu accroît ses compétences et les enrichit.

En ce qui me concerne, la prise de conscience de la nécessité de m'adapter à la situation présente, quitte à changer de mode de faire, est survenue lors d'un stage que je donnais. Là, des élèves, parmi lesquels il y avait déjà de bons cavaliers rencontraient des difficultés à être autonomes dans des situations nouvelles. C'est en les aidant à décortiquer les difficultés rencontrées et en leur expliquant comment accéder à l'intelligence de la situation que j'ai réalisé que ce processus permettait de mettre le doigt sur la bonne solution.

Ainsi que je l'ai déjà expliqué, utiliser son intelligence de la situation demande que la personne acquière une certaine qualité de présence et de sincérité. La meilleure des volontés du monde ne remplacera jamais cette sincérité et il est tout à fait possible qu'une personne veuille entamer ce travail de manière authentique, mais ne parvienne jamais à la qualité de présence nécessaire. A l'inverse, certains entrent dans la démarche à reculons ou sans attentes particulières et, grâce à leur investissement, parviennent rapidement à des résultats époustouflants.

Il peut y avoir plusieurs causes à ces échecs. L'une d'entre elle est que l'accompagnant n'a pas su mettre la situation en jeu à la portée de la personne accompagnée :

2 Bernard Chris, 2006, S'épanouir à cheval. Equitation et développement personnel, page 165.

Lors de l'un de mes cours, je propose à Valérie de longer son cheval en liberté. Elle accepte de le faire, mais me tait le fait qu'elle a peur que le cheval ne lui fonce dessus. Je perçois immédiatement que dans sa manière de longer, elle est raide et inefficace. Elle a même parfois des absences et ce qu'elle fait n'est pas logique. Ce jour-là, je suis moi-même pas tout à fait à mon affaire et ne m'en rends pas compte tout de suite. De ce fait j'interprète la maladresse de Valérie comme un manque de présence et d'implication car, en temps normal elle sait très bien faire la chose. Comme je ne suis moi-même pas complètement présente, je lui mets une certaine pression et, avec un peu d'impatience, je lui propose des exercices pour augmenter sa présence et sa détermination.

Cependant, rien de ce que je lui propose n'est efficace, au contraire, cela empire la situation. En fin de compte, elle arrive à me dire qu'elle a peur. Fort heureusement, je prends alors conscience de l'absence de qualité que je lui ai proposée jusqu'alors et je peux me recentrer et réajuster ma manière de faire avec elle. J'entends sa peur et lui montre donc comment elle peut faire respecter son espace si la jument vient trop près d'elle. Elle essaye et constate que ça marche. Rassurée, elle reprend le travail et d'un coup retrouve toutes ses compétences. Ce qu'elle fait devient fluide, clair et efficace. Tout est redevenu simple.

Si je ne m'étais pas rendu compte de mon manque de qualité de présence, j'aurais certainement, par ce fait engendré un stress immense chez Valérie et chez la jument en imposant une pression insupportable pour l'une et l'autre.

Presque toujours, quand une situation est compliquée, c'est que nous n'avons pas réuni les qualités dans le travail qui nous permettent d'être ajustés à ce que demande la situation. Les apprentissages ou les étapes, à travers lesquels nous passons, sont parfois très complexes, mais la situation ne doit jamais se compliquer.

Il peut se produire que l'accompagnant, par manque de confiance en lui, veuille inconsciemment obtenir de son élève un résultat donné. A son insu, il peut mettre à ce dernier une pression telle que cela biaise tout le processus.

J'accompagne Anaïs. C'est une élève qui a déjà une certaine expérience à cheval. Sans savoir pourquoi, lors de la séance rien ne marche vraiment. Il se trouve que juste après, elle part deux semaines en vacances. Je me dis, mais sans raison valable, qu'il faut quelle ait du plaisir lors de cette séance car, comme après elle s'en va, j'ai peur qu'elle ait un sentiment mitigé. A mon insu, j'ai à l'égard de ce cours, une quantité d'attentes et je veux contrôler les résultats. C'est évidemment tout le contraire de ce que j'enseigne à longueur d'année.

Anaïs fait tout juste techniquement, mais rien ne marche vraiment. Au fur et à mesure, je mets en place des stratagèmes pour que cela marche, en tout cas, pour qu'elle en ait l'impression. Par ma manière d'agir, sans même hausser la voix, je me mets et je lui mets une pression énorme et cela, sans parler de celle que l'on met au cheval. Comme Anaïs est relativement compétente, elle donne le change et comme je suis également compétente dans l'enseignement technique, on ne voit pas trop ce qui se passe.

La limite entre faire avec son ressenti ou être dans le contrôle est fine et parfois indécidable si nous ne sommes pas attentifs.

Une fois la séance terminée, Anaïs descend de son cheval comme si tout allait bien et je fais de même.

Je prends alors conscience de ce qui vient de se jouer et je réalise que si nous ne nous réajustons pas immédiatement, la suite de l'accompagnement d'Anaïs va devenir très compliqué.

Une séance telle que celle que je viens de décrire me laisse un sentiment permanent d'insatisfaction. Il n'y a eu aucun émerveillement, aucun plaisir profond. Même si j'essaie de

me convaincre qu'Anaïs a techniquement progressé, je reste sur ma faim et sais que nous ne nous sommes pas rencontrés, le cheval, Anaïs et moi.

Après quelques bonnes séances, les élèves nous donnent en général leur confiance. Ils ne vont dès lors pas forcément identifier que l'insatisfaction qu'ils ressentent, à la suite d'une séance telle que celle que je viens de décrire avec Anaïs, vient d'une absence de présence et d'authenticité dans ma démarche. Ils vont plutôt s'attribuer l'échec. Il est donc très important, si cela arrive, de parler simplement de ce qui s'est passé. Cela permet à la personne accompagnée de mettre le doigt sur le processus et de se dédouaner. Elle comprend alors qu'elle n'est pas en cause.

Si la situation est clarifiée, il n'y a rien de grave et cela peut même devenir une expérience intéressante pour l'élève. Il sera plus attentif à la qualité d'être de l'accompagnant. Il apprendra, par ce biais, à faire confiance à son ressenti et pourra y faire appel dans d'autres types de relation qu'il entretiendra dans sa vie, avec d'autres enseignants, des collègues et que sais-je encore.

Lorsque l'accompagnant arrive à identifier qu'il est dans un processus de contrôle et d'agitation, il peut dire à la personne accompagnée qu'il a besoin de cinq minutes pour « revenir à lui », que les choses ne sont pas claires et qu'il ne sait pas par quel bout les prendre. Durant ce moment, il peut mettre en œuvre tout le processus pour lui-même : prendre conscience de sa respiration etc.

Parfois, lorsque cela m'arrive, je reste dans le silence, je regarde la personne sans chercher à faire ou dire quoi que ce soit, sans même chercher à penser à quoi que ce soit. Quand je me sens enfin paisible, tout redevient clair et mon fil rouge refait surface.

Ce sont parfois des approches inédites qui me viennent alors en tête. La séance peut alors continuer dans un réel accompagnement de ce qui est. Ces séances deviennent alors très précieuses car ce sont elles qui m'apprennent à enseigner et qui me font avancer.

Une séance peut être plus ou moins facile pour l'une ou l'autre des parties. Cependant, quel que soit le degré de difficulté, c'est totalement différemment vécu si cela se vit dans une réelle qualité d'accompagnement ou si l'accompagnant est à côté de lui-même.

En tant qu'accompagnant, il est important de se rappeler, à chaque instant, que l'on est là pour accompagner la personne sur son chemin et en aucun cas pour choisir le chemin.

A la fin d'une séance avec John, qui monte déjà bien à cheval, je me sentais un peu embarrassée, car j'avais l'impression que je ne l'avais pas assez fait travailler techniquement. Nous avons fait des exercices très simples et je me sentais un peu coupable de ne pas l'avoir emmené plus loin. A mon grand étonnement, il m'a dit : *« Merci, cela m'a fait vraiment beaucoup de bien de reprendre ces quelques petites choses aussi calmement. J'ai eu une semaine très chargée et j'ai le sentiment d'avoir pu complètement me retrouver avec mon cheval. C'était vraiment bon, je me sens tout régénéré »*.

Cela suppose également que l'accompagnant soit capable de se remettre en question et de ne pas s'appuyer uniquement sur ses acquis. L'accompagnement est un processus vivant qui se renouvelle à chaque instant. Si la situation dépasse l'accompagnant, il doit être en mesure de l'identifier et de modifier son comportement afin que cela reste juste et respectueux de chacun.

2.2. Les besoins fondamentaux du cheval

« On ne connaît que les choses qu'on apprivoise. Tu es responsable de ce que tu as apprivoisé. »³

Pour qu'un cheval puisse être un partenaire et offrir un accompagnement en toute sécurité, il doit être détenu et soigné selon les critères de détention lui permettant son épanouissement physique, relationnel, émotionnel et spirituel.

L'étude passionnante de Marthe Kiley-Worthington a permis d'identifier des moyens de résoudre ou d'éviter les problèmes comportementaux liés à la domestication des chevaux, en les observant et en analysant leur comportement social, sexuel ou alimentaire ainsi que leurs modes de communication.⁴

Il en ressort que le cheval a besoin que son lieu de vie lui offre plusieurs fois par jour la possibilité d'avoir une vie sociale avec d'autres chevaux. Les infrastructures doivent être bien organisées et assez spacieuses pour qu'il n'y ait pas de promiscuité car cela pourrait entraîner des peurs, par exemple la peur d'être mordu par un de ses congénères. C'est tout un art que de trouver l'équilibre d'un troupeau indispensable au bien-être du cheval et donc à sa capacité à accompagner en profondeur et en toute sécurité l'être humain.

Comme le dit le vétérinaire Eric Ancelet : « *Maintenir la santé de nos chevaux (...) est à la portée de tous. Il suffit de mieux connaître et respecter leur éthologie et leur physiologie.* »⁵

Le cheval a besoin de bouger beaucoup. Dans la nature, le cheval marche environ soixante kilomètres par jour. Il a donc besoin d'être au parc ou dans un paddock de détente plusieurs heures tous les jours. La nourriture doit être étudiée et adaptée au cas par cas afin de garantir une nutrition optimale. Dans le cadre d'un troupeau, il faut également veiller à ce que chaque animal puisse manger selon ses besoins. En outre, le cheval doit pouvoir se sentir en confiance tout au long de la journée avec le personnel soignant, par exemple durant la mise au pré ou le nettoyage des boxes.

Pour Christine Agassis, les déclinaisons précises des besoins fondamentaux du cheval d'école et les soutiens extérieurs nécessaires à la satisfaction de ces besoins, à savoir, notamment une équipe de vétérinaires multidisciplinaires et le choix du personnel soignant adéquat, sont des thèmes centraux abordés dans son enseignement. Aujourd'hui, ils ne peuvent plus être dissociés de la sécurité.⁶

Chaque interaction avec l'être humain peut être une source de stress et en quelque sorte peut dénaturer les réactions du cheval. Tout ceci peut engendrer un sentiment d'insécurité, une chute, une morsure ou un coup de pieds et amener à considérer l'équitation comme un sport dangereux.

Il est important de prendre en considération le fait que le cheval peut être un animal dangereux, pas au même titre qu'un tigre car ce n'est pas un prédateur, mais un cheval qui

3 Antoine de Saint Exupéry, 1981, Le Petit Prince.

4 Marthe Kiley-Worthington, 1999, Le Comportement des Chevaux. Pour une amélioration du bien-être des chevaux, de leurs conditions d'élevage et d'entraînement.

5 Eric Ancelet (2011), Les Livres d'Eric Ancelet, Int : http://www.ohm-bioalternatives.com/index.php?option=com_content&view=article&id=21&Itemid=7

6 Christine Agassis (2011), Int : <http://www.jardinsakita.fr/files/Pr%C3%A9sentation%20Formation%201111.pdf>

n'est pas respecté dans ses besoins et son équilibre de base peut développer des comportements violents et complètement dénaturés. Il arrive aussi que le cheval prenne la direction d'une forme d'autisme et devienne insensible et vide. Dans tous les cas, un cheval stressé est incapable d'apprendre ou de retenir quoi que ce soit. A l'inverse, lorsqu'un cheval est épanoui dans sa vie, malgré sa captivité, il offre une qualité de relation inimaginable. Les rencontres sont alors empreintes de profondeur, d'émerveillement et d'innombrables moments de grâce.

Lorsque nous travaillons avec des chevaux d'école ou de thérapie, il est impératif de leur offrir un moyen de se détendre et de se « décharger » des émotions de leurs cavaliers. Si nous ne le leur permettons pas, les chevaux peuvent développer de véritables maladies. Par exemple, il a été observé que des chevaux qui travaillaient avec des personnes souffrant d'alcoolisme avaient développé des pathologies hépatiques. Pour les aider à se libérer des tensions et des émotions négatives qu'ils captent lors des séances de travail, il y a différents moyens tels que par exemple, laisser le cheval se rouler après la séance, lui doucher les jambes, lui faire des soins énergétiques ou ostéopathiques plusieurs fois pendant l'année, etc.

2.3. Le fonctionnement du cheval

A l'état sauvage, le cheval est un animal grégaire. Il vit donc en troupeau organisé et géré par le cheval alpha (le cheval référent). Dans la nature, le cheval est une proie et il réagit par la fuite face au danger ou à la pression.

En captivité, si ses besoins fondamentaux en nourriture, contacts sociaux et mouvement ne sont pas respectés, il souffre et son état de santé physique, émotionnel, etc. se dégrade. Par exemple, dans un contexte de captivité, s'il ne peut pas fuir en réagissant à la peur, le cheval peut devenir agressif.

Dans la relation, le cheval rencontre l'humain dans sa qualité d'être et ne s'occupe nullement de son statut social, de sa beauté, de son intelligence, de son appartenance religieuse ou politique, de son éducation. Il est simplement en relation avec l'être de chacun au plus profond de lui.

Le cheval ne « ment » pas, il reflète notre manière d'être. Tout ce que nous faisons ou sommes sera soit cohérent et donc compréhensible soit incohérent et donc incompréhensible, confortable ou inconfortable, sécurisant ou désécurisant, etc. Le cheval est naturellement et en permanence présent et en relation avec tout ce qui se passe dans son environnement.

Dans sa relation à l'autre, que ce soit un congénère ou un humain, le cheval respecte toujours une hiérarchie, cela vient de son fonctionnement en troupeau. La hiérarchie s'établit naturellement autour de celui qui est le plus « sage », c'est-à-dire celui qui a la plus grande qualité de présence et les sens les plus développés. Dans la relation avec l'être humain ce facteur joue un grand rôle car c'est la cohérence entre nos intentions, actions, mouvements, etc. qui permet au cheval de nous percevoir comme cet être sage et digne de respect.

Lorsqu'un cheval ne nous obéit pas, c'est rarement par mauvaise volonté, mais plutôt parce qu'il n'a pas la sensation que nous pouvons garantir sa sécurité. Par exemple : lorsqu'un cheval part subitement très vite au galop pour fuir ce qui lui fait peur, c'est parce que notre présence et notre affirmation n'étaient pas assez puissantes et ont laissé la place à son instinct de lui dire de se sauver et de nous sauver du danger en partant à toute vitesse.

Dans la communication avec l'être humain, le cheval fonctionne comme un scanner en percevant notre état intérieur lorsque nous sommes à côté de lui. Il est donc très important d'effectuer le retour à soi afin de diminuer le décalage entre ce que nous percevons de nous et ce que le cheval perçoit de nous. Le cheval peut être capable de comprendre et de répondre à des codes que nous lui aurons appris au préalable mais il aura toujours tendance à écouter plus ce qu'il perçoit que nos codes ou nos mouvements. De ce fait, nos pensées, nos intentions, nos actions et notre manière de nous situer dans l'espace doivent être cohérentes.

Par exemple, François va chercher son cheval au parc. Si François s'approche de son cheval avec l'intention de l'attraper, même s'il lui parle gentiment, le cheval perçoit l'intention de François et l'assimile à une attitude de prédation ce qui va déclencher un réflexe de fuite. Si au contraire François s'approche du cheval avec le désir de le rencontrer en profondeur, le cheval vient à sa rencontre et se laisse attraper.

2.4. Le rôle actif du cheval

« Toute technique sportive et artistique pratiquée avec cette qualité d'attention et ce désir de progression, va placer la personne qui la pratique face à ses blocages. L'extrême sensibilité et la grande réactivité du cheval mettent le cavalier face à lui même et le renvoient à ses état d'âme les plus profonds. »⁷

L'apprentissage de l'équipéologie a des vertus considérables pour la thérapie de la personne car le cheval lui permet de vivre des expériences sensorielles sollicitant tout son être conscient et inconscient. L'effet thérapeutique est induit par la prise de conscience de la personne accompagnée et de la finesse de ses sens: une vue plus attentive, une ouïe plus aiguisée, etc. Le réveil de ses sens accroît chez la personne accompagnée bien des facultés, notamment la faculté d'anticipation ou la faculté d'écoute attentive de ses interlocuteurs ou encore la faculté de perception de leurs émotions. Ces perceptions découvertes ou redécouvertes permettent à la personne qui les expérimente, de s'adapter dans son monde sans se trahir et en s'ajustant en permanence à son environnement.

Le cheval dans sa qualité de congruence (l'accord profond entre ce que nous sommes réellement et ce que nous manifestons) oblige la personne à rester dans l'immédiateté. Il nous enseigne que c'est au cœur de ce que nous vivons maintenant que nous pouvons agir et nous ajuster dans nos comportements, ce qui nous permet d'avancer vers notre objectif. Il nous permet ainsi d'observer et de vivre les influences et les conséquences de chacune de nos manières d'être.

Par exemple, Juliette apprend à longer son cheval (faire tourner son cheval sur un cercle d'environ trente mètres de diamètre, à l'aide d'une corde). Pour cela elle va apprendre à se positionner non seulement dans l'espace mais aussi, à chaque seconde, en fonction des réactions de son cheval.

Selon les manuels, la personne qui longe doit être perpendiculaire à l'épaule de son cheval. Pour qu'il agrandisse le cercle, elle doit se déplacer pour être plus perpendiculaire à sa tête. Pour rétrécir le cercle, elle doit se placer perpendiculairement à sa fesse. Pour le faire ralentir ou s'arrêter, elle va devoir se mettre à un angle d'environ trente degrés devant sa tête tout en restant à environ quinze mètres de lui. Enfin, pour le faire avancer ou accélérer, elle se placera dans un angle d'environ cent vingt degrés derrière la fesse du cheval.

7 Bernard Chiris et Monica Barbier, 2006, S'épanouir à cheval. Equitation et développement personnel, page 22.

Tout cela est évidemment théorique et ne tient pas compte du cheval. Il va donc falloir être créatif dans la réalité de la situation pour être efficace. Comme le cheval est loin de Juliette, il va probablement être plus enclin à se laisser distraire par l'extérieur. Juliette va donc devoir être encore plus attentive et présente que lorsqu'elle travaille à côté de son cheval. Elle va devoir ajuster et changer sa position de manière fluide, à chaque instant, afin que son cercle reste régulier malgré les asymétries physiques du cheval et ses distractions.

Ce que Juliette comprend à un moment sera souvent valable pour quelques instants, mais pour obtenir le même résultat elle va devoir s'y prendre d'une manière différente trois minutes plus tard. Dans cet exercice, Juliette apprend à poser des actes en fonction de ce qu'elle peut observer et sentir comme réaction du cheval. Si Juliette veut purement appliquer les règles techniquement, cela va très vite être chaotique et lui donner le sentiment que tout va trop vite et que la situation la dépasse complètement. Alors que si elle reste en elle, et de là, observe, elle va réussir à se laisser guider de l'intérieur et poser les bons gestes et mouvements au bon moment.

Une fois qu'elle sera dans un rapport fluide avec son cheval, dans cet exercice, je vais lui proposer de changer de sens sur le cercle. Elle va vite comprendre qu'elle ne va pas pouvoir réutiliser la tactique qu'elle vient de développer, car les chevaux réagissent de manière souvent très différente d'un côté ou de l'autre de leur corps. Elle va cependant pouvoir réutiliser le processus intérieur qu'elle vient d'appivoiser pour atteindre plus vite son objectif.

A chaque fois que Juliette longera son cheval, il réagira de manière différente. Elle va à chaque fois devoir techniquement s'adapter. Cependant, avec l'entraînement, cela deviendra facile, car sa manière de l'observer et sa perception de la situation seront tellement affinées, qu'elle pourra ressentir les réactions de son cheval avant même qu'il ne les ait manifestées. Le travail va devenir de plus en plus fluide et d'une grande finesse.

Le cheval dans sa qualité d'authenticité, joue un rôle de miroir vivant et instantané de nos états intérieurs. Par exemple, si nous sommes dans le contrôle ou si, simplement nous désirons bien faire, nous sommes dans un état de prédation qui amènera le cheval à réagir par la fuite. Dès que nous en prenons conscience et que nous sommes dans l'acceptation de ce qui est, soit dans le lâcher prise, le cheval sera avec nous dans une totale présence. Avec le cheval, le masque social tombe instantanément au-delà même de ce que nous pourrions imaginer. Rien de ce que nous sommes ne lui échappe, c'est ce qui va nous aider à nous découvrir.

La seule manière d'être vraiment en connexion avec le cheval c'est d'être pleinement soi-même. Lorsqu'il en est ainsi, alors la personne accompagnée expérimente ce qu'est la juste relation entre elle-même et l'autre. Lorsque cette connexion se produit, ce n'est pas intellectuellement que la personne le comprend, mais intérieurement qu'elle le ressent. Ce ressenti constitue pour elle, une expérience dont elle pourra se souvenir et l'emmagasiner comme référence dans ses futures relations.

Par exemple, Angélique est une femme qui, par son éducation et sa vie, est devenue une experte du masque de douceur et de gentillesse. Angélique est dans le manège, son cheval est libre à environ quinze mètres d'elle. Je lui propose d'aller le chercher. A chaque fois qu'Angélique s'approche de lui, le cheval fuit. Angélique fait comme si tout va bien, elle reste apparemment très douce et calme. Je ne perçois rien sur son visage et dans ses gestes, bien que par la suite, elle m'avoue qu'elle était dans une tension immense. Dans cette situation,

elle ressentait même de la colère, de la frustration et de l'agacement à l'idée que son cheval la fuie ainsi.

Que s'est-il donc alors passé ? Tous les sentiments décrits ci-dessus dégagent en fait une énergie de prédation. Le cheval, qui le perçoit ainsi, fuit lorsqu'il en a la possibilité (si le cheval se retrouve coincé, il peut aussi devenir agressif ou dangereux). Ainsi, cette course-poursuite dure environ vingt minutes, durant lesquelles Angélique ne montre rien de ce qu'elle vit intérieurement. Elle gère... jusqu'à ce que tout à coup, elle s'effondre en larmes et s'assoit par terre. A cet instant précis, son cheval arrête de fuir et s'approche d'elle pour poser son nez sur son épaule.

Carl Rogers a écrit : « A mes yeux, l'expérience, est l'autorité suprême... » et encore « ...ma propre expérience est la pierre de touche de toute validité... »⁸

Dans le travail avec le cheval rien n'est à prouver, tout est à expérimenter. Ce que la personne découvre au sein de cette relation, elle peut apprendre à le transposer dans sa vie en l'adaptant à son propre vécu, car ce sont ses propres expériences qui vont la guider.

Par exemple, cela fait six séances que Sylvie travaille avec son cheval. Elle est régulièrement envahie et débordée par le cheval et surtout il n'avance pas vraiment. A chaque fois qu'elle lui demande d'avancer un peu plus vite cela marche vingt secondes et il ralentit à nouveau. Cela l'énerve profondément. Mais elle ne montre rien et les actions qu'elle pose pour faire respecter son espace et faire avancer son cheval sont techniquement justes mais inefficaces ou ne tiennent pas plus que quelques secondes. Plus cela la met en colère, plus elle va essayer de contenir son sentiment. Ses actions deviennent de plus en plus robotiques et inefficaces. C'est une situation que Sylvie connaît bien, son fils fait de la résistance passive à toutes ses demandes, elle n'arrive pas à lui mettre un cadre et n'a aucune autorité à la maison.

Je lui propose de laisser le cheval quelques instants, de taper du pied, de crier ou de faire ce qu'elle veut mais d'oser exprimer sa colère. Car pour l'instant elle retient tout et fait comme si sa colère n'existait pas, ce qui se traduit chez le cheval par sa retenue dans le mouvement et le fait qu'il « colle » à ses demandes. C'est difficile pour Sylvie mais elle le fait. Je lui propose alors de reprendre l'exercice avec son cheval et d'avoir une forte détermination, de ne pas chercher à être gentille ou à bien faire, de simplement aller jusqu'au bout de son intention et de ne pas se mettre en colère sur le cheval si à un moment elle ressent de la colère, mais d'utiliser cette énergie pour poser des actions déterminées mais calmes. Cela lui a pris environ deux séances avant d'y arriver pleinement, mais son fils ne discute plus ses demandes, elle réussit à faire respecter le cadre qu'elle souhaite tout en étant plus paisible intérieurement.

Ainsi, l'apport de l'équipéagogie dans les processus décrits ci-dessus est que pour obtenir la réponse que la personne accompagnée attend du cheval, même partiellement, il faut que cette dernière s'engage complètement dans ce qu'elle lui demande. Il faut parfois s'y reprendre à plusieurs reprises et il est fréquent qu'en une heure de séance, la personne réplique le même exercice des dizaines de fois, à l'identique mais n'obtienne un résultat qu'au moment où sa présence est ajustée à 100%.

« La relation avec le poney est équilibrante. Elle aide l'enfant à exorciser ses peurs, à se sentir plus fort, à prendre confiance en lui. Elle développe, stabilise et pacifie l'affectivité de

8 Carl Rogers extrait du livre « Pédagogie », pages 465-466. Document Irampour no.28, page 3.

l'enfant, qui éprouve parfois quelques difficultés dans les relations humaine. Le poney est parfois le seul à recevoir les confidences et les secrets de celui qui le "soigne". »⁹

Les enfants ont une intelligence de la situation innée

Marie a quatre ans et demi, elle vient pour son premier cours de poney.

Avec un petit enfant, qui est dans un état d'émerveillement constant, je m'applique à rester, autant que je le peux, témoin de ce qu'il vit, sans trop intervenir, mais en garantissant sa sécurité. Je l'accompagne par de petites touches, les plus fines possibles, en donnant à peine quelques indications. Je prends ainsi Marie par la main et l'emmène chercher sa ponette Bianca. J'essaye de faire en sorte de m'effacer au maximum, de manière à ce que les choses passent directement par ses yeux et non par les miens.

Alors que nous nous trouvons devant la stabulation où cohabitent plusieurs ponettes, je montre à Marie une ponette blanche en lui disant que c'est avec elle que nous allons travailler. Puis, sans donner trop d'informations je lui dis que, lorsqu'elle en aura envie, nous pourrons entrer dans la maison des poneys mais que, comme nous serons chez eux, nous allons marcher doucement pour ne pas les déranger et voir s'ils ont envie de nous rejoindre. Marie me serre la main un peu plus fort, je sens qu'elle a très envie mais que cela l'impressionne. Je lui demande alors si elle sent que nous pouvons y aller ou si elle préfère encore regarder depuis dehors. Elle me répond qu'elle préfère attendre encore mais trente secondes plus tard, elle me serre à nouveau un peu plus la main et me dit d'un ton décidé qu'elle est prête. Je l'assure qu'elle peut me faire part de sa peur à tout moment, que je suis là pour la protéger et que, même, si cela peut la rassurer, je peux la porter pour qu'elle soit plus haute que le cheval.

Tout en fixant les poneys, elle se rapproche de moi et me dit d'une petite voix : « *hem, hem* » ! Nous nous approchons petit à petit des poneys et deux d'entre eux nous rejoignent. Marie se cache un peu derrière moi. Je lui demande si ça va toujours pour elle. Elle ne me répond pas, mais après un petit temps s'avance tout doucement pour caresser le poney.

Dans cette situation, j'aurais pu à maintes reprises dire à Marie ce qu'elle devait faire ou ne pas faire, ou encore qu'elle ne devait pas avoir peur ou être courageuse. Ce qui me semblait le plus opportun c'était de l'accompagner dans sa découverte, dans le silence de sa propre capacité à sentir ce qui était juste pour elle, le bon moment et la bonne manière. J'ai ainsi pu constater qu'elle avait pu naturellement surmonter sa peur et trouver le courage de rencontrer ces poneys qui lui étaient impressionnants, tout en respectant son propre rythme.

De cette manière nous apprenons aux enfants à ne pas quitter leur capacité naturelle à agir selon leur propre intelligence de la situation. Je préfère donner aux enfants les moyens de vivre et ressentir ce que je souhaite leur apprendre plutôt que de tenter de leur faire comprendre intellectuellement un certain nombre de choses qui ne sont pas en relation directe avec la situation.

Finalement, nous arrivons vers Bianca qui se laisse gentiment caresser, je lui mets son licol et donne la fin de la corde avec laquelle je tiens Bianca à Marie. Nous allons ainsi toutes les trois jusqu'à la salle de pansage.

Je donne une petite brosse à Marie et lui propose de faire un grand massage à Bianca pour la faire toute belle et la remercier de bien vouloir être et travailler avec nous.

Je laisse à Marie tout le loisir d'aller à son rythme, même si elle passe de longues minutes à observer la longueur des poils sur les jambes de Bianca. Il est, en effet, très important de permettre à l'enfant d'être fasciné et intéressé, même par de toutes petites choses, de ne pas le

9 Bernard Chiris et Monica Barbier, 2006, S'épanouir à cheval. Equitation et développement personnel, page 80.

mettre sous la pression du temps, qui est une préoccupation d'adulte et ce, même si, objectivement, il ne reste plus beaucoup de temps pour la leçon. La qualité de la rencontre de Marie avec sa ponette, en quelques instants, prend parfois des années à un adulte.

Très souvent, lorsqu'on demande à un enfant de brosser son cheval pour le rendre propre, il le fait d'une manière impatiente et sans plaisir. C'est aussi agréable pour lui que d'aller se brosser les dents. Mais s'il s'agit de prodiguer un soin à l'animal, de lui offrir un massage et de le rendre beau, c'est en général une expérience qu'ils prennent très à cœur.

Il m'est arrivé une fois de dire un petit garçon de brosser son cheval pour qu'il soit tout propre. Peine perdue, j'ai dû lui dire de s'y reprendre à sept fois. C'était comme s'il ne regardait pas son poney, il ne voyait rien. Il le brossait trente secondes et me disait que c'était bon. La séance d'après, j'ai ajusté ma demande et lui ai proposé d'offrir à son cheval un super massage car ce dernier avait besoin de se détendre. Au bout de vingt minutes, j'ai voulu l'arrêter pour lui proposer d'aller sur le dos du cheval, mais il m'a répondu qu'il devait encore masser à un endroit car ce n'était pas en équilibre par rapport à l'autre côté et qu'ainsi le cheval n'allait pas se sentir bien.

On peut ainsi constater à quel point il est important que ce que l'on propose ait du sens.

L'équipéologue est responsable dans son accompagnement, l'éducation et l'apprentissage qu'il dispense de permettre à l'enfant de rester en lien avec ses ressources naturelles sans le formater.

Certains adolescents/es ont un dégoût pour la saleté. Cela peut les conduire à refuser catégoriquement de brosser leur cheval s'il est vraiment sale. Par contre, à chaque fois que je leur propose de le faire pour le bien-être de leur cheval et dans l'intérêt de celui-ci, cela ne leur pose plus aucun problème. Ils surmontent leur dégoût volontiers, car ils ont envie de rendre un peu à ce cheval qui leur donne tant.

Un autre exemple est celui de Jonas, huit ans. Il est surdoué à l'école et a deux classes d'avance. Sa vie est néanmoins compliquée. A l'école et dans le bus, on se moque de lui et il se fait régulièrement taper par les autres enfants. Il se renferme sur lui-même et développe des comportements sociaux un peu autistiques. Jonas a beaucoup de difficultés à faire quelque chose s'il n'y arrive pas tout de suite : soit il est surdoué, soit totalement incompetent !

Dans sa relation avec le cheval il est très souvent découragé, car ça ne marche jamais tout de suite. Il développe finalement une relation « d'amitié » avec un poney. Cet attachement à l'animal l'incite à persévérer et l'encourage à continuer les séances. Il se retrouve malgré tout très régulièrement découragé et sans motivation et dès que cela ne marche pas comme il veut, il se bloque et se ferme. Petit à petit et au fur et à mesure que l'on s'apprivoise, il accepte d'aller dans ses zones d'inconfort sans se bloquer, il découvre comment, avec une certaine assiduité, il peut trouver une nouvelle issue à sa difficulté.

Jonas redevient alors un petit garçon joyeux. Il apprend à rire de ses difficultés et, peu à peu, même de ses blocages. Il se braque encore régulièrement mais en sort avec le sourire de plus en plus rapidement. Lorsqu'il commence à devenir autonome dans ce processus, je le prends en séance avec un autre enfant, je propose aux deux enfants de s'entraider plutôt que de s'adresser à moi. L'idée est qu'ils apprennent ainsi à formuler leurs besoins d'aide et à partager leurs compétences.

Parfois Jonas entre dans un mode « compétition » ou encore se moque des faiblesses de l'autre. Je les invite à observer qu'ils sont différents et qu'ils ont tous les deux des faiblesses et des qualités mais pas forcément les mêmes et pas dans le même domaine. Je leur explique qu'en connaissant les faiblesses de l'autre, ils peuvent se soutenir. Je les invite à observer comment ils se sentent intérieurement lorsqu'ils sont dans un mode compétitif et comment ils se sentent quand ils se soutiennent et s'épaulent l'un et l'autre. Ils partagent avec moi que, quand ils sont sur le mode compétitif, ils se sentent tendus et stressés alors que, lorsqu'ils soutiennent l'autre ils ressentent de la joie et sont en confiance.

Depuis le début mais particulièrement depuis cette étape, Jonas a beaucoup changé son comportement au sein de sa famille. Il ne se braque plus et demande de l'aide quand il en ressent le besoin. Il s'affirme plus facilement et sans violence auprès des autres enfants de l'école. Il a même pu commencer le basket, alors qu'il lui était auparavant impossible d'évoluer dans un groupe.

2.5. Les qualités que l'on développe dans la rencontre avec le cheval

La relation avec le cheval et les expériences qui en découlent nous demandent un travail intérieur et nous permettent d'intégrer différentes qualités.

Le cheval est « bon » dans son essence et ne se programme pas. Ce que l'on veut dire par là, c'est que le cheval vit dans l'instant, sans référence à la minute qui a précédé ou à celle qui va suivre. Cette qualité particulière permet à la personne accompagnée qui le comprend, de conscientiser qu'elle construit sa vie dans chacun des instants présents et non pas dans son passé ou en imaginant son futur.

Lorsque nous sommes à ses côtés, le cheval nous guide par ses réactions car il passe instantanément d'un état à un autre en fonction de ce qu'il perçoit. Cela nous offre la possibilité d'expérimenter le va-et-vient entre une action et une intention cohérentes et une action dénuée de sens voire inadéquate.

Trouver sa place dans l'espace

En tout premier lieu il s'agit de prendre conscience de l'espace et d'y prendre notre place, d'abord à pied et à côté du cheval, puis par la suite à cheval.

A pied, la personne va apprendre à définir sa place et à anticiper ses trajectoires afin de pouvoir y emmener son cheval. Elle va aussi apprendre à se positionner pour que son cheval respecte et n'envahisse pas son espace vital. A travers cette expérience la personne apprend à faire respecter son espace sans envahir celui de l'autre.

Par exemple, Patrick marche à côté de son cheval. Celui-ci a tendance à venir trop près de lui. Il se sent un peu envahi et a peur que son cheval ne lui marche sur le pied. Le cheval est comme de l'eau qui prend la place et la forme que le récipient lui donne et ne fait pas exprès de venir se coller à Patrick en risquant de lui marcher sur le pied. Il occupe simplement l'espace qui n'est pas clairement habité par la présence de Patrick. Ce dernier va pouvoir apprendre à prendre sa place sans tomber dans l'extrême inverse et devenir envahissant pour le cheval.

En effet, quand le cheval vient trop près de lui, si Patrick le repousse physiquement loin de lui, il va inévitablement rentrer dans l'espace du cheval. Aussi, pour corriger la situation, il doit densifier sa présence dans son propre espace, en rendant son propre espace inconfortable

au cheval, par exemple en bougeant ses bras ou ses coudes. Par ce fait, le cheval préférera s'écarter un peu.

La notion de ne pas envahir l'espace de l'autre pour faire respecter son propre espace est très importante pour plusieurs raisons :

Premièrement, dans un souci de cohérence quelqu'un ne peut pas demander au cheval de respecter son espace sans qu'il ne fasse de même. Sinon le cheval sera très rapidement stressé. Le cheval a besoin de savoir quelle est sa place dans la relation, et c'est à la personne de poser un cadre clair, confortable et respectueux pour chacune des parties. Le cadre va bien évidemment pouvoir évoluer au fur et à mesure de la relation mais il devra à chaque fois être redéfini consciemment. Plus le cadre est clairement défini, plus il y a de la place pour la douceur, la tendresse et la rencontre en profondeur, car ces qualités ne peuvent se vivre que dans un espace où chacun se sent bien et en sécurité.

Deuxièmement, nous avons tendance lorsque nous nous sentons envahi à « sortir de nous » pour nous faire respecter. Le cheval nous respecte naturellement dès l'instant où nous devenons respectables à ses yeux. La sensation d'être une personne respectable et respectée est primordiale sur le chemin du développement personnel, car lorsque la personne accompagnée retrouve cet état d'être, elle commence naturellement à prendre conscience de ce qu'elle s'impose à elle-même. Grâce à cette prise de conscience, elle ne peut également plus être intentionnellement irrespectueuse envers autrui.

C'est notamment l'une des raisons pour lesquelles il est crucial que le cheval soit respecté dans ses besoins fondamentaux, faute de quoi lui est impossible d'accompagner sur ce chemin du respect.

La détermination

C'est la capacité de ne pas se laisser distraire par tout ce qui nous entoure et les obstacles que nous rencontrons sur le chemin. Durant la séance, cela nécessite de rester centré sur un fil rouge tout en sachant épouser la situation et reconnaître le chemin adéquat à prendre pour arriver à notre objectif ou à l'objectif qui s'est redéfini au fil du temps.

L'écoute, l'acuité sensorielle, la créativité

« Réfléchir, cela veut dire, à la fois :

a) *soupeser, repeser, laisser reposer, se représenter sous diverses faces l'événement, le problème, l'idée ;*

b) *regarder son propre regard regardant, se réfléchir soi-même dans la réflexion. Il faut alimenter la connaissance en réflexion, il faut alimenter la réflexion en connaissances... »¹⁰*

« *Le non directivisme, c'est avant tout une attitude de disponibilité, de sincérité, qui permet de percevoir dans sa totalité le "message" de l'interlocuteur. C'est une écoute, une ouverture sans réticences, une présence "sans défense ni armure" à autrui, afin que s'établisse une "communication authentique" »¹¹*

10 Edgard Morin, formation Irampour, document 1 page 4.

11 Carl Rogers extraits du livre « Pédagogie », pages 465-466 (formation Irampour doc 28 page 3).

Avec le cheval nous avons beau avoir appris et compris un certain nombre de choses techniques, si nous ne sentons pas quand les faire, elles seront complètement inefficaces voire contre-productives. Lorsque nous sommes en action, une partie de nous reste à l'écoute afin de percevoir si notre action est ajustée à notre objectif. Le cheval change tellement rapidement de comportement que nous devons en permanence ajuster nos actions.

C'est pour cela que, dans un premier temps, les élèves sont relativement gauches dans leur relation avec le cheval, car il leur est difficile d'être en même temps dans l'action et dans l'écoute. Dans un deuxième temps, une fois que tout n'est plus nouveau et que leurs sens se sont affinés, ils deviennent capables de percevoir les intentions du cheval avant même qu'il ne les concrétise, et ainsi de recadrer la situation avec finesse et douceur.

Par exemple, Katia longe son cheval et utilise des codes vocaux dans les transitions d'allure. D'abord, son timbre de voix est très autoritaire et malgré cela son cheval prend un certain temps avant de réagir. Peu à peu, Katia commence à voir quand le cheval a compris ce qu'elle demande avant même que son cheval ait le temps de le faire. De ce fait, sa relation est devenue beaucoup plus fine. Son timbre de voix est plus adéquat à chaque situation.

Plus Katia s'affine dans ses perceptions, plus son cheval est à l'écoute, au point que parfois elle n'a même pas le temps de finir de dire un mot que son cheval lui a déjà obéi. Par exemple, son cheval trotte, elle lui demande de passer au pas mais son intonation ressemble plus à un ordre militaire et elle doit s'y reprendre à plusieurs fois pour que son cheval la comprenne. Katia finit par déceler le moment où son cheval la comprend.

Dès ce moment, ce n'est plus un exercice pour Katia mais un dialogue avec son cheval. Elle le regarde, l'observe, le perçoit et lui parle en fonction. Elle commence à sentir comment et quand lui demander les choses. Plus Katia est émerveillée par ce qui se passe entre son cheval et elle, plus le cheval est réceptif et à l'écoute de ses demandes. Plus elle se laisse toucher par cette qualité de rencontre, plus son cheval est ouvert en permanence et dans l'attente de ses demandes. Dans cette qualité Katia devient créative, elle commence à organiser le travail de son cheval sans que cela ne passe par la technique qu'elle a appris mais en suivant ce que le cheval lui dicte; elle développe un sens pratique et logique et obtient des résultats que normalement seuls les cavaliers très expérimentés peuvent obtenir.

Lorsque nous atteignons cette finesse d'écoute et de rencontre, chaque instant est un instant de grâce pour la personne qui le vit et pour ceux qui en sont témoins. Je me sens infiniment reconnaissante et privilégiée de pouvoir être si souvent témoin de ces moments de grâce vécu par mes élèves.

La patience

Dans la relation avec le cheval, la patience se développe en même temps que les perceptions ; plus nos sens s'éveillent, plus nous devenons patients.

Hélène s'arrête après avoir fait deux tours à la piste avec son cheval au pas et me dit avec un immense sourire : *« J'ai marché depuis plusieurs séances au pas à la piste en comptant les tours et en me disant que je perdais mon temps à marcher comme ça à la piste avec mon cheval. Mais là j'ai compris ! Ce n'est pas le nombre de tours qui est important mais chaque pas. Et quand on le vit pleinement, à chaque pas on vit quelque chose et chaque pas est différent alors cela devient passionnant. On pourrait marcher des heures comme ça ! »*

Pour ma part, j'ai réalisé que lorsque je m'impatientais c'est que je ne m'étais pas laissé totalement toucher par le monde de l'autre (humain ou cheval). Je n'étais pas totalement avec lui car j'avais des projections et des attentes. Or lorsque je me laisse toucher à 100% par le monde de l'autre, la question de la patience ne se pose même plus et ce que je vis est hors du temps. J'observe que lorsque nous comprenons que nous sommes impatientes parce que nous avons l'impression que la clé de la situation nous échappe, nous avons la capacité de redevenir patients. Lorsque les autres qualités sont réunies, la patience en est simplement une conséquence.

La persévérance et la confiance

La clé de la situation se trouve souvent un millimètre après ce que nous pensons être nos limites, car c'est souvent lorsque nous croyons que nous ne sommes plus capable, que justement nos réelles capacités émergent. Cela suppose que chacun ait suffisamment confiance pour avoir le courage d'aller fleureter avec la limite.

Par exemple, Pascal va apprendre à ne pas se laisser submerger par ses émotions désagréables ou négatives et à les dépasser. Il demande à son cheval de partir au pas, mais le cheval n'obéit pas. A ce moment là Pascal ressent de la surprise parce que son cheval n'est pas parti au pas comme il le lui a demandé. Il lui redemande mais le cheval ne part toujours pas. Il commence à ressentir de la honte, puis de la dévalorisation. Pascal commence à perdre confiance en lui. Il éprouve aussi du ressentiment parce que le cheval le met dans une situation inconfortable et dévalorisante.

Je lui propose de prendre soin de ce qu'il ressent plus que du résultat attendu et de se mettre en lien avec ce qu'il ressent au moment où il demande à son cheval de partir au pas. Je l'invite à inventer une manière de s'y prendre en fonction de son ressenti et de ne pas abandonner avant d'avoir fait l'exercice pendant au moins trois minutes.

Je note qu'à cet instant un tas d'émotions prennent place à l'intérieur de Pascal. Il va à chaque fois qu'il les perçoit en prendre conscience et revenir à sa demande de partir au pas. La situation commence à changer d'elle-même, Pascal porte moins d'importance au fait que son action soit efficace ou pas et, après un moment, il arrive même à être complètement pris par ce qu'il fait sans plus s'inquiéter du résultat. A ce moment-là, son cheval part au pas. A nouveau Pascal est surpris et il me regarde avec un air intrigué et me demande : « *Mais pourquoi tout à coup ça a marché ?* ». Puis avec un grand sourire : « *J'ai réussi, j'ai réussi à faire partir mon cheval au pas, mais surtout à ne pas me laisser embarquer et submerger par toute mes émotion dévalorisantes et décourageantes.* »

Pascal sourit, il est joyeux, caresse le cheval pour lui montrer son contentement. Mais soudain il me regarde avec un regard inquiet et me demande : « *Si je lui demande à nouveau de partir au pas, est ce que ça va à nouveau marcher ?* » Alors je lui propose d'essayer. Il demande à son cheval de repartir au pas mais cela ne marche pas, alors il réessaye, cela ne marche toujours pas, il réessaye encore, mais toujours sans succès; il me regarde beaucoup moins surpris et inquiet que la première fois, et me dit : « *En fait ce n'est pas grave, c'est déjà pas mal car je ne me sens pas découragé, c'est beaucoup moins grave qu'avant s'il ne me suit pas car je ne me sens pas nul à cause de cela* ». Puis il réessaye et le cheval le suit. A nouveau il me regarde avec le sourire d'un enfant qui vient de faire la plus grande découverte du monde : « *Ca a de nouveau marché, il m'a compris !* ».

La clarté et la cohérence

Pour que le cheval comprenne nos intentions et nos demandes, elles doivent être claires et cohérentes.

Par exemple, Sandra marche à côté de son cheval et elle veut qu'il s'arrête. Au moment où elle demande à son cheval de s'arrêter, elle a peur que celui-ci ne s'arrête pas, ce qui provoque chez le cheval un sentiment de stress. Il va réagir par une fuite en avant et va marcher encore plus vite.

Je propose à Sandra de mettre de côté pendant quelques minutes, son désir de s'arrêter et de marcher à la vitesse de son cheval. Quand elle sent qu'elle est complètement avec lui à son rythme, je lui propose de prendre une très grande inspiration, de se détendre, de faire une toute aussi grande expiration en imaginant qu'elle rentre du travail, qu'elle est fatiguée et qu'elle n'a qu'une envie c'est de se jeter sur son canapé. Je lui propose de lâcher son cheval, de fermer les yeux et de s'arrêter pendant son expiration. Ce qu'elle fait. A ce moment là, son cheval s'arrête net! Cela s'explique par le fait qu'à l'aide de son expiration et de son image mentale, Sandra s'est mise dans une énergie d'absence d'action et de mouvement, en d'autres termes, qu'elle a intégré l'arrêt.

Chaque chose que nous demandons à notre cheval, par exemple marcher, ralentir, accélérer, tourner ou s'arrêter, suppose que nous ayons intégré l'action ou l'absence d'action préalablement.

Le courage

Il faut oser entrer dans l'inconfort momentané et dans l'inconnu, sans filet, sans bouée de sauvetage, sans maîtrise ou compréhension intellectuelle.

Par exemple Stéphane est à cheval. Il est déjà un cavalier expérimenté. Son cheval trotte mais ne veut plus s'arrêter. Stéphane se sent en danger, mais n'est pas en réel danger car je connais ses compétences et sais qu'il est largement capable de trotter encore vingt minutes sans risque si la situation le demande.

Stéphane a peur que son cheval ne parte encore plus vite, voire même au galop. Plus il a peur, plus il a la sensation que son cheval va vite et lui échappe. Je lui demande de me faire confiance, lui dis que je ne le mettrai pas en situation dangereuse et lui demande s'il veut bien que je l'accompagne dans cette expérience. Je lui dis aussi que si c'est trop pour lui, il peut me le dire à tout moment et que je m'occuperai d'arrêter son cheval. Stéphane trotte toujours aussi vite et essaye de retenir son cheval. Son stress et ses crispations physiques donnent l'information à son cheval d'aller de plus en plus vite. Je lui demande alors de poser ses mains sur l'encolure pour être plus stable, de gentiment lâcher les rênes et d'accepter le risque qu'il parte encore plus vite.

Stéphane est très tendu mais arrive à faire un va-et-vient entre la présence dans son corps et l'envahissement de sa sensation de stress. Il finit par pouvoir lâcher les rênes et prendre le risque que le cheval parte plus vite, il arrive donc à surmonter son désir de tout contrôler et commence à respirer de plus en plus profondément. Petit à petit son cheval commence à ralentir pour finir par s'arrêter.

Demander à la personne accompagnée de faire preuve de courage voire de se dépasser suppose que l'accompagnant s'assure, de la manière la plus absolue possible, que la situation

ne revêt réellement pas de danger. En cas de doute, l'accompagnant doit intervenir sans attendre.

La conscientisation de divers mécanismes

Un des mécanismes régulièrement observé est que lorsque nous prenons précisément conscience de ce qui est, de ce que nous sentons et vivons, de ce qui se passe, alors sans rien faire d'autre que d'en prendre acte, les choses s'ajustent d'elles-mêmes et se transforment. Il est fréquent que nous glissions sans nous en rendre compte de l'observation au contrôle.

Par exemple, Elisa est à cheval. Elle a déjà un certain niveau en équitation. Je l'accompagne de plus en plus simplement en étant plutôt le témoin de ses processus. Durant les séances je lui demande de me nommer tout ce qui se passe en elle ou ce qu'elle perçoit du cheval au fur et à mesure. Une des difficultés du moment est que lorsqu'elle fait une volte à gauche elle n'arrive pas contenir son cheval sur la volte. A chaque fois, bien que techniquement elle fasse tout juste, il fuit et agrandit la volte de plus de trois fois la taille initiale.

Elle rencontre ce problème régulièrement. Je lui redemande de me nommer à haute voix tout ce qui se passe. Et alors qu'Elisa s'engage sur la volte et que sa jument commence à déborder, elle dit à haute voix : « *Voilà, elle commence à déborder et je ne sais plus quoi faire* ». A cet instant sa jument se remet d'elle-même sur la trajectoire. Six pas plus loin cela recommence. Elisa redit à haute voix : « *ça recommence, elle déborde et je ne sais pas quoi faire* » et la jument reprend sa trajectoire.

J'ai observé ce phénomène à maintes reprises : prendre conscience mais surtout mettre des mots sur la situation telle qu'on la vit est d'une efficacité incroyable. J'ai pu l'observer à un nombre de reprises incalculable et avec différents élèves ainsi que sur moi-même.

Par exemple, j'accompagne une personne et je dis à haute voix : « *Là je ne vois pas par quel bout prendre la situation* » et d'un coup tout se clarifie et la situation devient limpide.

La clairvoyance

Par clairvoyance, nous entendons la capacité à voir clair, c'est-à-dire la capacité à désencombrer notre mental de ses projections parasites. Il s'agit de lire entre les lignes, de voir dans la transparence, d'écouter dans le silence et surtout de voir sans interpréter. Il s'agit de permettre l'incarnation de la pensée dans notre corps et nos actions, loin de toutes sources humaines et formatées d'information.

C'est ce dont parle la vétérinaire Anna Evans lorsqu'elle décrit la Communication Intuitive® « ... que nous avons souvent envie de découvrir pour vivre autrement avec nos chevaux..., permet une rencontre directe de l'autre dans la réalité de sa perception, au-delà de nos idées préconçues. Elle transforme non seulement notre relation à l'animal et à notre environnement, mais aussi notre perception de nous-mêmes... Notre intuition se développe et nous devenons libres de l'utiliser dans tous les domaines de notre vie. Nous apprenons à mieux gérer notre vie... L'apprentissage de ce mode de communication permet d'aller plus loin: nous apprenons à percevoir finement ce que vit l'animal que nous côtoyons, et en fonction de nos motivations, nous pouvons alors approfondir à volonté notre relation avec lui. »¹²

12 Anna Evans (2011), La Communication Intuitive®,
Int : <http://www.communicationintuitive.com/communication/ci-communication-animale.php>

Le lâcher prise

Le lâcher prise permet de comprendre que la volonté seule ne suffit pas pour que les choses se fassent. Le lâcher prise permet d'épouser ce qui se passe en restant pleinement présent sans démissionner. Nous pouvons ainsi différencier ce que nous pouvons contrôler ou influencer, de ce que nous ne pouvons ni contrôler, ni influencer.

« Mon Dieu, donnez moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence. »¹³

La relation avec le cheval donne l'occasion à la personne accompagnée, comme dans n'importe quelle autre relation, de s'exercer et d'éprouver sa manière d'être dans une relation de qualité. A ceci près qu'avec un cheval, seule une relation de qualité est possible. Pas de relation consumériste possible.

Marc monte son cheval dans le manège, il y a des spectateurs qui font du bruit dans la tribune. Il s'énerve car il estime que c'est un manque de respect. Cela devient même une obsession qui l'empêche de se concentrer, si bien que son cheval commence à réagir lui aussi et à ne plus vouloir s'approcher de la tribune. Je lui propose de passer au pas et de s'arrêter, puis dans cette immobilité, de se reconnecter à son cheval, à sa respiration, de ressentir la moindre petite partie de son corps. Pendant ce temps, je fais de même et en plus, j'intègre consciemment les spectateurs.

Peu à peu le bruit paraît moins envahissant, Marc lâche le stress lié à ce facteur extérieur qu'il ne peut ni contrôler, ni influencer, et revient à l'intérieur de lui-même. Son cheval se calme aussi au fur et à mesure que Marc progresse. Je l'invite à regarder la tribune et à observer comment ces mêmes gens et ces mêmes bruits l'affectent maintenant, tout en restant dans la perception de son corps et de celle de son cheval. Marc me dit: « *c'est fou, ils sont toujours là mais pendant l'exercice je ne les entendais plus, je les avais même oubliés, et maintenant que je les vois ce n'est plus comme avant, ce n'est plus du tout envahissant, c'est comme s'ils étaient loin. Ils ne me dérangent plus du tout.* »

Je lui propose alors de repartir au pas avec son cheval et d'observer la manière dont la situation évolue en fonction de son aptitude à rester centré et en fonction de ce facteur extérieur que représente le public. Quelques secondes plus tard, les spectateurs qui étaient bruyants se sont mis à parler plus doucement, et ce, de leur propre initiative. Ils se sont finalement interrompus afin de regarder la fin de la séance de Marc.

L'implication et la constance

La constance n'est pas quelque chose de figé mais un investissement personnel renouvelé à chaque instant. L'apprentissage de la constance permettra à la personne accompagnée de réaliser que cette qualité engendre une certaine efficacité. Si je m'entraîne à jouer du violon cinq heures d'affilée et puis plus rien pendant un mois. J'ai moins de chances de faire des progrès que si je m'entraîne trente minutes tous les jours pendant un mois.

Ainsi, si la conscience n'est pas « constante », elle ne nous permettra pas d'arriver à notre objectif ou à un résultat. La constance dans la présence n'est pas indispensable à chaque seconde. Elle prend souvent la forme d'un aller-retour entre présence et distraction. Ce qui

13 La Prière de la Sérénité, mouvement des Alcooliques Anonymes,
Int : <http://aa24h.info/contenu/serenity.htm>

importe, c'est la prise de conscience et l'identification des moments de présence et de ceux où nous le sommes moins.

Il ne s'agit pas de penser à ce que nous voulons faire mais de le vivre pleinement, sinon le cheval ne perçoit pas notre intention. Nous ne pouvons prétendre être vraiment impliqués que lorsque nous sommes engagés « corps et âme ».

Cela signifie qu'une implication sans désir sera inefficace et qu'un désir d'implication sans engagement dans la matière et dans notre corps le sera tout autant. L'implication nécessite donc l'engagement de l'entier de la personne.

Par exemple, Fabienne est en promenade avec son cheval. Celui-ci a très envie de manger l'herbe qui est le long de la route et a déjà réussi à s'arrêter à quatre reprises pour brouter. Il sait donc que c'est possible et qu'avec un peu de ruse il va peut-être pouvoir y arriver encore souvent. A ce moment le cheval se préoccupe donc de trouver une solution pour pouvoir brouter au maximum plutôt que de marcher en avant.

Je propose à Fabienne de marcher au milieu de la route afin qu'elle ait une petite marge de temps de réaction avant que son cheval ne baisse brusquement et avec force son nez dans l'herbe. Fabienne guide donc son cheval sur le milieu de la route. Environs dix pas plus loin son cheval se retrouve le nez dans l'herbe. Fabienne me dit : « *Tu vois ça ne marche pas ton truc, il est de nouveau en train de brouter !* »

Je lui propose de revenir au milieu de la route et de décider à chaque pas de rester au milieu de la route. Fabienne y arrive presque, tous les deux ou trois pas, son cheval se rapproche dangereusement du bord de la route pour essayer d'aller brouter, mais Fabienne est bien déterminée à rester au milieu de la route et arrive à chaque fois à ne pas le laisser s'écarter trop du milieu. Ainsi et non sans efforts, elle peut continuer la promenade sans que son cheval ne broute. C'est grâce à l'implication et à la constance de Fabienne à chaque deux ou trois pas que le cheval marche à peu près au milieu de la route.

Plus tard, Fabienne se sera assez exercée et sera capable de prendre conscience du moment où le cheval a l'idée de quitter le milieu de la route. A ce moment-là, même si le cheval en a l'idée, elle pourra le guider de manière à ce qu'il ne quitte plus sa trajectoire d'un centimètre. Le cheval sera si bien encadré qu'il va même en oublier l'herbe, car il aura compris que c'est devenu impossible. Il pourra profiter tranquillement de sa promenade.

Plus l'implication est « puissante » plus les choses deviennent faciles, moins elle est claire et constante, plus les efforts fournis sont faits en vain.

La fermeté, la douceur et la justesse

« Une main de fer dans un gant de velours » est une expression souvent utilisée mais peu approfondie. Avec le cheval plus le cadre est précis et ferme, plus il y a de place pour la douceur et la liberté dans la relation.

Le cheval est un animal qui pèse entre 350 et 600 kilos, voire plus pour certaines races. Il arrive fréquemment que l'on doive mettre un certain cadre physique, mais si celui-ci n'est pas mis dans une extrême justesse, alors s'instaure une relation tyrannique envers le cheval. Nous devons apprendre à être ferme mais juste sinon nous entrons dans la brusquerie.

Nous avons parlé précédemment des besoins fondamentaux du cheval et de la manière dont celui-ci pouvait être dénaturé dans son comportement s'il était stressé et contraint d'une

manière autoritaire et irrespectueuse. Chaque cheval étant différent, la réaction à cette maltraitance prendra des formes diverses. Certains deviendront presque maladivement craintifs tandis que d'autres développeront une forme d'autisme dans la relation, se blindant pour essayer de ne plus ressentir la souffrance. D'autres, enfin, se rebelleront et deviendront des chevaux dits dangereux.

Pour qu'un cheval puisse être le partenaire que l'on attend qu'il soit, dans une qualité de présence équivalente à celle que nous souhaitons développer chez la personne accompagnée, il doit, au préalable, avoir trouvé son équilibre intérieur et ses repères dans la relation. Un cheval stressé en permanence finit par s'éloigner de ses propres instincts pour développer des stratégies de survie.

Pour permettre à un cheval de trouver cet équilibre, il faut s'y prendre de diverses manières, en fonction du cheval et de son environnement. A chaque cheval, une porte d'entrée.

Lorsque le cheval a été très dénaturé, il faut mettre un cadre très clair et parfois un peu strict, avec une certaine force, mais l'objectif doit toujours être que le cheval et le cavalier en sortent gagnants.

L'objectif ne sera jamais de faire céder le cheval, mais de lui permettre de retrouver une place dans laquelle il sera en paix et l'humain en sécurité à ses côtés.

Un cheval très agressif est comme un enfant très turbulent. Il exprime par son comportement un malaise et un stress intérieur qu'il ne sait pas gérer. Inconsciemment, il cherche à attirer l'attention et tente, par ces signaux, de faire comprendre qu'il a besoin d'être aidé pour trouver le calme.

Ces chevaux ont besoin que l'on mette autour d'eux un cadre très précis, quitte à faire usage de la force, qui ne doit cependant pas être confondue avec de la violence, qui elle, est prohibée. Jean-François Pignon, a développé une méthode extrêmement efficace. Il travaille avec une badine d'environ un mètre vingt qui lui permet de toucher le cheval sur le nez (zone que le cheval utilise pour contrôler son entourage). L'exercice consiste à marcher à côté de l'animal, puis à s'arrêter sans lui demander quoi que ce soit. Le cheval doit, de lui même, prendre l'initiative de s'arrêter en même temps que la personne (c'est ce qu'il ferait dans la nature avec le cheval alpha du troupeau). Si le cheval ne s'arrête pas, son accompagnant va tout doucement lui faire comprendre, par de petites touches sur le nez, de la légèreté d'un papillon, qu'il doit reculer. Les touchettes augmenteront en intensité jusqu'à ce que le cheval réponde et recule. Lorsque je fais cette exercice, je veille à faire en permanence des mouvements doux et calmes et à être dans un état d'esprit serein et bienveillant pour lui permettre de retrouver lui aussi calme et sérénité. Il ne s'agit aucunement de corriger le cheval, mais de lui mettre un cadre.

De cette manière, le cheval ne sera confronté qu'à son agressivité et pourra très rapidement, car mes actions seront très claires et précises, accorder du respect à ma présence. Ainsi après quelques minutes d'exercice, lorsque l'accompagnant s'arrêtera, le cheval s'arrêtera également de lui même. Il aura compris que, dans cette relation, l'humain est toujours doux et cohérent. A lui d'être attentif et concentré sur les demandes qui lui sont faites. Une fois que cette relation de confiance et de respect mutuel est établie, il y a alors place pour la douceur et la liberté. En effet, si je sais que quand je le lui demande, mon cheval est instantanément respectueux de ma personne, je peux le laisser faire tout ce qu'il veut sans qu'il ne me mette en danger. Ce cadre permet aussi d'être dans le respect et non pas dans le pouvoir.

Une fois que le cheval aura retrouvé son bien-être dans les relations qu'il entretient avec l'humain, il pourra accompagner les élèves dans leur apprentissage du positionnement. En effet, l'élève devra trouver la qualité d'investissement et de clarté qui le rendra respectable aux yeux du cheval

Je me suis occupée d'un cheval nommé Fuego. Il avait subi dans son passé beaucoup de violence. Il était à ce point tétanisé par l'être humain que lorsqu'il était en liberté, il était presque impossible de l'attraper sans user de maints trucs et astuces. Je pensais qu'en pratiquant l'exercice de la badine sur Fuego, j'allais me l'annihiler à tout jamais. Jean-François Pignon*, à qui j'en avais parlé, m'a quand même suggéré d'essayer. A ma grande surprise, Fuego au lieu de réagir par la crainte, comme à son habitude, s'est plutôt rebellé. Cela m'a permis de lui mettre un cadre ferme mais doux et tranquille. A la suite de cela, Fuego est devenu extrêmement doux et confiant avec moi. Il est néanmoins resté très méfiant avec les personnes qu'il ne connaissait pas. Son comportement était très réactif à la qualité d'être de la personne.

Nous pouvons ainsi constater que ce qui a permis à Fuego de retrouver la paix avec l'humain, c'était l'alliance de la fermeté, de la douceur et donc, de la justesse. Si lorsque l'on met un cadre on est brusque, la fermeté sans la justesse, alors le cheval ne peut rien apprendre.

Avec Sueno, la situation était tout à fait différente. Ce cheval a réagi à la maltraitance qu'il a subie par une forme d'autisme. Son regard était vide, il semblait toujours absent et réagissait très peu aux demandes des humains autour de lui.

Il m'est apparu que Sueno devait avant tout retrouver le désir et le plaisir d'être en relation avec l'être humain et à travailler avec lui. Pour y arriver, je décidai d'être attentive au moindre petit signe d'attention de sa part et à les valider. Souvent, un cheval comme celui-là ne fait pas peur comme Fuego, mais aura tendance à énerver et à faire perdre patience. Il donne l'impression de se fiche de tout et de nous. Transposé en comportement humain, on pourrait le trouver impertinent.

Quand je bouge pour partir en au pas, à son côté, Sueno ne me regarde pas et reste le regard vide et absent. Je tire très progressivement sur la corde pour ne pas l'agresser et, à l'instant où je vois une mini-réaction de sa part, je m'arrête, le caresse, le félicite et le reconforte. J'attends un petit moment pour lui laisser le temps de digérer et recommence. Je ferai l'exercice plusieurs fois, sans obtenir de lui plus que cette mini-réaction. En cet instant, Sueno n'a pas encore bougé, ni fait un pas. Il a juste montré un tout petit peu d'attention. A la quatrième tentative, il part au pas, d'un petit pas très lent, mais il me suit tout de même. Je respecte la vitesse de son pas et accueille comme un cadeau les quelques pas qu'il me donne. Je m'arrête avant qu'il ne le fasse de lui même, afin de ne pas me retrouver dans la situation où il n'avance plus et je le félicite. Je poursuis encore l'exercice quelques minutes, avant de le ramener auprès des autres chevaux.

L'air de rien, ce que Sueno a offert est immense.

Une semaine plus tard, je retravaille avec Sueno. La première fois que je pars au pas, il manifeste de l'intérêt beaucoup plus vite et je le félicite. La deuxième fois que je pars au pas, je n'ai même pas le temps de tirer délicatement sur la corde qu'il me suit déjà.

Sueno a progressé très vite, son œil a retrouvé du pétillant et il a retrouvé une place au sein du troupeau dont il était toujours écarté.

Au début, le temps qu'il consolide son envie d'être en relation, Sueno ne travaillera qu'avec des personnes très douces et naturellement patientes qui respecteront le rythme avec lequel il s'ouvrira. De cette manière, il retrouvera confiance en l'humain et pourra plus tard permettre à

des personnes plus impatientes de se laisser toucher par le besoin que ce cheval a d'être rencontré et travaillé avec une infinie douceur et de la patience.

C'est la répétition dans la constance, la douceur et le respect de son rythme, avec lesquels j'ai travaillé Sueno, qui lui a permis de se rouvrir et de refaire confiance à l'être humain.

Comprendre les nuances et les interactions entre le calme, la fermeté, la douceur, la justesse, la patience et la constance est infiniment précieux. Cela s'applique à tout type de relations, que se soit familiales avec ses enfants ou professionnelles avec ses collègues. Cela nous permet d'être dans le respect de soi, tout en étant dans le respect de l'autre.

Avec un cheval agressif ou impatient, il est facile – et donc accessible à l'élève – de comprendre qu'il nous faut ajuster notre comportement pour que celui de l'animal change. Il paraît évident que, sans cela, rien ne se modifiera. Il n'est, en effet, pas possible de discuter avec son cheval pour essayer de le ramener à la raison. Comprendre qu'il faut ajuster son comportement avec lui, c'est également nous permettre d'abandonner nos rancœurs et d'autres ressentiments à son égard, car nous prenons conscience que son comportement n'est pas dicté par un choix. Nous allons ainsi être plus facilement enclins à adopter un mode de faire bienveillant.

Nous avons tendance, lorsque nous sommes dans ce même genre de situations, avec l'être humain à vouloir entrer en confrontation plutôt que de comprendre les tenants et aboutissants de la situation difficile que nous rencontrons. Nous disons à un enfant qu'il le fait exprès, alors que, bien sûr, il ne fait pas exprès de ressentir un mal-être et de l'exprimer en étant turbulent ou passif. Mais il nous est bien plus difficile de le concevoir ainsi avec l'être humain.

L'idée est que cette expérience avec le cheval et la prise de conscience qu'elle amène, s'applique aussi dans les relations humaines.

L'idée sous-jacente est que, dans ce type de relation conflictuelle, il n'est pas question de faire ressortir un perdant et un gagnant. De l'issue de la relation et de sa gestion ne doivent ressortir que des gagnants.

Comme l'a dit Bernard Sachsé, en parlant des chevaux : « ...c'est un travail de construction, qui cherche à donner au cheval du plaisir dans ce qu'il fait. Sont exclues toute hâte, pression, programmation. Pour avoir du plaisir le cheval doit comprendre ce que l'on attend de lui et avoir le désir de s'y conformer... »¹⁴

14 Bernard Sachsé (2005), Sur mes quatre jambes

3. L'Intelligence de la Situation

Rien de plus hasardeux que de tenter de définir l'intelligence. Certains s'y sont pourtant essayés avec plus ou moins de clarté. Ci-dessous quelques définitions classiques de l'intelligence :

Définition étymologique

Intelligence vient du latin *intelligentare* (faculté de comprendre), dérivé du latin *intelligere* signifiant comprendre, et dont le préfixe *inter* (entre), et le radical *legere* (choisir, cueillir) ou *ligare* (lier) suggèrent essentiellement l'aptitude à relier des éléments jusqu'alors séparés.

Définition fonctionnelle

Aptitude, dans des circonstances nouvelles, pour lesquelles l'instinct, l'apprentissage ou l'habitude ne dispose d'aucune solution, à appréhender et organiser les données de la situation, à mettre en relation les procédés à employer avec le but à atteindre, à choisir les moyens ou à découvrir les solutions originales qui permettent l'adaptation aux exigences de l'action.

Howard Gardner¹⁵, professeur de psychologie cognitive à Harvard, a émis l'hypothèse selon laquelle plusieurs types d'intelligence coexistaient chez chaque être humain. En étudiant des individus souffrant de troubles cérébraux, il a distingué sept types d'intelligence. Il y ajoute ensuite une huitième, l'intelligence « *naturaliste* », et en envisage un neuvième, la « *spirituelle* ». Ces neuf formes de l'intelligence sont :

L'intelligence *logico-mathématique*, qui détermine la vitesse à laquelle on peut résoudre un problème numérique ou logique. Surexploitée par les mathématiciens, joueurs d'échecs, informaticiens...

L'intelligence *linguistique* (ou verbale), fréquente chez les politiciens, écrivains, poètes grâce à laquelle on peut construire des phrases, avoir le sens de la rime, convaincre et persuader les autres...

L'intelligence *intra personnelle*, qui désigne la capacité qu'on a à avoir un regard critique sur soi-même, juger de ses limites, comprendre ses réactions...

L'intelligence *interpersonnelle*, grâce à laquelle on peut deviner les réactions de son entourage, évaluer les interactions, communiquer... fréquente chez les politiciens.

L'intelligence *visio-spatiale*, qui permet de manipuler des objets tridimensionnels dans sa tête. Elle est exploitée notamment par les architectes, géographes, artistes...

L'intelligence *naturaliste*, qui permet de classer les objets, et de les différencier en catégories. Très sollicitée chez les zoologistes, botanistes, archéologues...

L'intelligence *musicale*, qui juge la hauteur, la tonalité des sons, le rythme et la mélodie d'une musique. Exploitée surtout par les musiciens, compositeurs...

L'intelligence *kinesthésique*, qui est responsable de tout ce qui a trait aux travaux gestuels... développée chez les sportifs, mimes, mais aussi ceux qui pratiquent un travail de minutie (chirurgiens, ...)

Éventuellement l'intelligence *existentialiste* ou spirituelle et qui se définit par l'aptitude à se questionner sur le sens et l'origine des choses.

15 Howard Gardner (1983), La théorie des intelligences multiples de Gardner, Article détaillé : Théorie des intelligences multiples. Dans *Les formes de l'intelligence* (traduction française 1997).

Définitions génériques

- « L'intelligence, est l'art, face à un problème neuf, de trouver une solution appropriée. La notion d'intelligence est multiple comme est multiple la notion de sportivité. »¹⁶

- L'intelligence est l'anticipation utile. Elle se mesure a posteriori par la satisfaction des besoins de l'entité qui l'emploie.¹⁷

- L'intelligence est la faculté d'adapter des moyens à des fins. C'est la faculté de comprendre, de saisir des rapports et d'organiser.¹⁸

Ces définitions confirment la théorie des intelligences multiples de Gardner. Ainsi, un footballeur mobilise son corps pour marquer le but ou permettre à son équipe de marquer; un musicien agence les notes et rythmes; un politicien développe une stratégie; un médecin cherche à comprendre les causes d'une maladie, etc.

L'intelligence de la situation c'est notre capacité à répondre de manière adéquate à une situation. Par exemple, quand un enfant crie et qu'il exprime ainsi des choses ressenties intérieurement, si je lui dis « tais-toi ! », cela va peut-être fonctionner ; mais en parlant ainsi je participe à développer chez cet enfant l'impression qu'il ne devrait pas les vivre et encore moins les exprimer. Ce qui plus tard, en tant qu'adulte, peut conduire à des états de stress permanent car en agissant ainsi j'apprends à l'enfant à ne pas tenir compte de ce qu'il ressent. Si le même enfant crie et que je prends en considération et marque un vrai intérêt pour ce qui se passe, alors je lui offre la possibilité de revenir à ce qu'il vit. Très probablement, il trouvera de lui même une autre solution que de crier pour satisfaire ses besoins, une solution qui lui permettra de conscientiser ses besoins et d'y répondre.

L'intelligence de la situation est une forme d'intelligence que nous développons dans des situations dont nous n'avons pas la maîtrise.

C'est l'aptitude à agir ou à réagir à une situation donnée, sans faire appel à des données apprises ou inculquées, de manière adéquate et idéale. C'est aussi la faculté de réajuster sa position sans cesse en fonction des nouvelles données environnantes. C'est donc l'aptitude à ressentir une situation plutôt qu'à l'analyser, ressentir une difficulté plutôt que de l'identifier.

L'intelligence de la situation a ceci d'universel qu'elle est applicable à toutes les situations, même celles, inédites, qui n'ont jamais été rencontrées au préalable.

C'est au cœur de ce que nous vivons que nous avons toutes les informations dont nous avons besoin. Etre attentif, observer en restant relié à soi, sont des qualités qui nous donneront accès à ce dont nous avons besoin de comprendre pour avancer et surmonter une difficulté. Il faut arriver à dépasser ce qui nous vient de notre pensée réflexive pour percevoir ce qui est dans la situation et qui nous guide.

Dans le cadre de l'équipéagogie, l'intelligence de la situation sous-entend pour l'accompagnant d'accepter d'être une sorte de révélateur; car lorsqu'il accompagne une personne sur son chemin de vie, c'est pour un temps seulement. Le temps que cette personne construise sa boîte à outils et soit confiante pour s'en servir seule et devenir autonome.

Il arrive souvent que nous soyons devant une problématique donnée et que nous raisonnions, pour trouver une solution, en termes de concepts logiques, appris et reconnus comme efficaces. Mais est-ce bien ce que la situation commandait?

16 Paul Bienbon (août 2009), "Référentiel pour un cours de sciences humaines, Bruxelles

17 Auteur et source inconnus

18 Auteur et source inconnus

Par exemple, lorsqu'un enfant est turbulent, nous le grondons et lui mettons un cadre; mais est-ce que cela va répondre à son besoin existentiel d'être vu, validé comme être vivant ?

Lorsque nous pouvons nous laisser toucher en profondeur, dans un espace libre de réponse toute faite, de vouloir bien faire, et d'attente, alors nous pouvons nous laisser guider par cette intelligence qui ne nous est pas propre, mais qui nous est dictée directement par la situation et nous permet de trouver la manière de faire ajustée à notre capacité.

Par exemple, nous avons tous déjà, une fois ou l'autre, été surpris de l'aisance avec laquelle nous avons pu nous exprimer, faire un discours, un entretien etc. Ce sont des moments bénis où nous sommes ajustés à 100%. Là dans l'instant tout devient limpide. Nous retrouvons cela aussi dans les situations d'urgence, où très régulièrement nous avons le récit de personnes qui ont eu la force et les réflexes appropriés, alors qu'elles n'étaient apparemment pas compétentes pour faire face à telle ou telle situation. L'objectif à travers la relation est de rendre ce processus conscient et reproductible.

Nous faisons tous appel régulièrement à notre intelligence de la situation mais de manière inconsciente. Dans nombre de situations problématiques ou difficiles, la bonne solution peut se trouver dans une forme de créativité commandée par la situation elle-même. Seulement, de manière consciente, nous avons tous tendance à faire appel à des méthodes de résolution acquises et préformatées. Ces outils que l'on a appris à utiliser dans telle ou telle situation ne fonctionnent pas toujours car ils ne sont pas toujours adaptés. Quand ils ne fonctionnent pas, cela nous met dans une situation d'échec. Or, certains vont ainsi aller d'échec en échec et finissent par se dévaloriser. Ils ont l'impression d'être incapables de faire face à tel ou tel événement.

Ce que l'équipéologie leur apporte, c'est la possibilité d'apprendre à utiliser leur intelligence de la situation de manière consciente et choisie, autrement dit, à ne pas appliquer de recettes, mais à apprendre à s'ajuster en fonction des données du moment. Cela implique que pour une même problématique la réponse ne sera pas toujours la même.

L'intérêt de l'équipéologie est que la personne accompagnée peut s'entraîner à faire appel à son intelligence de la situation de manière consciente, car, dans la relation avec le cheval, le résultat est immédiat et se voit, comme se voit également l'absence de résultat.

3.1. Les mécanismes et processus de l'intelligence de la situation

La présence c'est notre qualité d'être et d'implication dans l'instant présent. Elle implique d'être là à 100% et d'être conscient que nous sommes là dans l'espace qui nous entoure. Elle permet de sentir notre corps, d'être centré intérieurement, d'être disponible à ce qui est là sans rien faire ni rien projeter. Ne pas anticiper, mais voir venir. C'est être dans le moment présent, pressentir, être fin dans l'écoute et dans l'instantanéité.

La qualité de présence m'ouvre l'espace de ma connaissance profonde archaïque. Elle me permet d'être en lien avec ce dont j'ai besoin. Elle permet de sentir et de reconnaître l'action juste et non pas celle déterminée par une réflexion intellectuelle.

Utiliser son intelligence de la situation, c'est savoir faire abstraction de ce que nous savons devoir faire dans telle ou telle situation, pour n'être qu'à l'écoute que de ce qui est le plus approprié. Parfois, c'est de ne rien faire.

Pour cela, il faut accepter de libérer son mental des notions de réussite et de performance, ce qui demande beaucoup d'humilité.

Faire appel à son intelligence de la situation rend courageux car elle permet aussi de pouvoir se dépasser et parfois vivre l'insupportable en le traversant en toute sécurité.

Il va sans dire que l'accompagnant en équipédagogie doit avoir personnellement expérimenté ce qu'il va enseigner à la personne accompagnée. Comme cela a été dit plus haut, l'accompagnant jouera un rôle de révélateur, à l'instar d'une photo qui permet à celui qui la regarde de se voir. Ainsi, pour Christine Agassis, ce qui distingue un excellent « cavalier-enseignant » d'un Maître, c'est la présence. Le premier des deux maîtrise parfaitement la technique théoriquement et pratiquement, le second transcende la technique par la présence. Lorsque la présence fait défaut dans l'enseignement, il est difficile voire impossible, de toucher l'élève au point qu'il sente et intègre dans son propre corps une donnée technique ou méthodologique.¹⁹

Dans ma propre expérience, par le biais de la pratique de la méthode Rességuier, des espaces se sont ouverts, tangibles et bien réels dans ma vie et dans mon esprit. J'ai une autre façon d'appréhender les choses, qui fait que les possibles se sont révélés. J'ai fait usage de cette connaissance plus consciemment et l'ai extrapolée dans mes cours d'équitation et je suis surprise bien souvent par l'ouverture des possibles que je n'avais même pas osé imaginer.

3.2. L'impact de l'intelligence de la situation et de la relation avec le cheval

Comment la conscientisation et l'apprentissage du processus de l'intelligence de la situation et les qualités développée à travers la relation avec le cheval contribuent à notre équilibre et à notre épanouissement ?

L'une des clés réside dans la prise de conscience du fait qu'on ne sait pas et que notre mental ne peut pas trouver toutes les solutions. Accepter ainsi d'élargir le champ des possibles pour se laisser guider vers une solution juste et créative.

La qualité de présence que la personne va pouvoir développer l'influence dans sa manière d'être en relation. Elle va de ce fait pouvoir s'exercer à répétition jusqu'à ce que les choses soient cohérentes et harmonieuses entre ses intentions et ses actions réelles.

Le masque social avec le cheval étant impossible, la personne se découvre telle qu'elle est. Ce qui lui permet d'expérimenter dans tout son être, dans chacune de ses cellules, la qualité d'une vraie rencontre.

L'apprentissage de la concentration et de l'aptitude à se déconcentrer puis à se concentrer à nouveau est absolument nécessaire. C'est en effet lorsque les choses cessent de fonctionner que l'on prend conscience qu'elles sont trop réfléchies. Cette expérience de va et vient entre concentration et déconcentration est donc fondamentale.

La relation avec le cheval nous permet aussi d'apprendre à se positionner avec justesse, fermeté, calme, amour et sérénité.

Ce travail avec le cheval permet de prendre conscience que les choses se jouent dans le présent et, donc, de dépasser l'influence du passé ou les projections dans le futur.

19 Christine Agassis (2006),
Int : <http://www.jardins-akita.fr/files/Pr%C3%A9sentation%20Formation%201111.pdf>

4. Processus d'un accompagnement et exemples concrets

4.1. Le Retour à soi

La première étape c'est d'accompagner la personne à revenir en elle pour faire un «état des lieux» dans son corps et dans ses émotions. L'accompagnant lui propose ensuite de transformer l'habitude qu'elle a de toujours intervenir sur ce qui se passe et d'observer la tendance que les choses prennent, par le simple fait qu'elle les observe. Lorsque nous prenons conscience de quelque chose physiquement ou émotionnellement, cela donne la possibilité à notre corps d'ajuster de lui même les choses, et bien souvent on peut observer que sans agir mais en restant pleinement présent les choses se décantent d'elles-mêmes.

Didier est à côté du cheval. Avant de commencer à lui donner des informations, je lui propose de prendre conscience de sa respiration et de la manière dont il sent son corps. Est-ce qu'il y a des zones plus denses, confortables, tendues, détendues ? Est-ce qu'il ressent chaque partie de son corps de la même manière ou pas ? Comment circule sa respiration ? Bien sûr, cet état des lieux se fait sans juger, ni chercher à transformer, juste pour en prendre conscience.

En général après une ou deux séances, Didier devient autonome dans cette étape et le fait spontanément en arrivant. Puis après quelques séances supplémentaires, Didier commence à le faire aussi spontanément en dehors des cours, dans sa vie quotidienne et prendre conscience de sa respiration lui devient notamment naturel.

Coralie est une élève qui a un peu plus d'expérience dans la relation avec le cheval. Du coup, elle sait faire cet « état des lieux » à cheval, notamment parce qu'elle est devenue autonome pour le faire à pied avant le cours. Je tiens le cheval et Coralie ferme les yeux ou pas, selon son envie et elle prend conscience des mêmes choses que Didier. Comme elle est à cheval, Coralie va pouvoir observer si elle sent ou non respirer le cheval, sous elle entre ses jambes et si tel est le cas, jusqu'où elle sent ce mouvement dans son corps et comment il se diffuse ? Est-ce qu'elle se laisse complètement porter par le cheval ou a-t-elle des parties de son corps qui sont tendues ? Durant tout ce processus Coralie ne cherche jamais à faire changer les choses, mais observe la tendance qu'elles prennent et assez régulièrement elles changent d'elles-mêmes.

Ce processus va permettre au cheval de ne pas être en réaction face aux tensions ou au manque de présence de Coralie, car elle en a déjà elle-même pris conscience. Par cette prise de conscience, Coralie s'approprie ce qui lui appartient sans le projeter sur le cheval. C'est un acte responsable.

Si je rencontre un ami et que je suis très en colère, mais que j'en ai conscience et que je lui dis: « je suis en colère car je viens de vivre telle situation qui n'a rien à voir avec toi », alors il sera « libre » de ce que je vis. Cela n'aura pas le même effet sur lui que si je n'ai pas conscience de mon état et que je suis dans la relation avec toute cette colère que je traîne.

Si Didier prend conscience qu'il a l'épaule toute crispée et qu'il offre à son corps, grâce à cela, de simplement lâcher la tension en profondeur, alors il va suivre ses sensations corporelles et son corps va trouver, de lui-même, le chemin pour se réajuster et transformer la tension en détente.

A contrario, lorsque nous gigotons et bougeons de manière disharmonieuse pour nous détendre, nous ne changeons rien à la tension et allons tout au plus ne plus la sentir durant quelques minutes.

A cet instant commence déjà le mécanisme de l'intelligence de la situation, à savoir ne pas vouloir tout faire par notre volonté mais rester en lien avec ce qui se passe et suivre et écouter la tendance que les choses prennent à l'intérieur.

4.2. Les perceptions

Une fois la personne revenue à elle, la deuxième étape est l'accompagnement vers la prise de conscience de son environnement. C'est-à-dire sentir si l'air est frais ou chaud ? Comment ses pieds reposent sur le sol ? Comment elle perçoit l'espace et sa position dans celui-ci ? Si l'atmosphère est calme ou électrique ? Quels sons ou bruits elle entend. Ces perceptions se développent sans « sortir de soi », en restant centré, le retour à soi effectué au préalable.

Par exemple, Didier est toujours debout à côté du cheval et son regard est posé sur un point à l'horizon. Il va prendre conscience de tout ce qui rentre dans son champ de vision, sans quitter son point des yeux. Il va également prendre conscience de tout ce qu'il entend en partant de la respiration du cheval qui est à côté de lui, jusqu'à l'oiseau qui chante, en passant par le bruit du tracteur et du chien qui aboie. Enfin Didier va prendre conscience de la manière dont ma voix ou la sienne est portée dans l'espace; elles résonnent de différentes manières selon les moments ! Et tout cela en continuant à sentir en lui le processus de l'étape 1.

Pour Coralie qui est à cheval, cette étape sera identique mais à cheval. Pour un élève débutant, cette étape peut prendre jusqu'à vingt minutes mais pour un élève plus avancé comme Coralie, cela ne prendra que quelques secondes.

Dans cette étape le cheval pourra commencer à prendre confiance dans la personne accompagnée, car comme elle développe tous ses sens et qu'elle accroît de ce fait sa qualité de présence, elle gagne en sagesse aux yeux du cheval. Elle lui devient plus respectable. Cela n'est évidemment jamais acquis car cette qualité de présence sera à renouveler à chaque instant. Le cheval va bien évidemment se charger de le rappeler ! A chaque fois que la personne accompagnée perd sa qualité de présence, le cheval va reprendre les commandes, car pour lui, ne pas prendre en compte tous les paramètres environnants et donc ne pas faire ce qu'il considère comme étant le bon choix, correspond, dans son esprit à une mise en danger qu'il faut fuir.

Si un chien arrive en courant ou que je croise un tracteur, mon cheval va me faire confiance si je ne bouge pas et que je reste calme, à condition d'avoir entendu le chien arriver et que j'aie consciemment vu le tracteur. En effet, il aura la sensation que ma décision de ne pas bouger est un choix, alors que si je ne réagis pas parce que je n'ai rien vu ni entendu, le cheval va avoir peur et essayer de fuir, se sentant alors responsable de sa sécurité, voire de la mienne, étant donné qu'il a perçu des choses que je n'ai pas vues.

Il est important que la personne accompagnée comprenne et ressente la nécessité d'être présente et non pas qu'elle essaye de l'être pour faire un devoir ou un exercice, car dans ce cas sa présence ne sera pas authentique. Si elle va chercher les sensations au lieu de les laisser venir à elle, c'est très différent. Le cheval sera le témoin et le miroir de la présence de son cavalier en se comportant de la manière attendue de lui. Au bout d'un certain temps, une fois la personne accompagnée considérera les réactions du cheval comme, à la fois un guide et un indicateur de la qualité de sa présence.

Pour cette étape les élèves ont besoin en général un peu plus de trois à quatre séances pour ressentir d'eux-mêmes la nécessité d'être pleinement présents et parfois encore un peu plus de temps pour qu'ils puissent revenir à cette présence d'eux-mêmes, sans être accompagnés.

4.3. Les Exercices

Une fois la personne accompagnée en lien avec cette qualité d'être et son entourage, je vais par exemple lui proposer de commencer un exercice. L'exercice sera considéré et utilisé comme une occasion d'éprouver et de renforcer sa présence, et non pas comme un exercice qu'il faut accomplir et réussir parfaitement. Je lui propose de s'extraire de la notion de réussi ou raté; la consigne sera de donner la première place à ce qu'elle ressent, de rester présente et perméable aux sensations de son corps et de son environnement et de privilégier ceci tout au long de l'exercice, même si cela est au détriment de celui-ci.

Par exemple, je demande à Didier de partir au pas avec son cheval et de marcher le long de la paroi « piste ». Au moment où Didier part au pas, son cheval ne le suit pas, je lui demande à ce moment de rester en lien avec ses sensations, avec l'espace et son intention. Ce n'est pas important que son cheval le suive, mais c'est important qu'il puisse quoi qu'il se passe extérieurement rester en lien avec l'extérieur mais depuis son ressenti et son intérieur. Il s'agit pour Didier d'intégrer le dehors au-dedans de lui.

Cette étape est souvent très difficile. Rester dans ce que l'on fait, sans sortir de soi pour contrôler. Il faut affronter la peur de ne pas bien faire, la sensation d'être en échec et du coup de vouloir changer les choses par le contrôle. Dans ce moment, j'accompagne l'élève afin qu'il ne se disperse pas dans les choses à faire à l'extérieur et qu'il reste en lui, à intensifier son intention. Cette étape nous permet de ne plus être en réaction aux choses mais de petit à petit poser des actions conscientes. Ainsi notre demande ne devient plus un ordre pour le cheval mais une évidence.

L'élève va pouvoir après quelques séances conscientiser le mécanisme de cette étape et devenir plus autonome. Cependant, à chaque instant et à chaque pas de l'évolution de l'apprentissage, et plus nous nous approchons de la technique, il y a un risque immense de perdre ces qualités d'être au profit de la maîtrise. Plus on devient techniquement performant plus le risque est grand !

Depuis ce moment, tout l'art va être d'apprendre des données pratiques et techniques sans chercher à les intellectualiser mais en développant un sens pratique.

Dès ce moment, l'accompagnement devient infiniment personnalisé. C'est en quelque sorte depuis ce moment que l'accompagnant va devoir se laisser inspirer par la situation car il n'y a pas de manière universelle de permettre à l'élève de comprendre les données plus techniques qui vont suivre.

4.4. L'indulgence envers soi-même

J'observe que, régulièrement, dans l'apprentissage de quelque chose de nouveau, une grande partie des personnes perdent leurs moyens, pourtant il n'est pas nécessaire de passer par cette phase très inconfortable et contre-productive. C'est là qu'intervient la mise en pratique de l'intelligence de la situation de chacun, y compris de l'accompagnant. Il faut pouvoir accompagner la personne sans la déraciner de ses compétences innées.

Pour permettre à l'élève d'accéder à son intelligence de la situation, l'accompagnant doit être lui-même autonome dans chacun des processus et chacune des étapes que cela nécessite. Cela veut dire entre autre, ne pas avoir d'attente sur lui-même. Comme le dit Gysa Jaoui « devenir son propre parent nourricier »²⁰ C'est-à-dire être bienveillant envers soi-même.

20 Gysa Jaoui (1979), Le triple moi. L'analyse Transactionnelle...

Si nous ne trouvons pas une relation douce avec nous-mêmes, nous sommes dans une situation d'autocritique permanente qui nous met dans un état de stress et ne nous permet pas de nous laisser toucher par la situation telle qu'elle est.

Tout ceci, je l'explique à mes élèves, mais à chaque fois d'une manière qui permette à la personne que cela résonne en elle.

Par exemple, si je suis tendue je ne vais en général même pas le sentir. C'est seulement au moment où je me serai un peu détendue que je vais prendre conscience que j'étais tendue auparavant. La prise de conscience entraîne aussi le recul, en effet lorsque la personne est émotionnellement impliquée dans une situation elle n'a pas la capacité de se distancer du problème. Par contre, peu à peu si elle arrive à s'observer dans la situation et à prendre conscience de ce que la situation réveille en elle, cette personne aura la possibilité de poser un regard plus objectif et ses actions seront plus posées.

On peut faire l'expérience de cette notion très concrètement avec un cheval. Par exemple, les gens ont coutume de dire qu'avec un cheval, il ne faut pas avoir peur, sinon on la lui transmet. Dans la réalité et les maintes observations que j'ai pu faire, lorsque nous avons peur et que nous nous le cachons à nous-mêmes, le cheval a effectivement très peur car nous représentons à ses yeux une bombe à retardement, dans la mesure où nous sommes inconscients et plus dans le contrôle de ce qui se passe. Ainsi, je risque probablement d'avoir des réactions incontrôlées ou/et brusques dirigées par la peur que je ne perçois pas. Mais si j'ai conscience de ma peur, j'annule par cette conscience la transmission de ma peur au cheval. Je peux être en état de panique, si j'en ai conscience et que je ne cherche pas à fuir cet état mais qu'au contraire je l'observe. Alors le cheval ne subit pas mon état, il en est libre.

Ce qui précède s'applique à toutes sortes d'autres émotions. Chaque émotion recèle une information à nous donner, par exemple quand je suis en colère c'est souvent le signe que je n'ai pas écouté ou su respecter ou fait respecter un besoin que j'avais.

Lorsque je veux bien faire, le cheval va le ressentir comme une énergie de prédation, il va donc me fuir. Dès le moment où j'en prends conscience, je cesse d'être dans le contrôle pour être à nouveau dans l'échange. Le cheval sera à nouveau proche et à l'écoute.

5. Conclusion

L'équipéagogie fait partie d'une palette d'outils à disposition des personnes qui souhaitent s'épanouir et se découvrir pleinement. Chaque individu possède son propre chemin et ce qui est juste pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. L'équipéagogie offre à celui qui souhaite s'engager sur ce chemin de la découverte de soi, un outil qui va même au delà. En apprenant consciemment à faire usage de son intelligence de la situation d'une manière fine et nuancée, la personne accompagnée dispose d'une palette infinie de moyens pour gérer et appréhender une infinité de situations.

Une fois la personne devenue autonome dans ce processus, il arrive qu'elle fasse le choix d'expérimenter et développer ce travail dans le cadre plus concret de l'équitation. Cela veut dire qu'elle va utiliser tous les outils qu'elle a appris à travers son chemin personnel, dans la relation avec le cheval et les mettre au service d'un apprentissage plus technique. Dans son apprentissage de l'équitation, ce cavalier ne va pas simplement monter à cheval, s'exercer à faire des pas de côté ou à sauter. Elle va apprendre l'art d'être à cheval, qui est un état d'esprit dans lequel la technique n'est jamais privilégiée au détriment de la qualité, de la détente et de la relation avec le cheval. Il s'agit de trouver avant tout la plénitude par le bien être du couple cavalier cheval. Par ce moyen, l'équitation devient une rencontre de cœur à cœur et de corps à corps. Que la personne soit débutante, moyenne ou une championne, la seule différence sera le niveau de complexité des exercices et leur difficulté mais la qualité, à chaque niveau, sera la même. Le débutant, dans ce qu'il saura faire, le fera avec excellence.

Quoi que l'on fasse et à quelque niveau que ce soit, quelle que soit la discipline, travailler dans cette qualité est pleinement épanouissant et ressourçant.

Ce travail rend les choses simples et cette simplicité devient un art.

Ceux qui ne souhaitent pas poursuivre en équitation, de même que les premiers, ont la possibilité d'utiliser dans tout ce qu'ils entreprendront, la qualité d'authenticité qu'ils auront développée, ainsi que leur faculté retrouvée de s'ajuster à la situation du moment. Il en sera ainsi, dans leurs loisirs, leur activité professionnelle ou dans tout autre cadre, social ou pas, que ce soit en présence de tiers ou dans la solitude de leur seule personne, car en ayant développé cette autonomie, chaque nouvel apprentissage sera plus facile et le suivant plus facile encore. Plus les nouveautés se succéderont, plus elles seront simples à gérer, à l'instar de celui qui, ayant déjà appris trois langues, en apprend sans difficulté une quatrième ou une cinquième, fondé sur l'expérience des précédentes.

Rappelons cependant que tout le travail de recherche de la profondeur et de sa propre authenticité n'est pas l'apanage de l'équipéagogie. Celui-ci peut très bien être développé dans d'autres disciplines, par exemple, les arts martiaux, la danse etc. Si une personne a su développer ces mêmes qualités dans la discipline qu'elle pratique, elle atteindra rapidement une certaine facilité et une aisance dans le travail avec le cheval.

Les applications dans la vie quotidienne sont infinies. Une mère de famille pourra ainsi aussi utiliser les qualités développées dans l'éducation de son enfant. On a vu avec l'exemple de Sylvie, que l'expérience développée avec son cheval et les exercices effectués l'ont aidée à se positionner par rapport à son fils et lui ont permis de résoudre une difficulté qu'elle rencontrait dans leur relation. En suivant cette qualité d'être, l'éducation sera moins fondée sur des principes que sur plus d'écoute, tout en offrant un cadre sécurisant dans lequel les

enfants pourront se reposer. L'expérience acquise avec le cheval aura fait prendre conscience qu'une présence cohérente amenait celui-ci à considérer le cavalier comme un être respectable, digne d'assurer sa protection.

Les enfants pourront dès lors être certains d'être validés et valorisés sans ambiguïté parce qu'ils auront été entendus ou plutôt ressentis. Ceux-là auront de meilleures chances de devenir des adultes sains, respectueux de leur environnement, bref, responsables.

Ceux qui occupent des postes à responsabilité pourront utiliser l'autorité naturelle qu'ils auront retrouvée ou développée avec leur cheval afin d'encadrer, avec une certaine sagesse, leurs collaborateurs. Ils auront l'écoute de ces derniers et l'assurance nécessaire pour mener leurs projets à bien dans un climat de confiance et de respect mutuel.

Faire usage de notre intelligence de la situation nous permet de nous désencombrer, car dans nos réactions, qui deviennent des actions conscientes, tout ce qui est superflu est inutile. Tout devient plus simple, nous devenons des acteurs vivants qui font de tout ce que nous entreprenons un art. Nous ne subissons plus la vie mais la jouons.

Sans naïveté - la vie ne devient pas un long fleuve tranquille pour celui pour qui elle ne l'est pas - nous proposons une manière d'aborder les difficultés qui rend celles-ci moins dramatiques et qui permet de mettre en œuvre toutes les ressources en soi. La finesse des perceptions développées nous autorise à nous émerveiller d'une multitude de petites choses rendant la vie plus équilibrée entre les moments de difficulté et les moments de joie. Traverser une difficulté peut même devenir passionnant.

Dans nos sociétés occidentales, toujours plus de gens aspirent à retourner à l'essentiel, à retrouver le moyen de s'enraciner, à quitter leur stress et à se retrouver eux-mêmes. Il est donc important que ces personnes trouvent un accompagnement et une activité adéquats qui leur permette de se (re)connecter à leur environnement, de le vivre et de l'intégrer à leurs réactions.

Comprendre l'intelligence de la situation et savoir s'en servir est quelque chose d'essentiel qui nous permettrait d'agir en tant qu'individus respectueux de soi et des autres. Chez les enfants, la connaissance de ce processus de connexion avec la situation ambiante, leur donne un bagage pour appréhender la vie quotidienne et leur futur avec des valeurs saines.

Dans l'approche proposée par l'équipéagogie, la personne découvre et acquiert des qualités dans la rencontre qu'elle fait avec le cheval, elle peut les retrouver à l'intérieur d'elle-même et s'y référer tout au long de sa vie.

Le cheval est un être vivant qui par sa nature aurait tendance à nous fuir. Lorsqu'il accepte de rentrer en relation avec nous, c'est qu'il nous considère digne de sa confiance, c'est un cadeau incommensurable. Quand on le vit, on ressent un sentiment de grâce. Les instants où je découvre le visage illuminé des personnes que j'accompagne sont magiques. C'est comme si, en un instant, elles retrouvaient leur état d'enfant qui s'émerveille d'une manière simple et presque naïve. L'état de l'enfant qui n'est pas encore dissocié du monde qui l'entoure, par exemple l'enfant qui sent le vent sur son visage et qui est le vent ou l'enfant qui découvre un petit hérisson au bord du bois et dont tout le corps frissonne.

L'aspect thérapeutique de l'équipéagogie est indéniable mais ne peut durer toute une vie. Il est nécessaire que la personne puisse ensuite au travers de ces hobbies continuer à se nourrir

dans ses besoins profonds. Ce que la personne accompagnée aura acquis en apprenant l' « art d'être à cheval » sous-tendra tout le travail de connaissance de soi et lui permettra de privilégier sa qualité d'être à toute technique. Comme l'a si bien dit l'un des grands maîtres de l'équitation, Nuno Oliveira.

« L'art équestre est la sublimation de la technique par l'amour »²¹

21 Nuno Oliveira (2006), Œuvres complètes.

6. Bibliographie

Ci-dessous la liste des ouvrages et sites internet en lien avec la rédaction de ce mémoire.

6.1. Livres

Alexandre Jollien (2006), *La construction de soi. Un usage de la philosophie*, Editions du Seuil.

Antoine de Saint Exupéry (1981), *Le Petit Prince*, Editions Gallimard.

Carl Rogers (DATE), « Pédagogie », Editions Retz.

Clarissa Pinkola Estés (1996), *Femmes qui courent avec les loups. Histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage*, Editions Grasset & Fasquelle.

Gerald Jampolsky (1986), *Aimer c'est se libérer de la peur*, Editions Soleil.

Gilles Deleuze (2003), *Spinoza philosophie pratique*, Les éditions de Minuit.

Gysa Jaoui (1979), *Le triple moi. L'analyse transactionnelle : un outil simple et efficace pour comprendre les « transactions », les jeux, les scénarios qui sous-tendent les relations humaines*, Editions Robert Laffont.

Huguette Frei (1999), *Par Amour pour soi*, i-edition.

Martin Buber (1969), *Je et Tu*, Editions Aubier.

Sénèque (2005), *De la vie heureuse et de la tranquillité de l'âme*, Editions Librio.

Serge et Carolle Vidal-Graf (2002), *La colère, cette émotion mal aimée*, Editions Jouvence.

Shakti Gawain (2001), *Comment développer son intuition. Guide pratique pour la vie quotidienne*, Editions Guy Trédaniel.

Spinoza (1999), *Ethique*, Editions du Seuil.

Ouvrages relatifs aux chevaux et monde animal :

Anna Evans (2004), *Communication Intuitive. Rencontre avec le monde animal*, Editions ALMP.

Bernard Chiris et Monica Barbier (2006) *S'épanouir à cheval. Equitation et développement personnel*, Editions Belin.

Bernard Sachsé (2005), *Sur mes quatre jambes*, Editions du Rocher.

Dawn Baumann Brunke (2003), Perles de sagesse du peuple animal. Communiquer avec la toile de la vie, Ariane Editions Inc.

Ecole Blondeau (2004), Equitation éthologique. Tout pour réussir les savoirs fédéraux 1 à 5, Editions Belin.

Eric Ancelet (2007) Hypothèses Pour une alternative en Médecine Équine, Livre 1, Se nourrir... Être nourri... Réflexions sur la diététique équine, Editions Cheval Libre.

Helena Hawley (1999), Les autres royaumes nous parlent, Editions Samsarah

Isabelle Claude (2008), Le Cheval. Miroir de nos émotions, Editions D.F.R.

Jean-Claude Racinet (2000), Vers une équitation totale, Editions PSR.

Jean-François Pignon (2008), Un chemin vers la liberté !, Editions JFP

Klaus Ferdinand Hempfling (1999), Danser avec les chevaux, Editions Vigot.

Klaus Ferdinand Hempfling (2004), Lorsque les chevaux se révèlent. De la première rencontre à l'ami pour la vie, Editions Vigot.

Marthe Kiley-Worthington (1999) Le Comportement des Chevaux. Pour une amélioration du bien-être des chevaux, de leurs conditions d'élevage et d'entraînement, Editions Zulma.

Michel-Antoine Leblanc, Marie-France Bouissou, Frédéric Chéhu (2004), Cheval, qui es-tu ? L'éthologie du cheval, du comportement naturel à la vie domestique, Editions Belin.

Nuno Oliveira (2006), Œuvres complètes, Editions Belin.

Patricia Bechaalany et Philippe Goëb (2004), Homéopathie et aromathérapie au service de votre cheval, Editions LRK.

6.2. Sites Internet

Anna Evans (2011), www.lacommunicationintuitive.com

Bernard Saschse (2011), www.bernardsachse.com

Christine Agassis et Jochen Zink (2011), www.jardins-akita.fr

Eric Ancelet (2011), www.ohm-bioalternatives.com

6.3. Bibliographie Equestre

Ci-dessous la liste des ouvrages écrits par ou sur la vie des grands maîtres de l'équitation, qui ont naturellement usé de leur intelligence de la situation pour exceller dans leur art.

Dom Diogo de Braganca (2005), L'équitation de tradition française, Editions Belin.

Etienne Beudant (2005), Vallerine. Le testament d'un écuyer, Editions Favre.

Marion Scali (2002), Baucher. Les grands maîtres expliqués, Editions Belin

Marion Scali (2005), Nuno Oliveira. Les grands maîtres expliqués, Editions Belin.

Michel Henriquet et Catherine Durand (2000), Gymnase et dressage, Editions Maloine.

Michel Robert (2003), Secrets et méthode d'un grand champion, Arthésis Communication.

Philippe Karl (2006), Dérives du dressage moderne. Recherche d'une alternative « classique », Editions Belin.

Philippe Karl (2008), Une certaine idée du dressage. Odin à Saumur, Editions Belin.