

# Accompagner la peur

À pied comme à cheval, tout cavalier connaît dans sa vie équestre des moments de peur. Si certains arrivent sans problème à surmonter leurs appréhensions, d'autres peuvent être envahis par la peur au point d'en ressentir des effets physiques, voire d'arrêter l'équitation. Comment se sortir de cette paralysie et reprendre confiance ?  
Il faut prendre le temps, mais aussi entamer un travail sur soi-même.

Texte : Marie-Eve Rebts  
Photos : Christophe Bortels

Les muscles qui se crispent, le ventre qui se noue, la respiration qui se fait difficile... Qui n'a jamais senti la peur, que ce soit au moment de sauter un obstacle, de partir au galop ou parfois tout simplement d'aborder un cheval à pied ? Souvent moquée ou considérée comme négative, la peur est pourtant un sentiment tout à fait normal au contact des chevaux. « L'équitation, comme le surf ou le ski, est un sport d'équilibre dans lequel on est en permanence en mouvement, sur quelque chose qu'on ne contrôle pas tout à fait », remarque Pauline Janta-Polczynski, équicoach en relations homme-cheval et monitrice LEWB aux écuries de la Roselière (Lasne). « De ce fait, il est normal que le cerveau nous mette en alerte car il se demande si l'on pourrait tomber. » La peur serait donc positive en ce sens qu'elle est un avertissement de notre inconscient. Comme l'expliquent en effet Bernard Chiris et Monica Barbier dans leur livre « S'épanouir à cheval », c'est « avant tout une émotion qui accompagne la prise de conscience d'un danger ou d'une menace, réels ou imaginaires ».

La peur au contact des chevaux survient le plus souvent après une expérience traumatique (une chute, une monture qui embarque, une morsure,...) que le cavalier a lui-même vécue, ou qu'il s'est appropriée parce qu'il en a attendu parler, parce qu'il y a assisté ou encore parce qu'on l'a mis en garde. Pour prévenir les problèmes, les parents et éducateurs ont en effet tendance à transmettre involontairement des craintes. Qui n'a jamais entendu les injonctions « ne fais pas ça, c'est dangereux » ou encore « ne galope pas si vite, tu vas tomber » ? Sans que l'on s'en rende compte, ces avertissements peuvent laisser des traces indélébiles... La peur peut aussi apparaître lorsqu'on brûle les étapes, car le cerveau a alors tendance à se mettre en alerte pour rappeler qu'on n'est pas prêt à vivre certaines expériences. Géraldine Drevon, qui a débuté l'équitation sur le tard, a connu cette situation. « J'ai toujours adoré les chevaux mais c'est seulement à 40 ans que j'ai débuté l'équitation », raconte-t-elle. « Je me suis inscrite dans un manège classique. Je ne connaissais rien des chevaux mais j'étais motivée et j'avais envie, donc on est allé vite

**« Si on nie la peur, c'est la catastrophe. Le cerveau est perdu, l'anxiété augmente et surtout on perd nos facultés cognitives. »**

dans l'apprentissage, trop vite. Tout à coup, j'ai commencé à avoir peur car je me suis rendue compte que je ne maîtrisais pas ce que je faisais. Cela m'a évidemment menée à la chute et à un véritable blocage. En approchant du manège, j'avais des sueurs froides, des bouffées de chaleur, de grosses crispations notamment au niveau de la mâchoire,... Bref, j'étais tétanisée ! »

## LE CHEVAL, SONAR DE NOS ÉMOTIONS

À côté de ces peurs liées à des situations bien réalistes où le cerveau nous annonce un danger, le cheval a aussi la particularité de révéler des peurs plus existentielles comme la peur du rejet, de l'abandon, du regard des autres,... Si ces craintes émergent plus facilement au contact des chevaux, c'est parce que selon Anne Thiebaud, équicoach chez Equiréliance, ceux-ci sont capables de sentir nos zones refoulées. « Le cheval est un animal en lien étroit avec son instinct », précise-t-elle. « Il est constamment à la recherche d'un bien-être, d'un équilibre. Il est donc très sensible et très réceptif à ce qui est en déséquilibre. Il est un peu comme un sonar de nos états émotionnels, on ne peut rien lui cacher. On devrait d'ailleurs le remercier de nous montrer ces choses cachées qui sont en nous et dont on n'a pas conscience... »

L'homme a en effet tendance, par nature, à ne pas tenir compte de son état émotionnel. Cela se vérifie avec la peur : elle est souvent niée, mise de côté par les cavaliers car ceux-ci n'osent pas avouer leurs craintes, veulent se

## Prévenir au lieu de guérir

*Certaines personnes sont plus craintives à la base que d'autres mais, de manière générale, quelques précautions peuvent aider les cavaliers à rester en confiance tout au long de leur parcours équestre. La chose la plus importante est tout d'abord de respecter une évolution progressive dans l'apprentissage, c'est-à-dire de ne pas brûler les étapes même si tout se passe a priori bien. Le moniteur a un rôle important à jouer à ce niveau, puisqu'il doit utiliser une pédagogie progressive et poser lui-même des limites quand c'est nécessaire. Le cavalier doit néanmoins être capable de mettre son égo de côté et d'accepter son niveau. Beaucoup d'entre eux se mettent en effet en difficulté et prennent peur parce qu'ils s'entêtent à vouloir déboussoler eux-mêmes leur monture, à garder un cheval entier, à sauter des hauteurs sur lesquelles ils n'ont pas assez de maîtrise, etc.*

*À côté de cela, il est aussi du devoir du moniteur de choisir une cavalerie adaptée au niveau des cavaliers et d'assurer une bonne gestion du groupe auquel il dispense des cours. « Pour que tout se passe bien, il faut également que le cheval soit respecté », ajoute Pauline Janta-Polczynski. « Un cheval qui vit au pré ou a l'occasion de passer plusieurs heures dehors sera plus disponible et plus calme qu'un équidé enfermé au boxe une majeure partie de la journée... »*