# Créer un lien de coeur à coeur avec son cheval

## Apprendre à communiquer avec son cheval dans la bienveillance

## Tisser une relation de confiance

Académie bienveillante du cheval

# SOMMAIRE

Présentation

1) Développer son amitié et son leadership
a) Développer son amitié
b) Developper son leadership

2) La CNV

3) La conscience des besoins du cheval

4) Développer sa présence

5) Identifier son intention

6) S’écouter

7) Ecouter son cheval

Conclusion

*Ce document est la propriété de Marie Madec et ne doit pas être copié ou redistribué*

Vous connaissez le film Avatar ? Dans ce film les personnages disent une phrase qui est « JE TE VOIS », signifiant qu'ils voient la personne comme elle est : sans masque, telle qu'elle est réellement avec toute sa vulnérabilité et toute sa profondeur. « Je te vois » signifiant aussi je ressens ce que tu ressens au moment où tu le ressens, je ressens ce qui est vivant en toi maintenant…

C'est ce lien profond de connexion que nous allons chercher à obtenir avec notre cheval.

Il y a 8 ans, j'ai fait un choix qui a changé ma vie du tout au tout. J'ai décidé d'acheter Utah, un étalon Palomino qui n'avait jamais été manipulé. Après de nombreux essais et de nombreux mois, pour essayer de le domestiquer, de l'éduquer et de le monter, rien n'y faisait, je n'y arrivais pas… Il fuyait, s'emballait, et refusait tout contact avec moi… Face à cette situation, j'ai pris la décision de me mettre dans une quête de comprendre CE cheval et de réussir à pouvoir communiquer et à échanger avec lui… A cette époque, jamais je n'aurais imaginé où cette aventure me mènerait, et à quel point ce cheval allait changer ma vie.

Ma quête m'a tout d'abord amené à découvrir qu'en plus du savoir et du savoir-faire que nous apprenons dans les centres équestres, il y avait toute une autre partie tout aussi importante à prendre en compte, ce qu'on appelle le savoir-être. Le savoir-être avec son cheval peut aussi être appelé le savoir-faire relationnel. Le savoir-être c'est travailler sur soi pour apprendre à ÊTRE, et développer une communication qui permette de créer le lien et une relation. C'est ressentir quelle attitude avoir envers son cheval quand nous sommes avec lui.

Afin de développer ce savoir-être, l'outil que j'ai choisi d'utiliser autant avec les chevaux, les autres humains et moi-même, est ce qu'on appelle la communication non violente. La communication non violente a été créé par Marshall Rosenberg. Une forme de communication bienveillante qui permet de tisser le lien avec les personnes et les êtres qui nous entourent.

Passionnée par cette communication, j'ai décidé de voir comment il était possible de faire de la communication non violente avec les chevaux. Après des années d'essais et en complétant mes informations avec diverses formations sur les chevaux, j'ai enfin pu commencer à développer une communication assertive avec mes chevaux.

Qu'est-ce qui fait qu'un cheval aime être avec nous ? Quel comportement souhaite-t-il nous voir avoir ? Qu'attend-il de nous ? Comment savoir si notre savoir-être est juste ? Comment le cheval veut que nous soyons ?

Savoir ÊTRE avec son cheval, c'est justement ÊTRE plutôt que FAIRE.

Voici trois questions qui peuvent vous éclairer sur votre savoir-être actuel :

**COMMENT est-ce que je SUIS avec mon cheval aujourd'hui ?**
Est-ce que je suis LÀ, présente avec mon cheval ? Est-ce que je suis en train de penser à autre chose ? Est-ce que je suis en colère si je n'y arrive pas ? Est-ce que je suis calme quand je


*Ce document est la propriété de Marie Madec et ne doit pas être copié ou redistribué*

demande quelque chose? Est-ce que je suis la personne que j'aimerais avoir en face de moi si j'étais un cheval ? Est-ce agréable d'être en ma compagnie ? Est-ce que je suis sympathique ? Est-ce que je suis apeuré ?

**QUI est-ce que je SUIS aujourd'hui ?**
Le savoir-être demande de se connaître. Quelles sont mes valeurs ? Quelles valeurs est ce que je souhaite voir dans ma relation avec mon cheval ? Est-ce le respect ? Est-ce la bienveillance ? Est-ce autre chose ?

**POURQUOI est-ce que je veux ÊTRE aujourd'hui ?**
Qu'est-ce que j'attends de mon cheval ? Quel besoin est-ce que je cherche à combler chez moi ? Connaître le pourquoi permet de développer le savoir-être tel que le fait d'aller au bout des choses dans la bienveillance, de ne pas lâcher, de rester calme même si l'on échoue, de rester dans la bienveillance envers soi-même même si le cheval nous dit non.

## 1) Développer son amitié et son leadership

a) Développer son amitié

Développer un lien de coeur à coeur avec son cheval, c'est devenir son ami.
Qu'est-ce qu'un ami ? Pensons à une ou des personnes qui sont très amies avec nous. Comment est-ce que ça se passe ? Est-ce qu'on passe notre temps à avoir des objectifs avec ? Est-ce que nous avons tout le temps des attentes vis à vis de notre ami ? Est-ce que nous demandons à cet ami de FAIRE ou d'ÊTRE quelque chose de précis à chaque fois que nous allons le voir ? Est-ce que nous sommes heureux de nous voir, juste pour discuter ou même passer du temps ensemble ?

Je vais prendre l'exemple d'une de mes relations avec une de mes amies. C'est une relation très forte et de coeur à coeur. Que se passe-t-il entre nous ?

Elle va s'intéresser SINCEREMENT à ce à quoi je m'intéresse. Quand nous rencontrons quelqu'un qui ne parle que de lui et qui ne s'intéresse pas à nous, l'amitié ne s'installe pas. L'amitié se prolonge des années quand il y a des passions communes par exemple. Avec notre cheval, nous oublions parfois de nous intéresser à ce qui l'intéresse. Qu'est-ce que mon cheval AIME FAIRE ? Est-ce qu'il aime faire la sieste à un endroit spécifique du pré où l'on pourrait aller avec lui passer du temps ? Un peu comme quand nous nous asseyons dans le canapé avec notre amie pour discuter pendant des heures.
Est-ce que mon cheval aime manger ? Oui ! Alors, pourquoi pas nous installer près de lui et partager le repas comme UN AMI humain le ferait avec nous?

ÊTRE AMI avec son cheval, c'est comme être AMI avec un humain. C'est s'intéresser à ce qui intéresse le cheval.


*Ce document est la propriété de Marie Madec et ne doit pas être copié ou redistribué*

Mon amie va aussi venir me voir régulièrement et prendre soin de moi, avec des cadeaux, avec des petites attentions. Elle va chercher à me faire plaisir.

Avec notre cheval nous pouvons lui offrir des bonnes choses à manger mais aussi, prendre du temps pour le panser, le masser, etc…

ÊTRE AMI avec son cheval, c'est lui offrir des cadeaux et vivre du temps avec lui SANS RIEN lui demander et sans rien attendre de lui !

Un ami est aussi là pour nous quand nous en avons besoin. C'est à dire qu'il va nous soutenir dans les moments où c'est émotionnellement difficile pour nous. Il ne va pas nous juger si nous avons peur. Il va nous SOUTENIR et nous ECOUTER profondément.

Quand nous sommes l'ami de notre cheval, lorsqu'il a peur, nous allons le soutenir et l'écouter. C'est là que nous allons intégrer dans l'amitié une notion de leadership qui va aider.

b) Développer son leadership

L'amitié et le leadership vont de pair. On peut être ami et leader en même temps dans une relation. L'un ne contredit pas l'autre. Nous pouvons passer de la sympathie avec quelqu'un à la compassion ou lui donner de l'empathie.
Alors que la sympathie et la compassion sont de l'ordre de l'amitié, l'empathie est une qualité de leader. Elle va réellement aider la personne ou le cheval à se sentir mieux quand il ou elle a des émotions.

Le leader, c'est quelqu'un, ou un cheval, qui prend des décisions et qui obtient un OUI quand il fait sa demande.

Reprenons l'amitié avec mon amie. Je ne vais pas bien, et quand elle me voit elle voit que je ne suis pas bien. Mon amie prend la décision de m'aider à me sentir mieux. Elle va alors, me demander si je veux parler. Si je dis Oui, elle est leader dans la situation. Elle va alors m'écouter, et son côté leader va beaucoup m'apaiser. Le leader obtient un OUI. Dans la création du lien de coeur à coeur nous allons utiliser ce côté leader afin de soutenir l'autre et l'aider à se sentir mieux.

Dans une amitié, il se peut aussi que nous ayons envie de DEMANDER quelque chose. Il m'arrive souvent de demander à mon amie des services. Par exemple : « pourrais-tu corriger les fautes d'orthographe de mon ebook? » Si elle me dit OUI, c'est que je suis leader. J'ai obtenu ce que je voulais ET en plus elle est très heureuse de le faire pour moi.

C'est ce genre de relation que je voulais établir avec mon cheval. Être ami avec lui, ressentir une envie très forte d'être ensemble et du plaisir, et en même temps pouvoir être leader en obtenant


*Ce document est la propriété de Marie Madec et ne doit pas être copié ou redistribué*

des OUI à mes demandes, pour pouvoir soulager ses craintes ou ses émotions, et pour que nous puissions faire des choses ensemble qui m'intéressent moi aussi.

Je vais maintenant vous décrire les outils que j'ai utilisés pour y arriver

**2) La CNV**

Je savais que je voulais être leader mais pas à n'importe quel prix, je voulais que mon leadership soit aidant ET que le cheval ait le choix de me dire oui ou non.

C'est alors que j'ai découvert la communication non violente avec les humains.
C'est une forme de communication qui a été inventée par un docteur en psychologie : Marshall Rosenberg.

C'est une communication assertive où l'on n'utilise ni la punition ni récompense pour obtenir ce que l'on veut. L'assertivité, ou comportement assertif, est un concept désignant la capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres.

Dans le langage habituel, celui que nous utilisons tous les jours, nous avons tendance à juger, interpréter, penser que nous avons raison et les autres tort (ou inversement), nous cherchons des coupables à ce qui nous arrive, etc..

Dans le langage de la communication non violente, nous allons raisonner différemment. Nous allons rester connectés à nos sensations corporelles (frissons, maux de ventre, etc), et relier cela à des BESOINS satisfaits ou non satisfaits.
Quand quelque chose nous arrive, plutôt que de juger les autres ou nous-même, nous allons nous demander QUEL BESOIN n'est pas satisfait EN NOUS et CHEZ L'AUTRE. Cette façon de communiquer permet de régler des conflits et de trouver l'harmonie avec les autres (et soi-même).

Quand quelque chose arrive à quelqu'un, nous allons lui proposer de l'aider à combler ses besoins s'il en a envie, ou qu'il nous en a fait la demande. Pour combler un besoin ou celui de notre cheval, nous allons mettre en place ce que l'on appelle des stratégies (c'est ce qu'on peut aussi appeler des techniques, des méthodes, etc). Chacun choisit les stratégies qu'il veut, en fonction de ses croyances et de ses valeurs. Quand nous faisons des demandes en CNV, nous demandons, c'est à dire que nous acceptons les non. En CNV, il est « interdit d'être obligé ».

S'exprimer en CNV, s'appelle le langage de coeur à coeur parce que nous allons dire ce que nous ressentons à la personne à qui nous parlons. La personne va recevoir cette émotion et la ressentir à son tour. Un lien profond se crée alors entre les deux personnes.
Partager les émotions avec son cheval, écouter les siennes et l'aider à les surmonter va permettre de créer ce langage de coeur à coeur avec lui…


*Ce document est la propriété de Marie Madec et ne doit pas être copié ou redistribué*

Puis, il y a le moment où nous voulons demander quelque chose à quelqu'un. Si nous avons pris le temps d'écouter pleinement la personne avant notre demande, nous avons des chances d'obtenir un oui, et d'être leader, ce qu'on appelle être un leader assertif.

Avec un humain, si nous obtenons un non, nous ne pourrons pas aider la personne. Si notre demande concernait un de nos besoins, nous ne pourrons pas non plus obtenir ce que nous voulions.

Quand nous cherchons à éduquer un enfant ou un cheval, nous allons tout de même essayer d'obtenir des OUI. Mais comment ? Si nous ne voulons pas forcer ? Justement, j'y viens et je vais vous expliquer.

PS: il m'arrive d'utiliser la force avec mes chevaux pour combler mon besoin de sécurité ou leur besoin de sécurité. Il m'arrive aussi d'utiliser du leadership dominant quand je veux obtenir un exercice rapidement. Tout type de leadership n'est néfaste que s'il est utilisé trop souvent OU s'il est extrême (qu'il ne respecte pas l'intégrité physique ou mental). Tout n'est qu'une question d'équilibre. Si nous venons voir notre cheval que pour le forcer à faire quelque chose, l'équilibre est perdu. Si l'on prend du temps pour son cheval, qu'on tisse un lien fort avec lui et qu'après on lui demande de faire des choses avec nous, il peut y prendre un grand plaisir. La force c'est par exemple : tirer fort sur la longe, utiliser le stick plus fort une fois, s'agiter, en cas d'urgence et que nous n'avons pas pu préparer la situation, forcer le passage à un endroit, etc).

**3) La conscience des besoins du cheval ET de nos besoins**

Nous venons de voir que pour communiquer avec son cheval dans la bienveillance, être son ami et avoir une chance de devenir le leader, nous cherchions à combler les besoins du cheval quand nous sommes avec lui.

Par exemple, quand je suis avec mon cheval en balade, je sens que mon cheval a peur, peut-être a-t-il besoin de sécurité ? Comment est-ce que je pourrais combler ce besoin ? Quelle stratégie est-ce que je pourrais utiliser pour combler son besoin ?

Quand nous allons voir notre cheval, nous allons chercher à combler des besoins relationnels avec lui : besoin de confiance, besoin de présence, besoin de calme, besoin de sécurité, besoin de plaisir., etc.

Avant d'en arriver là, il est essentiel de vérifier que les besoins de base de notre cheval sont comblés. Si le cheval a besoin de bouger, qu'il a faim, ou qu'il a besoin de repos, il ne sera apte à se connecter, et n'aura pas envie de combler ses besoins relationnels avec vous.

Besoins primaires : espace, mouvement, exercice, sécurité dans son milieu de vie, lumière, évacuation, relationnel avec son troupeau, alimentation, boire, jeux, respect de son rythme, confort, etc…


*Ce document est la propriété de Marie Madec et ne doit pas être copié ou redistribué*

Si le cheval ne se sent pas bien où il vit, il essaiera de vous le faire comprendre avec des comportements comme le fait d'être éteint, non connecté au travail, agressif, mou, etc…

Avant de remettre en question votre relation avec lui, vérifiez bien qu'il ne s'agit pas d'un besoin primaire.

Dans mon école en ligne, il y avait trois chevaux qui mordaient et les propriétaires pensaient toutes les trois que ça venait d'elles. Après identification des besoins : dans UN SEUL couple c'était le cas.

Le premier mordait parce qu'il avait besoin de bouger. Quand il a été mis au pré, son comportement avec sa propriétaire a changé du jour au lendemain.

Le deuxième mordait parce qu'il avait une douleur à l'estomac difficilement détectable. De même dès que le besoin fut trouvé, le problème s'est réglé.

Le dernier essayait de mordre sa propriétaire au travail, parce qu'il avait besoin de calme et de la présence de celle-ci. En développant des compétences dans ce domaine, la propriétaire a vu sa relation transformée et son cheval a arrêté de mordre.

Avant de pouvoir créer un lien dans la bienveillance avec son cheval il est donc important de vérifier que les besoins de base sont comblés.

Comment faire pour trouver quel est le besoin que le cheval exprime par son comportement ? Tout simplement, en essayant différentes stratégies. Au bout d'un moment, quand on a testé le fait de mettre le cheval dehors avec des copains, que différents professionnels de santé sont venus, et que nous sommes présents, nous allons alors aller voir ailleurs… trouver une douleur d'estomac n'était pas évidente apparemment.

**4) Développer sa présence**

Nous allons maintenant voir comment tisser ce lien de  bien cœur à cœur.
Nous savons que, pour tisser ce lien, nous voulons être l'ami de notre cheval ET son leader quand il en a besoin, pour l'aider à ce qu'il se sente mieux.

Être présent, c'est être pleinement là avec son cheval. C'est ce qu'on appelle de la pleine conscience.

Imaginez que vous buvez une tasse de café ou de thé. Est-ce que vous sentez la tasse dans vos mains quand vous la portez ? Est-ce que vous sentez l'odeur du café ? Est-ce que vous faite attention à la chaleur du café quand vous le buvez ? Est-ce que vous faites attention au goût ? Est-ce que vous sentez le café couler sur votre langue à chaque fois que vous prenez une gorgée ?


*Ce document est la propriété de Marie Madec et ne doit pas être copié ou redistribué*

Nous les humains sommes très cérébraux et il est très difficile pour nous d'être pleinement présents à ce que nous faisons. Nous sommes souvent dans nos pensées et en oublions ce qu'il se passe maintenant dans le moment présent.

Être dans l'instant en buvant notre tasse, nous permet d'apprécier le moment. Si nous avons hâte au moment suivant sans apprécier le moment que nous vivons maintenant, il y a de fortes chances que nous ne profitions pas réellement du suivant, et que nous enchainions les moments sans les apprécier.

Notre cheval lui vit dans l'instant présent. Quand nous sommes nous aussi dans l'instant présent avec lui, la connexion peut opérer. Le cheval peut alors apprécier le moment avec nous.

Un exercice que vous pouvez faire pour développer votre capacité à être dans l'instant présent, est de vous tenir près de votre cheval et de le caresser en pleine conscience. Faire l'effort, de rester ici et maintenant, en sentant son odeur, sa douceur, sa chaleur, etc..

De même si vous voulez vivre un temps d'amitié à faire ce qui l'intéresse. Être assis près de son cheval qui mange du foin en rêvassant, ne fonctionnera pas autant que si vous êtes complètement présent. Le cheval SENT si vous êtes LÀ ou non.

Être dans la présence, va nous permettre petit à petit de ressentir les émotions du cheval, et ressentir le moment opportun pour demander quelque chose et d'avoir une chance d'avoir un OUI et donc d'être le leader et de pouvoir l'aider. Quand nous quittons la présence et que nous retournons dans notre tête, nous quittons en quelque sorte notre corps ET nous cassons le lien de coeur à coeur temporairement.

Quand nous sommes présents, c'est là que nous allons pouvoir demander des exercices à notre cheval. En étant présent, nous avons des chances d'obtenir un OUI et d'être le leader. Si le cheval nous dit non, c'est que c'est peut-être lui qui est dans l'émotion. Nous allons alors dans ce cas, prendre le temps de lui donner la présence dont il a besoin, sur l'exercice que nous demandons. Quand le cheval est plus détendu nous allons retenter de demander l'exercice.

*Ce document est la propriété de Marie Madec et ne doit pas être copié ou redistribué*

**Plus le cheval est détendu plus vous avez de chance d'obtenir un OUI en leadership assertif. La présence contribue à donner confiance à votre cheval et donc à le détendre.**

La présence est un facteur fondamental du lien de coeur à coeur.

**5) Identifier son intention**

Maintenant que vous faites attention à votre présence, nous allons parler de l'intention.

Quelle est votre intention quand vous allez voir votre cheval ?
Afin de développer le lien de coeur à coeur, nos intentions peuvent être :

- Développer l'amitié avec mon cheval
- Travailler sur mon leadership
- Faire en sorte que mon cheval se sente bien avec moi
- Agir dans la bienveillance envers mon cheval,
- Sourire à mon cheval quoi qu'il arrive,
- Changer d'exercice si l'exercice est trop compliqué, etc…

Nous avons tendance à aller voir nos chevaux sans placer d'intention et donc nous nous perdons parfois, ce qui nous fait sortir de notre éthique et nous fait ressentir de la culpabilité.

**6) S'écouter**

Le lien de coeur à coeur est un lien entre NOTRE coeur et celui du cheval. Se focaliser uniquement sur le cheval ne va pas créer le lien. C'est pour cela que nous allons faire attention à NOUS. Nous allons apprendre à nous écouter. Qu'est-ce que je ressens ? De quoi j'ai besoin ?

En prenant soin de nous et en comblant NOS besoins, nous pourrons ensuite aller de l'autre côté et combler les besoins du cheval.

Chaque comportement du cheval signifie qu'il a oui ou non des besoins comblés. Chaque comportement de notre part, même les plus discutables sont des expressions que nos besoins sont comblés ou non… Dès que vous vous dites quelque chose de désagréable (se dévaloriser, culpabiliser, être en colère), montre que vous avez un besoin non comblé.

Apprendre à écouter et à traduire ses besoins, permet de se connecter à soi, à son propre cœur, et de se relier à son cheval très profondément…

Ce n'est pas en demandant des choses très techniques à son cheval que l'on crée un lien de coeur à coeur, c'est en allant plus profondément en soi. Apprendre des choses techniques permet d'améliorer le langage commun et de vivre du temps ensemble, mais la profondeur viendra avec l'accès à votre vulnérabilité…


*Ce document est la propriété de Marie Madec et ne doit pas être copié ou redistribué*

On dit que le cheval nous voit, sans masque, et qu'il nous ressent… Le lien de coeur à coeur est là, quand nous aussi nous voyons… et que nous pouvons exprimer à l'autre ce que nous ressentons…

**7) Ecouter son cheval**

Ecouter son cheval, écouter son ami, que c'est difficile. Combien de fois, il m'est arrivé, de ne pas pouvoir écouter réellement un ami qui souffrait… Ce que je ressentais était tellement insoutenable pour moi que je ne pouvais pas malgré toute ma volonté, écouter l'autre… Je restais de mon côté avec ma souffrance. La souffrance de l'autre me faisait souffrir, mais tellement souffrir, que je ne pouvais pas offrir à l'autre ce qu'il avait le plus besoin : de l'empathie…

Il nous arrive que notre cheval ait des fortes émotions : de la peur, de la colère, et que nous ne soyons pas en mesure de l'écouter. Pourquoi ? Parce que SON émotion provoque en NOUS une souffrance.

Par exemple, mon cheval a peur, et ça me rappelle à quel point je suis une incapable (jugement intérieur). Cette souffrance, fait que je vais rester de mon côté et ne pas réussir à aller vers l'autre. Le cheval va alors rester dans sa peur et nous dans notre souffrance. Le lien est brisé.

Réussir à devenir le leader aidant de son cheval, c'est pouvoir l'écouter quand il a besoin. C'est pouvoir le guider vers une solution et obtenir un oui de sa part pour que nous l'aidions. Ecouter va nous demander un travail sur soi. Travailler sur ses propres émotions, pour tout simplement après pouvoir écouter sincèrement, et traduire ce que le cheval nous dit en besoin.

**Conclusion**

Tisser un lien en profondeur avec son cheval demande de tisser un lien avec nous-même, et d'établir une communication claire et bienveillante avec lui. Plus votre relation sera profonde et authentique, plus il vous sera possible d'atteindre vos rêves avec votre cheval et de lui donner envie de vous suivre dans vos objectifs. Que vos objectifs soient de vous promener avec lui, de faire du CSO ou encore du dressage, tout sera possible, parce que tout commence par la relation.

*Ce document est la propriété de Marie Madec et ne doit pas être copié ou redistribué*