

# Profiter davantage des moments passés avec son cheval

L'équilibre de vie privée et professionnelle est une attente sociale déjà bien ancrée. Il s'agit d'un équilibre qui repose sur le temps passé à investir chacune de ces sphères de vie et activités sans que celui-ci n'ait d'impact sur les autres sphères. Il est fréquent que les propriétaires de chevaux aient des difficultés à trouver ou conserver un équilibre satisfaisant tant à la maison qu'au travail et à l'écurie. C'est encore plus difficile lorsqu'on est professionnel du monde du cheval et que ces frontières sont moins claires. Malheureusement, souvent nos moments de qualité avec nos chevaux passent à la trappe.

La satisfaction de cet équilibre repose sur des attentes idéales que l'on se formule consciemment ou inconsciemment. Parfois, lorsque qu'elles sont trop hautes ou même irréalisables, une fatigue ou une baisse de motivation peut apparaître et parfois même un épuisement. La question qui peut alors parfois s'imposer à nous est de l'ordre de « J'ai tout pour être heureux(se) mais je ne le suis pas. Pourquoi ? »



Texte : Marie-Julie Dieltjens

Lorsque les chevaux ont toujours été là, mais qu'un évènement se passe dans notre vie, l'équilibre peut parfois être chamboulé. Pensons par exemple à un nouveau travail, l'arrivée d'un bébé ou un déménagement. Tous ces évènements sont autant de moments au cours desquels nous réorganisons nos investissements affectifs et émotionnels. Ce sont des moments de changements intenses et parfois déstabilisants. Notre cheval le ressent très vite.

Parfois, il peut arriver que les modalités de notre relation à notre cheval changent notamment à cause de notre gestion du temps différente, de notre état psychologique lié à tous les changements et de la nécessité de réorganiser nos priorités. Lorsque nous avons trop à penser et à faire, il peut nous sembler difficile de ralentir et de profiter du moment avec notre cheval. Cela peut parfois donner l'impression que la qualité du temps passé avec son cheval a changé ou diminué et l'on peut se sentir triste, en colère voire coupable. Un moment habituellement ressourçant se transforme parfois en corvée ou source de déception.

Dans les périodes de changement plus ou moins intenses, il peut paraître très difficile d'enclencher le mode « pause » afin d'observer ce qu'il se passe en nous.

Ceci se passe, car il nous arrive de passer en mode « survie » et de ce fait en mode « automatique ». C'est très pratique mais cela ne nous donne pas la sensation d'être en contrôle de ce que l'on vit et il peut arriver de se sentir impuissant face au temps qui passe, une liste de choses à faire ou des imprévus.

De plus, nos croyances et pensées négatives ont tendance à s'imposer et sont à l'origine de tensions physiques et mentales. Ce sont tous les « Il faut » et les « Je devrais » par exemple. Celles-ci viennent rajouter une couche de tensions à ces périodes parfois déjà très intenses.

Notre cheval qui a toujours été une bouffée d'air frais et nous a toujours permis de ralentir et de reprendre de l'énergie peut être pris dans notre tourbillon. Il peut le refléter dans ses comportements où vous n'avez plus le temps de passer le temps que vous avez avec lui comme vous le souhaitez. Il en résulte alors de la démotivation ou un découragement.

Et si vous vous arrêtiez un instant ? Vous n'avez que 20 minutes à l'écurie ? Pourquoi ne pas se concentrer sur l'essentiel, prendre le temps de vous réancrer et d'être là, de profiter et de vous émerveiller ?

Si vous avez l'impression d'être dans cette situation ou une situation similaire, il se pourrait bien que des outils à portée de main et plutôt magiques puissent vous aider énormément : votre respiration et vos cinq sens.

Prenez un instant en arrivant à l'écurie pour respirer profondément en mettant l'accent sur l'expiration puis observez votre cheval comme si c'était la première fois que vous le rencontriez, observez-le dans les moindres détails. Observez les sensations que vous avez en le brossant, observez comment votre cheval réagit aux différents endroits de corps. Prenez le temps de sentir la sensation des différentes brosses glissant sur son poil.

Revenez aux choses simples et essentielles de votre expérience.

Votre cheval n'a pas le pouvoir magique de faire partir vos pensées invasives, mais il peut vous aider à les regarder et à regarder les émotions qui s'y accrochent. Dans ces moments de vie parfois difficiles, il est peut-être plus sage d'être avec son cheval plutôt que de faire avec lui. Cela pourra vous aider à ne pas atterrir dans une lutte contre vous-même au travers de votre cheval.

