

Une bonne gestion des émotions pour une équitation plus juste

Par : Marie-Julie Dieltjens

Pour les chevaux, les émotions sont un moyen de communication incontournable entre eux, mais aussi avec les humains. Ils sont capables de se connecter au plus profond de notre être, à nos émotions les plus vraies. D'ailleurs, ils perçoivent très bien les émotions que l'on s'évertue à cacher, à fuir ou à combattre silencieusement et ils nous les reflètent alors souvent dans leur comportement. Ainsi, il se peut que, lorsqu'un cheval est terriblement peureux, nous le soyons nous-même plus ou moins consciemment. Ou encore lorsqu'un cheval s'énerve, il se peut que nous ayons tout au fond de nous une plus ou moins grande colère.

Les chevaux ont ainsi la capacité magique de ressentir et de réagir à nos vibrations internes, notre énergie ainsi qu'à nos tensions corporelles et mentales. Ceci implique que nous leur communiquons beaucoup d'informations sans nous en rendre compte. Mais l'inverse est également vrai : les chevaux nous communiquent beaucoup de choses au moyen de leurs émotions, mais malheureusement nous n'y sommes la plupart du temps pas assez attentifs.

Cette connexion extraordinaire devrait nous pousser vers une quête noble et juste, à savoir celle de tenter de se connecter à soi-même, à ses propres émotions et ensuite à celles du cheval. Tout d'abord, il s'agit de prendre conscience des émotions qui nous animent, de les comprendre et de les connaître. Ceci peut nous aider à éviter d'affronter les émotions qui s'expriment parfois dans les comportements de nos chevaux et d'ainsi se confronter avec nous-mêmes à travers nos chevaux. Je pense qu'il est important d'éviter de leur attribuer des états émotionnels et des comportements qui, au fond, nous appartiennent et sont liés à nos propres besoins.

Les émotions sont les meilleures alliées de certains alors qu'elles peuvent être plus difficiles à gérer pour d'autres. Certes, la nature nous équipe d'une plus ou moins grande conscience de nous, d'une sensibilité et d'une plus ou moins grande capacité à réagir adéquatement à des stimuli internes ou externes. Mais nous possédons tous la possibilité d'améliorer notre gestion des émotions. Il existe un éventail d'émotions agréables que l'on a tendance à apprécier et il existe également un éventail au moins aussi grand d'émotions désagréables. Ce sont ces dernières qui ont tendance à nous embêter en ce sens qu'elles peuvent parfois nous empêcher de réaliser ce que l'on voudrait de la façon dont on le voudrait. Parfois même, ces émotions peuvent nous bloquer complètement et nous rendre totalement inefficaces dans certaines situations.

Je pense qu'une de nos plus grandes erreurs en ce qui concerne la gestion de nos émotions est de vouloir à tout prix les ignorer ou les repousser. Par exemple, si je suis en colère, mais je me fâche aussi sur moi-même car je suis en colère, je vais amplifier la première émotion et je crée ainsi un cercle vicieux qui ne fera que s'amplifier. Cet exemple est évidemment valable pour d'autres émotions.



Marie-Julie et Junco, 4 ans: la gestion de nos émotions est indispensable dans toutes les phases d'apprentissage du cheval (photo prise par Adrien Vernimmen)

Enfin, les émotions humaines peuvent être liées un événement qui a lieu dans le présent, dans le passé ou dans le futur alors que les chevaux ont avant tout la perception du temps présent et associeront donc automatiquement l'émotion ressentie chez l'humain à un événement présent. Nous avons donc la responsabilité de devenir maîtres de nos émotions et d'apprendre à vivre dans l'ici et maintenant comme nos chevaux si nous voulons pratiquer une équitation plus juste.



Marie-Julie et Junco, 4 ans, apprentissage du montoir : la gestion de nos émotions et de celles du cheval nous permet de créer une relation harmonieuse avec lui dès le début (photo prise par Adrien Vernimmen)

