

## Le Cheval, Messenger de nos Emotions



Homme et Animal partagent les mêmes émotions. C'est maintenant un fait établi depuis quelques années.

Mais qu'en est-il vraiment ? Et que pouvons-nous dire de ce partage avec le cheval, un champion de l'empathie.

L'homme est en recherche d'émotions comme la joie ou la fierté qu'il jugera positive alors qu'il va vouloir éviter les émotions dites négatives comme la honte ou la colère.

Le cheval lui se contente de capter l'émotion, sans jugement car pour lui elle n'est ni bonne ni mauvaise. Il a la capacité extraordinaire de vivre entièrement dans le moment présent, cela ne signifie pas que les moments douloureux ne sont pas mémorisés et qu'il ne peut pas en souffrir parfois pendant longtemps, c'est simplement que si une émotion arrive il ne s'y accroche pas, il va agir en conséquence puis la laisse passer afin de retourner à son état habituel. Pas d'étiquette, pas de jugement seulement un ajustement pour retourner à l'équilibre.

Linda Kohanov auteur du *Tao du cheval* résume leur manière de traiter leurs ressentis par les quatre étapes suivantes et suggère de s'en inspirer :

- 1 – ressentir l'émotion dans sa forme la plus pure
- 2 – comprendre le message derrière l'émotion

- 3 - Agir en fonction de ce message
- 4 – Retourner brouter (ou se relaxer à nouveau).

L'exemple qui suit est un extrait du livre "Marcher dans les pas du cheval" d'Inès Kaiser et Anna Evans

..."Imaginons un groupe de juments en train de somnoler à l'ombre d'un arbre. Un jeune étalon vient les voir et veut jouer. Il essaie de les sortir de leur somnolence par des coups de tête répétés sur les flancs. Après quelques coups une des juments parmi les plus âgées commence à s'énerver et baisse les oreilles, se retourne et rue dans la direction du perturbateur pour le faire reculer. Il se retire timidement et tout rentre dans l'ordre.

La jument a ressenti de la colère dans sa forme la plus pure (étape 1), elle a compris le message véhiculé par cette colère qui est qu'une limite a été franchie (étape 2) et elle agit pour rétablir cette limite en chassant l'étalon (étape 3). Une fois la situation gérée, elle est revenue à l'état de tranquillité (étape 4)"...

Un être humain aurait probablement géré une situation similaire avec plus de conflit et de désarroi pour ensuite peut être ressentir de la culpabilité.

Contrairement à nous, humains, qui vivons trop souvent dans notre tête et qui nous accrochons aux émotions en les analysant, eux vivent dans le ressenti.

Ils sont le miroir de nos émotions. C'est pour cela que depuis quelques années le cheval est particulièrement sollicité pour tout ce qui touche au développement personnel.

Une petite explication encore : en tant que proie le cheval a développé une grande capacité à percevoir et à réagir aux changements les plus subtils dans son environnement. Vous faite partie de son environnement au moment où il perçoit votre énergie, vos émotions, vos intentions, votre attitude corporelle, votre respiration, votre niveau de conscience.

Cavalier observer l'attitude de votre cheval, étudier son comportement lorsqu'il vous regarde approcher.

Vous pensez qu'il ne veut pas travailler aujourd'hui ? Est-ce vraiment lui...

C'est la troisième chute depuis le début de la randonnée, êtes-vous vraiment présent(e) à lui et à vous-même. Quelles sont vos réelles motivations ? Que se passe t'il dans votre vie en ce moment ?



Voici deux exemples qui illustre mon propos.

Un cavalier m'a demandé de faire une communication avec son cheval qui lorsqu'il le montait se couchait. Il ne le faisait pas avec d'autres cavaliers. La réponse : "lorsqu'il viendra vraiment pour me voir, être vraiment là avec moi je serai présent. Il n'est pas là avec moi, sa tête est ailleurs, trop de préoccupations, d'incertitudes, il avance puis il recule. Alors autant me reposer.

Cet autre cheval qui était très nerveux avec son cavalier et n'hésitait pas à l'éjecter "il ne fait rien avec moi, il cherche à me dominer c'est tout. Il veut un cheval doux alors il faut qu'il soit doux. Je crois que je lui fais peur, il n'est pas aussi fort qu'il le croit et avec sa force il veut le prouver. C'est insupportable et douloureux. Nous pourrions vivre autrement et avoir du plaisir.

Les chevaux nous aident à nous remettre vraiment en question sur nos comportements et nos émotions. Et il semblerait qu'ils soient intéressés également par de nouvelles relations avec les humains. C'est un excellent partenaire pour nous aider à enlever notre masque, nos croyances et à accepter nos émotions c'est à nous de collaborer avec lui pas l'inverse comme il en est trop souvent le cas.

C'est une incroyable richesse d'être pleinement nous-mêmes tout en vivant dans le présent au lieu du passé ou du futur, de nous exprimer et vivre à partir de notre ressenti au lieu de notre tête. Pour y arriver, quoi de mieux que de demander le soutien des messagers des émotions, les chevaux.