

Le Petit Guide

de Cheval-facile



VERS LES PREMIERS PAS EN LIBERTÉ

SOMMAIRE

	Pages
INTRODUCTION	3
I- LES PILIERS DE LA REUSSITE	4
1. Le respect	4
2. La confiance	5
3. Le langage	6
II- LA REUSSITE EST ENTRE VOS MAINS	7
1. Reconnaître la situation actuelle	7
2. Découvrir les codes et possibilités à votre disposition	7
3. Accepter les règles à suivre	8
III- PRATIQUE VERS LA REUSSITE	9
1. Êtes-vous prêts ?	9
2. L'équipement nécessaire	9
3. Lieu d'évolution idéal	9
4. Marche à suivre (exercice pratique n°1)	10
5. Durée	11
6. Fréquence et timing	11
7. Aller plus loin (exercice pratique n°2)	12
8. Limites du jeu	13
CONCLUSION	14

Introduction

Vous avez certainement, déjà entendu dire qu'il suffit de **se concentrer et de penser pour que le cheval ou poney agisse ?**

Et bien c'est vrai, le cheval peut lire nos pensées comme un livre ouvert !
Ce n'est pas une fable et cela est accessible à vous tous !

Imaginez :

Dans quelques temps, **vous évoluerez avec votre compagnon équin, en totale liberté à vos côtés...**

Vous ne serez pas prêts d'oublier ses instants magiques que sont les premiers moments de liberté et de complicité, croyez moi !

Alors, si **l'envie de vivre une relation harmonieuse vous anime**, et si ce beau voyage vers le bonheur vous tente, suivez moi à travers ce guide !



I- les piliers de la réussite

Et je vous assure que **tout le monde peut y parvenir** à condition d'appliquer avec rigueur, les quelques règles simples que je me propose de vous expliquer à l'intérieur de ce guide.

Mais pour le moment, **laissez moi vous confier mes secrets** pour fonder les bases solides de votre prochaine réussite équestre.

Ces fondations seront **les piliers de la réussite et de la complicité** avec votre compagnon.

Ces piliers peuvent être résumés ainsi :

Le **RESPECT**

La **CONFIANCE**

Le **LANGAGE**

Et constitueront les bases de la communication.

Ce triangle représente les fondamentaux de la réussite !

1. Le respect

Il est évident que **le respect doit être mutuel**. On ne peut imaginer une quelconque relation saine, sans un minimum de respect des valeurs de chaque individu concerné.

Connaissez vous les valeurs les plus importantes aux yeux de votre compagnon équin ?

*Après avoir satisfait les besoins vitaux que sont **boire et manger**, le cheval va rechercher le **confort** et le **repos**, puis en dernier lieu, il aime aussi **jouer** et se **dépenser physiquement**.*

Aussi idiot et évident que cela puisse paraître, je préfère le rappeler tout de même : **un cheval ne pourra pas donner le meilleur de lui même, s'il a faim ou soif, ou s'il ne s'est pas suffisamment reposé...**

Et oui, c'est comme nous, et ceci est valable pour nous aussi ! Tenez compte de vos rythmes et besoins quotidiens, afin d'être à 100% disponible pour votre compagnon !

ALORS, N'OUBLIEZ JAMAIS CE CONCEPT :

- respectez votre mode de vie, et le sien
- respectez sa façon d'être et de communiquer
- et vous serez surpris d'observer les grands changements qui vont suivre, dans votre relation.

2. La confiance

Tout comme le pilier précédent du respect, **la confiance doit être réciproque**. On ne peut pas établir de relation positive, lorsque le doute ou la crainte sont présents.

La confiance s'instaurera progressivement, petit à petit, au fil des moments passés ensemble.

Vous avez des peurs, et c'est normal, c'est humain !

- ✚ Peur de mal faire
- ✚ Peur de ne pas réussir
- ✚ Peur que votre cheval ne vous aime plus
- ✚ Peur d'être ridicule
- ✚ Peur de ce que les autres vont penser
- ✚ Peur de ne pas être à la hauteur
- ✚ Et bien d'autres encore

Vous allez apprendre à les dépasser pour ne pas gâcher vos moments de complicité avec votre compagnon équin.

Votre cheval, lui aussi a des craintes (qui, à défaut d'être fondées -selon notre opinion- sont cependant légitimes et souvent très basiques) :

- ✚ Peur d'être attaqué
- ✚ Peur d'être blessé
- ✚ Peur d'être tué (n'oubliez jamais ceci : le cheval est une proie !)
- ✚ Peur d'être mangé (n'oubliez jamais que **VOUS êtes le prédateur !**)

Il est donc **naturel et logique que la confiance n'apparaisse pas ainsi**, d'un coup de baguette magique, du jour au lendemain, d'un côté comme de l'autre.

Mais une chose est certaine : si vous ne faites rien, il ne se passera rien !

*Si, au contraire, vous décidez d'agir et de changer,
d'apprendre à mieux comprendre votre compagnon,
alors, la voie de la réussite s'ouvre devant vous,
et vous n'avez plus qu'à la suivre !*

3. Le langage

Ce troisième pilier, tout aussi important que les deux autres, reste néanmoins le plus crucial, car il n'y a pas de relation sans code ou langage interposé !

Nous allons donc nous intéresser en particulier, au langage que chacun d'entre nous utilise au quotidien.

- Quels codes utilisez vous le plus souvent, pour vous faire comprendre de votre cheval ?
 - ✓ La voix et la parole ?
 - ✓ Les gestes efficaces (selon vous) en tirant sur la corde, les rênes ou les guides ?
 - ✓ Les accessoires utiles au cavalier : cravache, éperon, stick et chambrière ?
 - ✓ Le positionnement dans l'espace ?
 - ✓ Le regard ?
 - ✓ La pensée et l'intention ?
 - ✓ La puissance de l'énergie ?

Vous pouvez cocher la réponse qui vous correspond le plus, ou en rajouter, la liste n'est pas exhaustive, ce ne sont que les exemples les plus courants.

- Quels sont, à présent, les principaux codes que le cheval utilise, selon vous ?

Faites maintenant une pause, dans la lecture de ce guide, et prenez quelques minutes pour réfléchir à cette question et y répondre, avant de lire la suite.

Vous pouvez prendre une feuille et y noter vos réponses.

Voilà, ça y est, vous l'avez fait ?

Alors poursuivez !

- ❖ Les équidés dialoguent entre eux par le biais du langage corporel, et toutes les variantes qu'il implique :
 - ✓ Attitudes et mimiques
 - ✓ Gestuelle corporelle et mouvements
 - ✓ Regard et intention
 - ✓ Suggestion progressive
 - ✓ Hennisement (parole) plus rarement

- ❖ Les humains s'expriment principalement par la parole et l'écriture.

Vous comprenez d'autant plus maintenant, **le fossé d'incompréhension pouvant séparer un cheval de son partenaire bipède.**

C'est pourquoi je vous propose mon aide dans ce domaine, pour l'avoir expérimenté, à la fois sur de nombreux équidés, mais également sur grand nombre d'élèves, avec un vif succès.

II La réussite est entre vos mains

1. Reconnaître la situation actuelle

Avant d'aller plus avant dans mes explications, je voudrais que nous fassions ensemble un petit point sur l'état de votre relation, avec votre cheval, et en particulier au niveau de la communication existante entre vous deux.

Comment pouvez vous qualifier la communication entre vous ?

- parfaite et harmonieuse
- excellente et agréable
- bonne avec l'envie de faire mieux
- moyenne ou acceptable, mais non satisfaisante
- passable et décevante
- mauvaise et décourageante
- voire inexistante

Selon votre cas, vous vous êtes déjà certainement reconnu dans l'une ou l'autre des citations ci dessus.

Cela va vous permettre de vous situer, sur l'échelle de progression, et de constater le chemin qu'il vous reste à parcourir. Mais cette évaluation ne regarde que vous et votre cheval/poney.

Cette échelle va vous servir de guide tout au long de votre apprentissage vers la réussite.

2. Découvrir les codes et possibilités à votre disposition

Pour vous aider à résoudre ce problème, je vous propose tout simplement :

- non pas une méthode pour apprendre votre langue à votre cheval (anglais, français, espagnol ou autre) !
- non pas de vous faire greffer queue et oreilles mobiles pour ressembler à un équidé !

- Mais tout simplement, **de parler ‘cheval’ avec votre corps** (et un peu votre voix, mais pas trop !), **vos pensées et vos intentions**.

Et ce nouveau langage que vous allez apprendre est, ni plus ni moins, calqué sur le langage habituel des équidés.

N'étant pas cheval vous même, nous apporterons quelques adjonctions nécessaires, au départ, à une **compréhension claire de la part de votre compagnon**.

Ce dernier devra lui aussi **apprendre ces nouveaux codes**, et votre façon de parler le ‘cheval’.

Ce langage ‘cheval’ peut être, à la fois, appliqué à tous les équidés sans restriction, et à tous les humains également !

Alors pourquoi vous priver d'un tel outil de communication, lorsque ce dernier est disponible et à votre portée ?

3. Accepter les règles à suivre

Les règles à respecter et à appliquer rigoureusement sont très simples et tout le monde peut le faire :

- ✚ rester soi-même, tout en étant humble et modeste
- ✚ être positif et disponible mentalement
- ✚ être disponible physiquement, et dans le temps
- ✚ être à l'écoute et savoir observer son cheval
- ✚ être capable de juger si le moment choisi est optimum
- ✚ accepter que ce ne soit pas le cas, et les conséquences qui en découlent.
- ✚ Refuser un sentiment de colère en présence du cheval
- ✚ Accepter que l'équin devienne votre miroir
- ✚ Par conséquent accepter de vous remettre en question
- ✚ Suivre les consignes, comme indiqué ci après

III- La pratique vers la réussite

Pour vous faire rêver, et vous prouver que c'est possible, j'ai choisi, bien évidemment, de vous faire **découvrir les sensations exceptionnelles** que l'on éprouve, lorsque notre cheval, ou poney, évolue en liberté à nos côtés.

1 . Etes vous prêts pour commencer ?

- ✓ disponible à 100 voir 200 % uniquement pour votre cheval ?
- ✓ pas préoccupé par le temps que cela peut prendre ?
- ✓ votre compagnon équin est-il lui aussi, pleinement disponible ?
- ✓ alors c'est parti !

2. Équipement nécessaire

- + un licol de travail de préférence, mais un licol d'écurie normal, peu aussi faire l'affaire dans un premier temps.
- + Une longe ou une corde d'au moins 2,50m
- + Une baguette de bois, un stick ou une cravache de dressage (pour décupler les possibilités de suggestions de votre bras)
- + Une paire de gants
- + Des chaussures confortables (type marche ou randonnées)

3. Lieu d'évolution idéal pour l'exercice en question

- un rond de travail fermé
- un petit manège fermé
- une stabulation fermée
- une cour fermée
- une petite carrière fermée
- un coin de prairie clos
- un couloir d'écurie fermé au bout.
- Bref tout espace, pas trop grand et clos !

4. Marche à suivre point par point (exercice n°1)

1. installer votre cheval le long du mur, ou de la lice
2. placez vous sur le côté à mi encolure.
3. **tenez votre corde à environ 1m de l'attache du licol** (celle ci doit donc être lâche) dans la main côté cheval. Tenez votre baguette dans l'autre main, **le long de votre jambe. Donner du confort à votre cheval** dans cette situation là, en le caressant là où il apprécie le plus.
4. Puis, **concentrez votre attention** sur un point fixe en face de vous (et donc **en face de votre cheval** également), à quelques mètres, pas plus : un cône, un caillou, une branche...
5. Fixez ce point, en imaginant vous y rendre avec votre cheval.
6. **Ne quittez pas ce point du regard**, le temps que vous n'y êtes pas arrivé.
7. Suggérez mentalement à votre cheval que vous souhaitez vous rendre à ce point. **Augmenter la force de votre suggestion en prenant une profonde inspiration.**
8. **Montrer** du doigt ou de la main **le point que vous fixez** (main côté cheval). Les étapes 4 à 8 ne doivent prendre que quelques secondes pour être efficaces.
9. Si votre cheval est déjà sensibilisé à ce mode de communication, il va démarrer et vous pouvez aller avec lui. . Si ce n'est pas le cas, **il faut lui apprendre vos codes gestuels grâce aux étapes suivantes** :
 - Tapoter le stick ou baguette au sol, en arrière de votre jambe
 - Augmenter le rythme au sol, pour **donner de l'inconfort et inciter votre cheval à se porter en avant**
 - Toucher votre cheval avec le stick sur la cuisse ou le flanc, pour **obtenir une réponse du mouvement en avant.**
 - Ces trois étapes ne prennent, elles aussi, que quelques secondes, pas plus, pour être perçues et comprises par votre cheval/poney.
10. Une fois le mouvement en avant, vers votre repère fixe, enclenché, **accompagnez votre cheval en marchant à ses côtés.**
11. Profitez en pour vous relaxer et sourire, **satisfait de cette première réussite.**
12. Tout en fixant toujours, **votre point de repère**, préparer votre arrêt à cet endroit, en y **pensant très fort.**
13. Prévenez le cheval visuellement en passant simplement, votre stick ou baguette **en avant de vos jambes, sur le côté.**
14. **Eteignez votre énergie, en expirant et en regardant au sol**, le repère initial.
15. Arrêtez votre progression en **fixant vos pieds** au sol.
16. Si votre cheval hésite à s'arrêter, **levez votre stick** et agitez le efficacement en avant, **pour lui suggérer d'interrompre le mouvement** en avant.

17. **Relaxer vous totalement**, et marquez une pause au repère, en félicitant votre cheval pour cette nouvelle réussite en communication. **Donner lui un maximum de confort, pour l'inciter à renouveler l'exploit.**
18. Important : vous devez passer proportionnellement 4 ou 5 fois plus de temps à lui procurer du confort, avant et après l'exercice, que la durée de l'exercice en elle même. Si vous faites l'inverse, votre cheval se lassera très vite. *N'oubliez pas que le confort est très recherché par votre compagnon.*
19. Gardez également à l'esprit la notion de respect : **ne serrez pas votre cheval/poney, le long du mur**, laissez lui son espace. A l'inverse, ne tolérez jamais qu'il vous bouscule (même de la tête) ou qu'il vous écrase les pieds.
20. *Je vous conseille vivement de répéter les gestes à faire, sans votre cheval, au préalable, afin d'être plus sûr de vous, et à l'aise, pour réaliser l'exercice.*

Vous allez effectuer ce même exercice, dans les mêmes conditions (même point de départ, et même point de repère), **plusieurs fois**, jusqu'à ce que cela vous semble **de plus en plus facile**, et que votre cheval réponde **de mieux en mieux**, à vos suggestions et sollicitations.

5. Durée de l'exercice

Selon l'âge de votre compagnon, et sa motivation lors de la séance, la durée peut varier de **15 à 20 minutes** pour un jeune, à **45 minutes** pour un animal plus expérimenté.

Attention : n'attendez jamais que votre cheval/poney se lasse pour interrompre l'exercice. **Privilégiez un mouvement bien effectué**, pour arrêter là-dessus.

Il est important que vous restiez, tous les deux, sur **un instant de réussite satisfaisante**, que vous aurez **envie de renouveler** plus tard.

6. Fréquence et timing

Ce type de séance peut se pratiquer tous les jours, voir deux fois par jour, pour un résultat encore plus rapide.

Mais ce ne sont **ni la durée, ni la fréquence** qui vous garantirons le plus de succès, mais **le timing**.

Le **timing** correspond au fait d'arrêter une sollicitation, pour le remplacer par du confort, **au moment précis de la réponse juste**.

*Plus votre timing sera bon et juste,
plus votre cheval se révélera performant
dans l'art de vous comprendre.*

7. Aller plus loin (exercice pratique n°2)

- Conditions requises pour aller plus avant :
 - ✓ **Vous maîtrisez maintenant parfaitement** le premier exercice, et votre cheval démarre facilement à l'étape 7 ou 8, et s'arrête tout aussi facilement au repère défini.
 - ✓ Vous avez **parfaitement intégré la notion de confort** à apporter à votre cheval, et **le timing** pour cessez vos demandes au bon moment.
 - ✓ Vous êtes alors aptes à continuer l'expérience vers l'instant magique de la liberté !
- Vous allez reprendre exactement le même exercice que précédemment, une fois ou deux, pour vérifier les acquis et **ne laisser place à aucun doute**.
- Puis en vous replaçant au départ, au moment où vous vous sentirez prêt (**et uniquement à ce moment là**), vous n'allez plus tenir la longe dans votre main, mais **la poser naturellement**, sur l'encolure ou le dos de votre cheval. Vous seuls pouvez sentir, et donc savoir, lorsqu'est arrivé le bon moment ; mais il ne faut pas non plus attendre des années pour expérimenter cela !! 😊
- Puis vous demanderez la même chose que précédemment à votre cheval.
- Si vous manquez d'assurance, rien ne vous empêche de glisser le bras dans la longe, pour vous rassurer, mais je vous certifie que cela est inutile, si le travail en amont a été réalisé assidument et correctement !

Cette action est purement psychologique, mais il ne faut pas la rejeter si elle peut vous être utile dans votre progression.

- **Si vous ne doutez pas de vous, et du travail accompli**, contentez vous de laisser la longe là où elle se trouve, et **concentrez vous sur votre demande**.
- Il est fort possible qu'à cet instant, votre cheval ne démarre pas, comme toutes les autres fois ! Ce sera simplement, parce que, sans forcément vous en rendre compte, vous aurez douté de vous, de lui, de votre communication et relation.

Rassurez vous, car cela n'est pas grave !

- Vous connaissez maintenant parfaitement les étapes suivantes pour enclencher la mise en avant (point 9), donc à vous de jouer !

Savourez maintenant, ce moment exquis
de **vos premiers pas obtenus**
uniquement par suggestion mentale ou gestuelle,
et en **liberté !**

Que ressentez vous à cet instant précis ?
Quelle joie et fierté vous animent alors ?

Prenez juste quelques secondes, pour **observer votre sourire et vos yeux qui brillent**, et **profitez pleinement de ce moment de bonheur avec votre compagnon !**

8. Les limites du jeu

Comme tout apprentissage, cet exercice à **ses limites**, qu'il faut **apprendre à ne pas dépasser**, dans l'euphorie suivant la réussite !

Comme toujours, gardez à l'esprit qu'il ne faut pas tarder à interrompre la séance, pour en conserver à long terme, un plus grand bénéfice.

C'est parfois frustrant, pour nous, humains, mais c'est la rançon d'un succès assuré !

Conclusion

Avec l'espoir (réaliste) que vous aurez pu vivre des instants magiques de bonheur intense avec votre ou vos compagnons équin, grâce à ces quelques conseils.

N'hésitez pas à me faire part de vos remarques ou suggestions par mail à l'adresse suivante :

blogcheval-facile@gmail.com

Vos commentaires sont également les bienvenus sur le blog, le partage et les échanges permettent d'avancer et de progresser !

Merci et à bientôt

Gaëlle Dobignard