Par Carine Anselme - Photos: Frédéric Raevens.

MON COACH EST UN CHEVAL

AVEC LUI, IMPOSSIBLE DE (SE) MENTIR!

En testant l'équi-coaching, j'ai appris à dépasser mes peurs, à re-contacter mes émotions et affirmer clairement mes intentions.

Les chevaux vaquent à leurs occupations dans une nature merveilleusement préservée.

Voilà une séance d'équi-coaching qui démarre sur les chapeaux de roues, avant même l'arrivée au Haras de Baudemont, à Ittre! Le chemin pour y accéder, serpentant dans la campagne brabançonne, offre un premier défi, puisqu'il vient d'être (temporairement?) barré de sens interdits. Toutes les routes sont autorisées, sauf celles à emprunter! Serait-ce un signe? Etant plutôt à cheval sur les principes, me voilà désarçonnée... Après un léger passage à vide sur le bas-côté, et personne au téléphone pour donner un itinéraire bis, je décide de me lancer à contresens sur ces petites routes buissonnières... me confrontant à cette transgression que je redoute tant. «Voilà, votre travail a déjà commencé», dit en riant Florentine van Thiel, facilitateur équin et créatrice de «Chevalliance» (voir encadré «En pratique»). Depuis que ces sens interdits ont récemment fleuri, elle a vu bien des réactions différentes, selon les personnalités: paralysie, peur, colère, plaisir de transgresser, etc. Ça tombe bien: ici, dans l'interaction avec les chevaux, on vient se frotter à ses profondeurs. A son vivier d'émotions, souvent refoulées. A ses blocages, ses failles et ses ressources. Bref, à tout ce petit monde intérieur, théâtre d'ombres et de lumières. «Le cheval ne ment pas. On a en face de soi qui l'on est vraiment. Il est le miroir de notre puissance et de notre sensibilité.» Me voici sans fard.

7 SECONDES

J'apprends que c'est le temps nécessaire pour transformer et changer une émotion, pour peu que l'on revienne à une respiration ample et consciente. 7 secondes, par exemple, pour passer de la peur à plus d'assurance... Un conseil utile! En tant qu'animal rapide, puissant et parfois intimidant, le cheval vient nous confronter à nos peurs... et nous offre l'opportunité de les dépasser. Avant d'entrer dans le vif du sujet avec les chevaux, Florentine van Thiel pose le cadre et m'invite à exprimer ce que j'ai envie de travailler et de faire évoluer avec cette séance de coaching équin (*). Je lui évoque cette difficulté à m'affirmer avec justesse lorsque je suis en présence de plusieurs personnes, en groupe ou en société, ou lorsque je suis confrontée à une forme d'autorité. De cette peur intime et incontrôlée de ne pas être acceptée, reconnue pour qui je suis et, implicitement, de ne plus exister, «happée» par le groupe... Une peur personnelle qui trouve un écho universel.

FUIR... OU PRENDRE DES PHOTOS

Elle me montre deux images d'une femme face à un ours, pour me faire prendre conscience de la relativité des perceptions: sur l'une, cette femme cueille des mûres, sur l'autre elle est photographe animalière. Avec le filtre de mon ressenti, il me semble clair que dans le premier cas, notre femme va avoir peur et prendra la fuite... alors que dans le deuxième cas, elle sera en joie et prendra la photo du siècle! J'en tire les leçons: nous projetons sur les événements la lumière de notre expérience. Et notre ressenti, tout comme nos émotions, seront à l'avenant. Le cheval, en tant que miroir, est là pour nous aider à prendre conscience de la «teneur» de cette lumière, nous renvoyant à notre histoire personnelle. «Le cheval ne nous juge pas et n'a pas d'a priori, précise Florentine van Thiel. En tant qu'humain, nous agissons généralement normalement, avec plus ou moins d'inconfort selon les

** Normalement, ce travail est un processus évolutif qui prend plusieurs séances. «On ne prend pas l'autoroute avec les chevaux», précise Florentine van Thiel. Ce reportage ne nous donnera donc qu'un aperçu, mais aux résultats étonnants et «remuants».*

Avant la rencontre avec le cheval, Florentine Van Thiel me donne quelques directives.

La jument Ashnan me regarde avec une douceur infinie.

situations. Puis, tout à coup, quelque chose dérape et nous entrons dans une zone de stress, sans très bien savoir pourquoi ni comment. Cela déclenche différentes réponses de panique selon les individus: combat, fuite, paralysie, etc. Or, instantanément, le cheval réagit et nous montre le moment-charnière où cela se passe; où nous nous coupons du corps pour mettre le mental à la barre.» Du coup, nous pouvons en prendre conscience, respirer et nous remettre en équilibre. Au fil des séances, cette perception déteint sur le quotidien. On n'empêchera peut-être pas le stress de surgir, mais nous pourrons le repérer... et agir.

LA CLÉ DES CHAMPS

En silence, nous cheminons vers les prés, dans l'ouverture à ce qui va advenir. Une expérience à chaque fois unique. L'environnement (merveilleusement) préservé offre un cadre idéal à la rencontre avec les chevaux et, en écho, avec cette part sauvage, instinctive et non conditionnée de nous. Mon cœur bat la chamade. Ce n'est pas tous les jours qu'on a rendez-vous avec une sorte de double de soi. Je respire... Dans la prairie, cinq chevaux s'ébattent. Avant d'aller les rejoindre, Florentine van Thiel me demande de leur tourner le dos et de fermer les yeux. S'inspirant d'un exercice de sophrologie, elle m'invite à me relaxer et à replonger dans ces situations qui me stressent. «Ressentez dans le corps là où ça coince et associez à cette sensation un mot, une image...» Dans mon cas, c'est dans la gorge que le «morceau» reste coincé. Je ressens ces moments où, face aux autres, j'éprouve des difficultés à respirer et m'exprimer avec justesse. Ma voix qui dérape et monte vers les aigus... L'inconfort dans mon corps. Une image me vient spontanément: celle d'une clé, qui obstrue la gorge. Aussitôt, le message devient lumineux: si c'est une clé, elle a le pouvoir de fermer... mais aussi de rouvrir ces situations «verrouillées». Et qui d'autre que moi en est la gardienne? Je me rends compte, repensant à la fable de la petite dame à l'ours, que c'est moi, bien plus que les autres, qui ai du mal à m'accepter... Je pense à «la clé des champs», dont le sens premier renvoie à la liberté de mouvement. Cette clé permettant, symboliquement, de sortir de l'endroit où l'on se trouve confiné - au propre comme au figuré - pour aller en terrain libre. A moi de l'utiliser à bon escient. C'est tout petit comme prise de conscience... mais tellement énorme!

Après un premier contact, Florentine propose une session libre au rond de longe.

Un peu plus tard, la jument posera sa tête sur mon épaule, pleine de confiance.

LE COACHING ÉQUIN: POUR QUI, POUR QUOI?

La méthode s'adresse et s'adapte à tous: hommes, femmes, adolescents, enfants, quelle que soit la situation personnelle, familiale ou professionnelle. Elle convient tout particulièrement pour:

- Apprendre à se connaître.
- Gagner de l'assurance et reconnaître ses peurs pour les dépasser.
- Renforcer son intelligence émotionnelle et développer sa créativité.
- Comprendre ses émotions et réactions pour agir de façon plus juste.
- Développer sa capacité à communiquer.
- Reconnaître les comportements limitants et définir des limites personnelles saines.
- Améliorer ses attitudes face aux autres et développer ses capacités d'assertivité et de leadership.
- Mieux négocier les tournants importants de la vie.

PASSEURS D'ÉMOTION

Grâce à cette visualisation, mes appréhensions ont pris, elles aussi, la clé des champs! Nous passons les clôtures et je fais à présent face à ces grands animaux. Faut-il rappeler que le cheval est un archétype fondamental... Dans la mythologie, il est un messager (à l'image de Pégase) entre le monde du dessous et du dessus, entre la terre et le ciel, entre les ténèbres et la lumière. Il est un passeur en connexion directe avec notre inconscient. Il nous re-branche à nos intuitions, à notre ressenti, à notre intelligence émotionnelle. Pour assurer leur survie depuis des millions d'années, les chevaux ont développé des capacités extrasensorielles hors du commun. Pour eux, il n'y a ni bonne ni mauvaise émotion. S'il faut fuir face à un danger, tout le troupeau le fera, avant même que l'information n'ait été analysée par le cerveau. D'où leur intérêt en tant que partenaire d'une «danse» thérapeutique: «Les chevaux nous entraînent à faire attention à l'information contenue dans nos messages», dit la thérapeute. Car l'homme, être de langage, a le pouvoir de (se) mentir par rapport à ses émotions pour se protéger. Le cheval aura tôt fait de les lui révéler!

DANSE AVEC LES CHEVAUX

Florentine van Thiel m'invite à entrer dans la danse et à «être simplement moi-même». Le fonctionnement des chevaux en troupeau renvoie à la systémique interrelationnelle: des foules, des équipes,

des familles. «Imaginez que vous déambulez dans une réception et, comme on irait vers quelqu'un pour lui parler, allez vers un cheval ou laissez-vous choisir par lui.» En tant que facilitateur avec une expérience et une formation spécifique, Florentine restera à bonne distance pour ne pas interférer dans la relation qui va se nouer... mais assez près pour garantir une totale sécurité. Comme nos cinq chevaux vaquent à leurs occupations, mon saboteur intérieur me souffle qu'il n'y a aucune raison pour qu'ils viennent à moi et s'intéressent à ma personne... à l'image de ce que je penserais si j'évoluais dans un groupe de personnes. Je joue pourtant le jeu et par un langage non verbal du corps et de l'énergie, je leur dis en silence: «Je suis ça».

UNE DOUCEUR INFINIE

Trois chevaux réagissent et m'entourent de leurs hautes silhouettes. Je ne ressens pourtant aucune peur. Une jument s'approche si près que je sens son souffle sur mon visage. Elle me regarde avec une douceur infinie. Je me vois dans ses grands yeux noirs! Aussi délicatement que possible, elle m'attrape par l'encolure («Vous vous rendez compte qu'elle vous a pris dans ses bras», me dira plus tard Florentine van Thiel) et pose sa tête sur mon épaule, lourdement, en pleine confiance. Impossible de décrire en mots les émotions qui se bousculent dans le cœur... Je me suis sentie «reconnue», au sens le plus profond du terme. Davantage qu'une relation à sens unique, j'ai eu l'étrange impression de vivre une interconnexion où la jument et moi-même ne nous sommes pas choisies par hasard et avons nourri l'autre de ce qu'elle est. Chacune devenant davantage elle-même... «Dans cette interaction avec le cheval, les prises de conscience sont souvent fulgurantes, profondément éclairantes et libératrices. Les animaux nous offrent une possibilité de travail sur soi différente du cadre offert par un thérapeute humain. Sous leur regard bienveillant, ils nous permettent une réconciliation à notre essence émotionnelle», précisera Florentine van Thiel lors de l'échange qui suit toute séance.

Moment rare: Ashnan se roule par terre, un signe d'extrême confiance jamais manifesté au cours d'une première séance.

JEU D'ENFANT

Même si j'ai l'intime conviction que c'est avec cette jument que je souhaite travailler, je poursuis mon exploration auprès des autres chevaux. Mais très vite, je reviens vers elle. J'apprends qu'elle se nomme Ashnan, du nom de la déesse sumérienne du grain et de la prospérité. Sans rien forcer, Florentine van Thiel lui propose alors de sortir du pré pour expérimenter ensemble une session libre au rond de longe. Sur cette vaste piste en extérieur, son attention est moins focalisée... J'interprète ça comme un désintérêt (on ne se refait pas en une fois!). A tort: Florentine van Thiel m'explique qu'au contraire, elle m'a «adoptée» et me fait visiter son univers. Je la suis, tandis qu'elle m'emmène dans chaque recoin, à la rencontre des objets disséminés dans l'espace. Nous sommes à présent dans le jeu. Symboliquement, ce grand animal, au caractère curieux et joueur, nous renvoie à l'enfance, nous aidant à recontacter avec une spontanéité intacte. La jument frappe un caisson en bois avec son sabot, m'invitant à faire de même... et recommence. Un peu plus loin, elle bouscule du museau un éléphant rose en peluche pour me le présenter... Pourtant, c'est un animal vivant en troupeau, au plus près de sa nature, et qui n'a donc rien d'une bête de cirque! Peu avant de nous séparer, elle se roule par terre. Ce que j'ignore, c'est que c'est un signe d'abandon et de confiance. «Se rouler ainsi à terre renvoie à la mort. Il faut qu'elle se sente en sécurité pour le faire. Je ne l'ai jamais vue faire ça lors d'une première séance.» Je repense à la phrase de Bartabas: «Pour parler à un cheval, il n'y a pas besoin de mots. C'est une étreinte charnelle qui alimente nos rêves.» Les miens, depuis, sont au beau fixe! Ashnan m'aura enseigné que je détiens les rênes... et qu'il ne tient qu'à moi d'aller vers les autres.

EN PRATIQUE

CHEVALLIANCE - ÉQUI-COACHING: 0495/79.84.19 ou www.chevalliance.eu. Cette approche est accessible à tous et ne nécessite aucune connaissance de l'équitation (on ne monte d'ailleurs pas à cheval). **Florentine van Thiel** propose des ateliers de confiance en soi (et d'autres thèmes) et sessions individuelles pour particuliers, entreprises, jeunes en recherche d'orientation, couples en difficulté, etc. Chevalliance organise aussi des formations (en anglais, français, néerlandais, allemand), avec Mari Louhi Lehtiö (www.cavesson.com), instructrice finlandaise certifiée de Linda Kohanov, du Centre Epona. Psychologue certifiée en équitation et possédant un Master en Sciences, Mari propose cette formation aux professionnels de la relation d'aide ou à toute personne souhaitant devenir coach certifié EASEL® (Equine Assisted Social Emotional Learning) sur un parcours de deux ans. Les cavaliers trouveront également chez Chevalliance des cours d'horsemanship (éthologie et équitation naturelle) et des formations pour une meilleure interaction homme-cheval.

A LIRE: Le Tao du Cheval, Linda Kohanov, éd. Denniel.