

Trois exercices pour développer son IE et ne faire qu'un avec son cheval

(IP, auto empathie, différence besoin empathie/demande)

Citation Marshall Rosenberg : « Connectez-vous avant de corriger - Empathie avant éducation »

D'après mon expérience, développer son intelligence émotionnelle permet d'améliorer le bien-être psychique et physique des chevaux avec qui on échange, avec qui on travaille.

En développant mon IE, j'ai remarqué un changement radical dans le comportement des chevaux que je travaillais. Ils étaient plus motivés, plus calme, plus fins, plus expressifs, et beaucoup confiant.

Dans cette conférence, je vais essayer de vous expliquer ce que j'ai expérimenté, et vous donner quelques outils à pratiquer pour ceux que ça intéresse.

1) D'où m'est venu cette idée d'intelligence émotionnelle ?

1- J'avais cette intention d'être dans la bienveillance quand j'éduquais un cheval, ou quand je travaillais avec mes chevaux. Si le cheval est dans le mal être, ça ne m'intéressait pas. Soit ça ce que je faisais apportait aux 2, soit ça n'avait aucun intérêt pour moi. Forcer, soumettre, c'était des mots que je ne voulais pas entendre.

2- Je n'arrivais pas à éduquer les chevaux aussi bien que je le souhaitais. J'étais très limitée au niveau des résultats, et mes chevaux : Bé et Utah, me montraient mes limites. Bé ne voulait plus sortir en extérieur. Il faisait des écarts, chauffait, se bloquait et n'avancait plus, pour le retour, il marchait à toute allure. Quand je le mettais en liberté, il partait à la moindre difficulté. Alors oui, le premier à suivre pour avoir la carotte, mais dès que l'exercice demandait un peu d'effort et d'investissement il partait au galop en me laissant en plan au milieu de la carrière.

Utah, ne se laissait même pas monté. Il faisait des cabrés tournés, et embarquait. Il était un étalon sauvage, donc son comportement était plus fort que les autres chevaux, mais chacun à leur manière me montrait que quelque chose n'allait pas.

2) Je me suis rendue à l'évidence que le problème venait de moi.

J'avais des problèmes plus ou moins évident avec tous les chevaux mais aussi quasiment avec tous les humains autour de moi.

Je me suis alors posée une question :

« Pourquoi certaines personnes arrivent vraiment bien à éduquer leur chevaux, et d'autres non ? »

Et en les observant pendant des semaines sur internet, j'ai pu identifier deux choses :

A) tous et toutes étaient calmes et avaient de l'assurance

B) Ils avaient leur propre technique très pointue qu'ils maîtrisaient sur le bout des doigts.

J'ai alors décidé de chercher comment ÊTRE comme ceux qui réussissent. Comme par exemple les personnes travaillant leur chevaux en liberté en spectacle, ceux qui arrivaient à soigner des chevaux maltraités, ceux qui apprivoisaient des chevaux sauvages puis les éduquaient, etc...

Et dans le même temps je voulais découvrir leurs techniques de SAVOIR FAIRE. Quels gestes utilisent-ils et avec quelle intention ? Pour certaines techniques ça a été compliquées de les trouver car certains personnes souhaitent garder secret une partie de leur techniques, et elles sont transmises uniquement de père en fils par ex.

3) COMMENT FAIRE ET COMMENT ÊTRE AVEC LES CHEVAUX ?

J'ai vu que j'avais un manque de connaissance dans les deux. Et j'ai aussi découvert que les deux sont liés, et qu'ils étaient INDISSOCIABLES.

Je me suis donc mise à étudier l'attitude de ces gens qui réussissent et ce qu'ils faisaient, et ce que j'ai découvert est fascinant, et c'est un petit bout de mes découvertes que je vais vous partager pendant cette petite heure de conférence.

Ces personnes arrivaient par leur attitude (SE) et leur gestes (SF) à changer l'attitude du cheval ET les gestes du cheval.

Par exemple : un cheval stressé, en mode dragon, gestes saccadés, morsures, cabré, qui bougent dans tous les sens , avec les yeux exorbités, se transformait en quelques séances en un cheval calme, expressif dans la douceur, et connecté.

Autre exemple, un cheval mou, qui a tendance à se renfermé, devenait un cheval ouvert et motivé en très peu de séances également.

Et tout ça grâce à une attitude humaine et un savoir faire très précis.

L'humain par son attitude, de comment il EST peut influencer le comportement du cheval et transformer durablement l'état émotionnel du cheval.

Je voulais découvrir comment faire ça à tout prix, car tout se faisait dans la bienveillance, dans la compréhension et dans le respect.

J'ai commencé à faire des recherches sur ces techniques plus ou moins transmises au grand public, et comment développer cette attitude « magique » . D'ailleurs ça m'a valu quelques années plus tard, de porter le surnom de Magic Marie.

Mais ce que j'ai trouvé était loin d'être séduisant. LOL

Mais mon rêve de ne faire qu'un avec les chevaux, de les monter en totale liberté sur la plage, en forêt, sans utiliser de moyen de coercition était tellement grand que je me suis lancé dans cette aventure, qui a changé ma vie du tout au tout.

J'ai commencé par le SE, et ne sachant pas vraiment comment m'orienter j'ai choisi d'étudier le développement personnel. A l'âge de 18 ans, j'avais lu un livre de Luc Ferry, qui s'appelle qu'est-ce que réussir sa vie, et j'avais apprécié. Puis qq années plus tard ma mère m'offre le secret avec la loi de l'attraction.

Tout dans le développement personnel ne me parlait pas mais j'ai pu grâce à ces premières recherches découvrir un peu qui j'étais et qu'est-ce qui me limitait dans ma vie à l'époque.

- j'avais peu confiance en moi
- J'avais peur d'a peu près tout dans la vie: peur de mal faire, peur de me faire mal, peur d'être rejetée, peur du jugement d l'autre, peur de parler en public, peur de dire ce que je pensais, peur de ne pas réussir, et blabla... des centaines.
- j'avais des comportements excessifs. Je gardais tout mon moi, et d'un coup ça explosait. Jamais en public, mais dans un climat de confiance, c'est donc mon homme qui n'en pouvait plus, et qui lui aussi me poussait à m'ouvrir.
- Avec les chevaux je bouillonnais à l'intérieur, puis j'implosais car je ne voulais pas être agressive envers eux, puis je fondais en larme au milieu de la carrière et j'abandonnais.
- Avec les humains, je n'étais pas franche, pas authentique. J'avais comme un masque de protection. Au fond je sentais qui j'étais, mais je n'arrivais pas à le montrer, donc je manquais d'honnêteté. Je ne disais pas ce que je pensais de peur de blesser les gens, ou peur de m'affirmer et d'être rejeté. Je n'étais pas alignée donc les gens ne me respectais pas.

Voilà le niveau de SE que j'avais, ce qui ne correspondait pas du tout à l'attitude de ces hommes et femmes de chevaux : qui étaient confiant, calme, authentique et savait s'affirmer avec bienveillance.

4) MAIS COMMENT FAIRE POUR DEVENIR COMME ÇA ?

En fouillant encore, et encore, j'aurais pu être détective, lol, j'ai fini par trouver quelques professionnels qui acceptaient de parler de leur attitude. Je sais qu'aujourd'hui il y a bcp d'infos sur le net, mais à l'époque, c'était très peu connu.

Et la première chose que j'ai trouvé avec un anglophone était d'être dans l'instant présent.

Ca a été la première chose que j'ai intégré avec mes chevaux. J'ai placé des IP pendant mes pauses. Quand le cheval faisait ce que je lui demandais par exemple reculait d'un pas, je me mettais en pause et je faisais IP sans bouger.

Avec mon entier Utah, qui était intenable, tout le temps en pression à tout le temps bougé (c'était fatigant), ça a été le premier pas vers la réussite. Pendant 2 mois, j'ai fait que ça. Mon cheval a commencé ça se transformer et à s'améliorer dans son comportement de jour en jour, et j'ai commencé à prendre confiance.

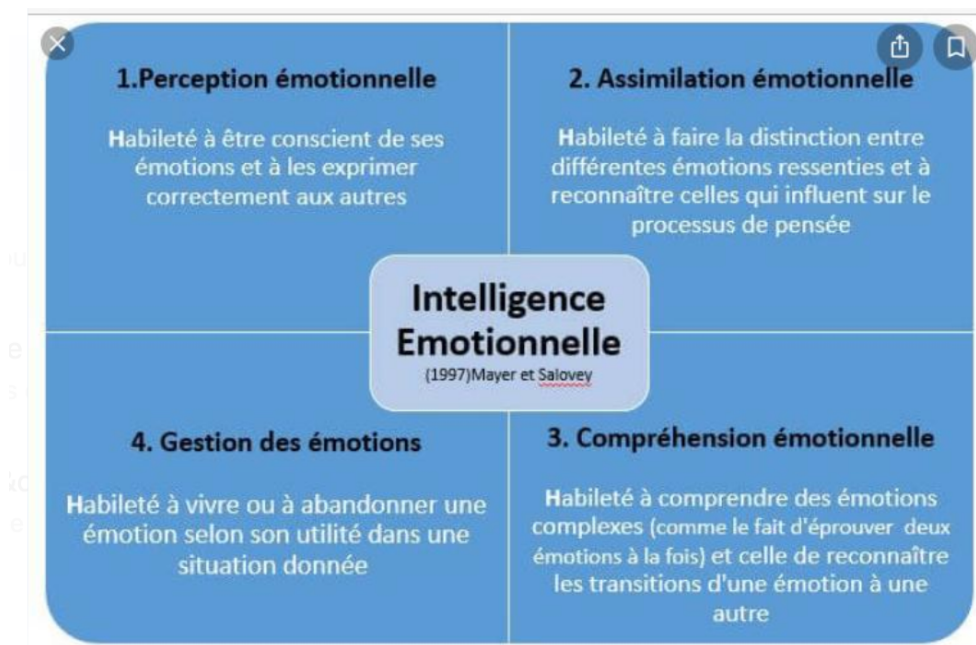
OUI on peut transformer un cheval. J'avais une prémisse de quelque chose.

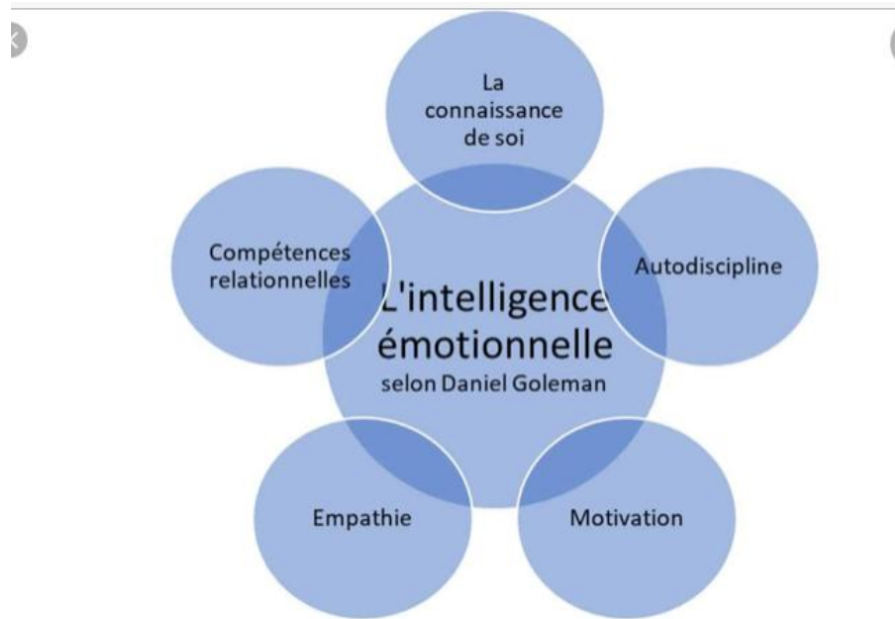
EXPLICATION IP

Mais cette technique avait ses limites. Comment faire quand j'arrive pas à me mettre en IP quand j'ai peur ? Quand je suis fatiguée ? Car j'en en marre car je n'arrive pas un exercice ?

C'est là que j'ai découvert ce qu'était l'IE et que j'ai décidé de la développer.

Qu'est-ce que l'IE ?





Il existe plusieurs outils pour aider à développer l'IE, perso j'ai choisi un qui m'a bcp aidé et qui correspond à mes valeurs de respect et bienveillance. La CNV.

La CNV est une forme de communication bienveillante, où on va être à l'écoute de l'autre et où on ne force pas. C'est ce que j'avais besoin !

La CNV, et particulièrement l'empathie.

J'ai découvert que les humains avaient des besoins universels, et que c'était nos émotions (peur, joie, dégoût, colère, etc) qui nous indiquaient si nos besoins étaient comblés ou non.

J'ai alors pris conscience que toutes mes peurs, mes 1000 peurs, ce n'était pas car j'étais peureuse, mais que j'avais en fait plein de besoins non comblés.

OUF soulagement, j'allais vraiment pouvoir développer l'attitude de ces hommes et femmes de chevaux.

LISTE DES BESOINS en dernière page

Avec la CNV j'ai donc découvert une piste pour développer chez moi la confiance, le calme et l'affirmation de soi dans la bienveillance.

La CNV propose une vision différente de la vie. Elle propose de sortir du système binaire bien et mal. Sortir du jugement. Ex : tu es chiant, dire JE, j'ai besoin d'espace. Ex Gentleman. Ce qu'on émane est totalement différent selon ce qu'on se dit à soi-même.

J'ai alors pris conscience aussi que le cheval avait lui même des besoins et que tous ses comportements, comment il ETAIT était l'expression de ses besoins satisfaits ou insatisfait.

Ex un cheval qui se cabre, qui se défend montre tout simplement qu'il a un besoin pas comblé.

Ex: Gentleman qui se cabre quand j'ai demandé baisser la tête au pas. Quel besoin pas comblé ? Je vais vous expliquer comme on trouve juste après.

Donc nous en tant qu'humain, on avait la responsabilité de combler les besoins du cheval pour son bien être. Ses besoins vitaux dans son lieu de vie, et aussi dans la relation !

En CNV, on fait du ET/ET. Et mes besoins ET les besoins du cheval.

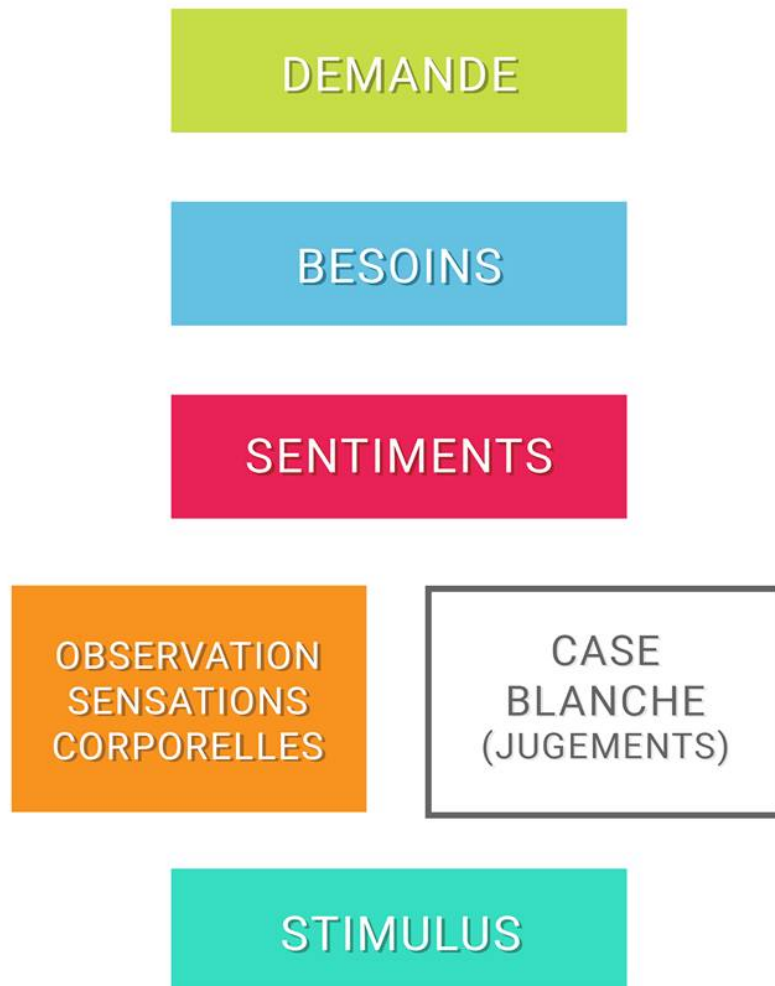
Je vais donc vous expliquer comment on fait nous déjà pour identifier nos besoins, et nous verrons ensuite pour les chevaux.

DIFFERENCE EN EMPATHIE ET SYMPATHIE



Def empathie en CNV : écouter sans jugement, écouter et ressentir ce qui est vivant en l'autre.

Expliquer AUTO EMPATHIE : humain



Pour les besoins du cheval dans la relation quand on échange avec oui, j'ai découpé en 2 catégories.

1) ECOUTER, quand le cheval a besoin d'écoute et que nous on va ECOUTER (SE)

2) LEADERSHIP, Quand le cheval a besoin de confort, de sécurité, de compréhension, de clarté, et quand on va DEMANDER avec les gestes. (SE +SF)

5) CONCRETEMENT COMMENT ÇA SE PASSE AVEC LE CHEVAL ?

POUR ÊTRE EN en lien d'osmose avec son cheval cette sensation d'harmonie, de ne faire qu'un, on a besoin

- 1) Être en lien de soi à soi (développer son intelligence émotionnelle)
- 2) Que le cheval soit en lien avec lui même
- 3) Connecter l'humain et le cheval ensemble : communication fluide et respectueuse (travailler sur la relation, et la communication (présence et gestes)

HUMAIN

CHEVAL



A) Mais que se passe-t-il dans la vie de tous les jours avec son cheval ?

Type 1 : On est pas connecté à nous , et le cheval est tranquille dans son pré.



Type 2 : On est calme et présent, en lien mais le cheval est stressé.

HUMAIN



CONNEXION



CHEVAL



Type 3 : On est stressé et le cheval aussi. Par exemple quand le cheval a peur en extérieur et nous aussi.



B) Qu'est-ce qui fait qu'on est pas connecté ?

- problème au travail
- Fatigue physique ou émotionnelle
- Manque d'estime de soi, de confiance en soi
- Les peurs (peur de tomber, peur de mal faire, etc.)

Type 1 : On est pas connecté à nous , et le cheval est tranquille dans son pré.



C) Qu'est-ce qui fait qu'un cheval est pas connecté ?

- Peur en extérieur
- Fatigue physique ou émotionnelle
- Sortir de sa zone de confort
- Pas confiance en l'homme
- Pas confiance au stick, longe, etc..
- Incompréhension dans les demandes
- Pression de son humain, etc...

Type 2 : On est calme et présent, en lien mais le cheval est stressé.



D) Comment sait-on qu'est en en connexion avec nous-même ?

E) Comment sait-on que le cheval est en lien avec lui-même ?



- | | |
|---------------------|-------------------------|
| - Calme | - oreilles qui bougent |
| - Serein | - immobiles |
| - IP | - yeux qui clignent |
| - Gestes conscients | - gestes doux et rythmé |

F) Comment sait-on qu'on est PAS EN CONNEXION avec nous-même ?

G) Comment sait-on que le cheval n' est PAS en lien avec lui-même ?



- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| - Stressé | - oreilles qui se figent |
| - Sensations corporels | - bougent rapidement les pieds |
| - Incapacité IP | - yeux qui se figent |
| - Gestes forts | - gestes saccadés, tête haute |

H) Comment on fait pour ne faire qu'un ?

1) on commence par soi !

2) On observe le cheval, s'il est    connecté

on peut lui demander des choses,

sinon,   

on va l'aider à se connecter à lui avec des exercices.

Une fois que les 2 sont en lien avec eux même, on va pouvoir faire des exercices pour créer une connexion FORTE et créer un langage commun avec le cheval pour faire ce qu'on rêve.

Monter en liberté, faire du sport, du dressage, etc..

Un truc pour savoir si le cheval est connecté à nous, c'est le nez/main.



Démonstration du dimanche

1) Comment je me sens près du cheval.

EXO du scan corporel

Si je me sens pas bien : TIPI

Si je me sens bien, IP quelques secondes.

QUAND JE ME SENS SEREINE CAPABLE DE FAIRE IP

2) EXO : j'observe le cheval, AVANT d'intervenir dessus.

Si les signes montrent qu'il est en lien

Je peux commencer à DEMANDER avec le licol longe, FAIRE EXO : LD. Parler du timing

Sinon, EXO LP.



Quelques besoins humains fondamentaux

LISTE UNIVERSELLE

SURVIE

Abri
Air, respiration
Alimentation
Hydratation
Lumière
Repos
Reproduction (survie espèce)
Mouvement, exercice
Rythme (respect du)

IDENTITÉ

Cohérence, accord avec ses valeurs
Affirmation de soi
Appartenance identitaire
Authenticité
Confiance en soi
Estime de soi/de l'autre
Évolution
Respect de soi/de l'autre
Intégrité

SÉCURITÉ

Confiance
Harmonie
Paix
Préservation (temps, de l'énergie)
Protection
Réconfort
Sécurité (affective et matérielle)
Soutien

PARTICIPATION

Contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi/ de l'autre
Coopération
Concertation
Co-création
Connexion
Expression
Interdépendance

BESOINS RELATIONNELS

Appartenance
Attention
Compagnie
Contact
Empathie
Intimité
Partage
Proximité
Amour
Chaleur humaine
délicatesse, tact
Honnêteté, sincérité
Respect

ACCOMPLISSEMENT DE SOI

Actualisation de ses potentialités
Beauté
Création
Expression
Inspiration
Réalisation
Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves...
Evolution - apprentissage
Spiritualité

LIBERTÉ

Autonomie
Indépendance
Emancipation
Libre arbitre (exercice de son...)
Spontanéité
Souveraineté

SENS

Clarté
Comprendre
Discernement
Orientation
Signification
Se dépasser
Unité
Communion

RÉCRÉATION

Défolement, détente
Jeu
Récréation
Ressourcement
Rire

CÉLÉBRATION

Appréciation
Partage des joies et des peines
Prendre la mesure de deuil et de perte
Ritualisation
Reconnaissance, gratitude