



*Une chute ou un évènement traumatisant est souvent à l'origine de la peur à cheval.*

montrer courageux ou redoutent le jugement des autres. Pourtant, ces réactions ne sont pas bénéfiques, au contraire ! « Si on nie la peur, c'est la catastrophe », estime Pauline Janta-Polczynski. « Le cerveau est perdu, l'anxiété augmente et surtout on perd nos facultés cognitives. On n'arrive plus à gérer son cheval car on oublie en quelque sorte tout ce que l'on a appris. »

La peur a aussi des répercussions négatives sur le cheval, et qui peuvent mener à un cercle vicieux dans lequel la crainte de l'un alimente celle de l'autre. « Souvent, on demande au cheval d'avoir confiance pour nous », constate Pauline Janta-Polczynski. « Or, le cheval est un animal de proie sans autre défense que la fuite. Nous nous plaçons par rapport à lui comme un leader puisque nous décidons quand il mange, quand il sort, etc. Ce rôle, il faut l'assumer tout le temps, y compris face à un danger potentiel ! En présence d'un sac plastique par exemple, le cheval risque de s'alerter et va se référer à son leader, c'est-à-dire son cavalier. Si ce dernier est lui-même apeuré et perd les commandes, le cheval va interpréter cela comme le signe d'un véritable danger et agir en conséquence... »

## UNE PEUR QUI SE NOURRIT D'ELLE-MÊME

Aussi bien pour lui-même que pour son cheval, le cavalier doit donc apprendre à vivre avec sa peur. Celle-ci a la particularité de se renforcer d'elle-même, se nourrissant de chaque mauvaise expérience. Qu'elles soit

transmises ou véritablement vécues, ces expériences négatives donnent généralement lieu à un traumatisme ou une croyance. Le cavalier qui est tombé au galop va par exemple avoir tendance à penser que cette allure est dangereuse, et qu'il n'arrivera jamais à rester en selle au galop. Comme le cavalier qui a peur est déconnecté et perd une bonne partie de ses facultés, il y a malheureusement de fortes chances qu'il tombe à nouveau, ce qui ne fera que renforcer sa croyance...

Il est donc primordial dans un premier temps de pouvoir prendre conscience de sa peur, pour ensuite mieux la gérer. Anne Thiebaud propose pour cela un chemin en trois étapes, dont la première consiste justement à identifier de manière claire nos

limites et nos peurs. « Si on nie la peur, on la laisse devenir notre maître alors que si on contraire on la reconnaît, on peut en devenir maître et vivre avec. Bref, on ne peut pas se libérer d'une peur si on ne la reconnaît pas ! » Ensuite, Anne Thiebaud conseille de chercher les origines de nos peurs, les évènements qui les ont engendrées ou encore les croyances auxquelles elles sont liées. Enfin, la troisième étape s'inscrit dans la suite logique de ce cheminement et propose au cavalier de réfléchir à ce qui peut être mis en place pour arriver à vivre en harmonie avec sa peur. Cela peut se traduire par poser des limites, prendre son temps, être plus vigilant, avoir davantage confiance en soi... La plupart du temps, Anne Thiebaud accompagne ses élèves individuellement, mais elle a aussi mis en place depuis quelques temps un « babelhorse », sorte de cercle de parole et de réflexion au cours duquel quelques cavaliers se rencontrent pour parler de leur relation au cheval, et éventuellement de leurs peurs. « Parler de ses problèmes avec d'autres personnes permet souvent de se rendre compte qu'on n'est pas seul à les vivre », observe l'équicoach. « Lors des babelhorse, tout le monde s'écoute de manière bienveillante, sans critique, et chacun propose des idées et solutions. La discussion débouche d'ailleurs souvent sur un déblocage de la situation... »

## L'ÉQUILIBRE AVANT TOUT

Apprendre à vivre avec ses peurs est donc tout d'abord un travail mental. Mais comme les craintes peuvent aussi être liées à des situations réalistes, il est souvent nécessaire de prévoir également un travail au contact du cheval. Lorsqu'elle reçoit des cavaliers souffrant de peur, Pauline Janta-Polczynski a pour habitude de les faire revenir aux bases de l'équitation, c'est-à-dire à l'abord du che-



*La peur entraîne une perte des réflexes et fait souvent prendre aux cavaliers une position en déséquilibre.*