

A la rencontre d'Elsa Sinclair et du Freedom Based Training : Les chevaux nous laisseraient-ils les monter s'ils avaient réellement le choix ?

Par : Marie-Julie Dieltjens



Lors d'un stage de quatre jours organisé aux écuries de Niersant par Florentine Van Thiel, la pétillante Elsa Sinclair nous a permis de découvrir la façon dont elle travaille en liberté totale avec les chevaux.

Vous arrive t'il parfois de vous poser la question de savoir si votre cheval a réellement envie que vous le montiez ? Est-ce qu'il choisirait d'être avec vous, sans harnachement et sans bonbons ? Ces questions, sont celles auxquelles Elsa s'est donné la mission de répondre au travers d'une expérience fascinante relatée dans ses deux films : « Taming Wild, A Girl and a Mustang » et « Taming Wild Pura Vida ».

Les deux longs métrages montrent le cheminement de sa pensée et le développement d'une technique d'entraînement innovante basée sur la liberté et le langage corporel. Son premier long métrage raconte l'approvisionnement d'un mustang sauvage qui n'avait encore jamais eu de contact avec l'humain. Elle s'est donnée un an pour monter le cheval avec comme seul outil sa présence et le langage du corps. Le constat fut troublant. Il lui a été possible de développer une communication avec le cheval leur permettant de s'approprier l'un l'autre. Et ceci a contribué à développer une relation profonde qui a permis à Elsa de monter sur le dos de ce mustang sauvage sans avoir eu à quelque moyen de coercition que ce soit.

Au travers de ses tournées internationales Elsa partage les connaissances qu'elle a développées lors de son expérience avec sa jument mustang Mirna ainsi qu'avec d'autres chevaux en rééducation qui avaient perdu toute confiance en l'humain à cause de maltraitances. Ses observations et son apprentissage de la finesse de la communication des chevaux entre eux et avec les humains lui ont permis de développer des techniques d'entraînement basées uniquement sur le langage corporel. C'est aussi indirectement la quête vers sa connaissance d'elle-même et vers l'approvisionnement de ses émotions qu'elle y partage.

Elsa part du constat que nous nous positionnons la plupart du temps en temps que guide ou leader, le cheval en tant que suiveur. C'est le cas dans les styles de leadership soutenant, assertif et dominant. L'idée qu'elle a élaborée est de permettre un changement de rôle et, de par celui-ci, créer une relation d'autant plus authentique, forte et profonde basée sur la vérité. C'est ce que la liberté montre sans biais, le cheval peut ainsi décider de rester avec nous ou de partir à tout moment. Sa volonté à rester avec nous dépendra du confort et de la sécurité qu'il ressent en notre présence.

Mais comment créer cet espace ? Dans la technique développée par Elsa, notre seul outil est notre position dans l'espace. En fonction de là où nous décidons de nous positionner dans l'espace, et de notre mobilité ou immobilité, il nous est possible de créer des associations et des apprentissages. Une des idées centrales de cette pratique est de penser et d'être un peu plus cheval. De cette façon, le cheval

pourra se sentir compris et en sécurité avec nous. C'est un processus lent et qui demande beaucoup de patience.

Lors du stage, Elsa nous avoue d'ailleurs très vite que le titre de son projet et de ses films « Taming Wild » ne fait pas référence au cheval sauvage mais bien à la partie sauvage en nous. Il s'agit d'apprendre à dompter notre impatience et nos émotions afin de s'ajuster au temps du cheval, ce rapport au temps qui est différent du nôtre à bien des égards. Il est plus lent et ancré dans le présent.

Alors que nous avons souvent un rapport complexe et conflictuel avec nos émotions, pour le cheval, il s'agit simplement d'informations qui viennent et partent aussitôt la situation qui les ont provoquées terminée.

Il n'est pas évident de ralentir. Ce fut l'expérience partagée par tous les participants. Nous avons tous l'impression que peu se passe et la volonté que « quelque chose » se passe alors que nous ne percevons souvent pas que le cheval communique beaucoup de façon très subtile. Afin de détecter ces informations, nous avons observé pendant de nombreuses heures le langage corporel des chevaux (et des participants !) afin d'apprendre à reconnaître des signes discrets permettant d'observer sur quoi le cheval porte son attention et de réaliser des hypothèses sur comment il se sent et sur la prochaine action qu'il va effectuer afin de pouvoir anticiper. Anticiper l'action ou la réaction du cheval est une des clés qui lui permettent de développer sa confiance en nous, car nous pouvons alors lui permettre de se sentir en sécurité.

Au début, il était difficile pour la plupart des participants de « ne rien demander » au cheval, d'être dans l'attente que le cheval leur porte attention ou qu'il propose une interaction. Au fur et à mesure, nous avons vu évoluer les différentes relations cavalier-cheval et aussi des cavaliers en rapport à eux-mêmes et leurs émotions.

Ils développaient de nouvelles compétences non seulement relatives à l'entraînement en liberté et aussi à leur rapport à eux-mêmes. Au plus chacun parvenait à adoucir sa relation à soi-même, au plus il semblait il y avoir de place pour le cheval. Celui-ci pouvait alors entrer par moments pleinement en résonance avec sa personne, ce qui a donné lieu à des moments de complicité pure et authentique entre les chevaux et leurs humains. Chacun faisant le choix de rester auprès de l'autre.

Les prochaines dates de stage avec Elsa Sinclair aux écuries de Niersant : du 30 avril au 3 mai 2022

Plus d'infos sur le site de Florentine van Thiel : chevalliance.eu

