

Médiation équine : Quand les chevaux nous guident

Mon vécu

Je suis cavalière depuis l'âge de 7 ans et côtoie donc les chevaux depuis 22 ans maintenant. Ils font partie de ma vie, et m'ont permis d'être sur un beau chemin à l'heure actuelle. Mon souhait est de permettre à un maximum de personne d'apprendre de ces Maîtres des émotions, de l'instant présent et de l'authenticité.

Les chevaux nous demandent de nous dépasser, d'être présent ou encore d'être solide tout en n'ayant pas de certitude.

La vie est un mouvement permanent qui demande souplesse, adaptation et perpétuels apprentissages. C'est riche et passionnant. Les humains se connectent les uns aux autres comme des bulles de savon : la facette de la bulle de notre interlocuteur qui vient se coller à la nôtre vient justement se coller à la nôtre car elle nous renvoie à une de nos propres facettes, chacun avec ses filtres. Chaque rencontre, chaque échange est unique et porte un message.



Mais alors... pourquoi les chevaux ?

Pour ma part, mon attrait pour les équidés a toujours été une évidence (mais pas toujours une facilité !). A 14 ans je découvrais les écrits des grand "chuchoteurs" Américains et dévorais leurs livres. Ils ont passé des heures à observer et décoder le langage des chevaux libres des plaines d'Amérique du nord. En décryptant la complexité de leurs codes sociaux, ils ont pu se faire accepter par des hardes sauvages.

On découvre que la nature même du cheval est riche d'enseignement. Cela mérite l'exposé de son mode de fonctionnement. Le cheval est par définition une proie (et non un prédateur). Sa survie dépend de sa capacité à détecter les signes, l'environnement, les intentions, à les analyser puis à choisir une action à mener;

Pour cela, il vit dans l'instant présent uniquement et a développé une sensibilité extrême concernant la lecture des émotions mais aussi des micro-mouvements de ceux qui l'entourent. Face à sa lecture, il adaptera donc son comportement en conséquence. Pour capter et maintenir l'attention d'un cheval, il faut donc lui proposer de la sécurité selon ses besoins, c'est-à-dire : une attitude de leader. Le leader doit être sûr de lui, clair dans ses messages, être capable de poser des limites, en accord avec lui-même (alignements pensés, émotions, attitudes et messages) et aller au bout de ses actions.

Le cheval va ajuster son comportement et ses réponses en fonction de l'individu qu'il a en face de lui. C'est grâce à l'analyse de son comportement qu'il nous donne des informations sur notre état intérieur, et c'est cela qui nous aide.

Ce qui est encore plus fort, c'est que puisqu'il vit dans l'instant présent, en modifiant notre comportement, nous pouvons apprécier les résultats en temps réel ! C'est la magie des approches expérientielles avec les chevaux. Ils ne mentent pas et ne jugent pas.. l'authenticité est de rigueur.

En plus d'être un expert des émotions, le cheval nous emmène dans un environnement qui sort du cadre, qui nous fait sortir de nos zones de vie. En évoluant en pleine nature, avec des activités faisant appel à 4 de nos sens, l'intégration du vécu et des ressentis se fait par ces 4 canaux et cela optimise l'apprentissage puisque chaque personne est plus ou moins auditive, visuelle, kinesthésique, ou olfactive.



Mon message

La vie est une fluidité à partir du moment où l'on intègre jusque dans nos cellules que notre bonheur dépend uniquement de nous, et des filtres que l'on conserve ou pas. Il est nécessaire d'arrêter de donner du pouvoir aux éléments extérieurs, en voyant en quoi cela nous renvoie à l'intérieur. Responsabilisons-nous ! Comme la vie est un mouvement permanent, notre perception et notre bonheur le sont aussi. Ce qui est juste à l'instant T ne le sera plus à l'instant T+1 et ne l'aurait pas été à l'instant T-1.

En côtoyant les chevaux, on se côtoie soi-même, et l'on découvre ce que nous projetons dans le monde. On comprend alors aussi ce que l'on en récolte. La projection de notre intérieur définit notre extérieur. A partir de là, nous devenons capable de décider de faire des ajustements comportementaux pour créer une réalité qui nous correspond. Et les chevaux nous y guident.