



Lorsque le cavalier prend peur, il peut être nécessaire de revenir à des fondamentaux comme le travail à pied.

d'aller plus loin dans l'apprentissage de l'équitation. Pour cela, on peut utiliser l'équitation centrée ou encore la voltige, qui est idéale car elle permet de retrouver un ressenti aux trois allures sans devoir gérer soi-même le cheval. » Bref, le chemin pour apprendre à vivre avec ses peurs est aussi varié que long, puisqu'il peut inclure des étapes plus mentales, et d'autres au contact des chevaux. Chaque cavalier avance néanmoins à son rythme, en fonction de ses capacités d'évolution mais aussi de son point de départ... Pour Géraldine Drevon, il a fallu près d'un an de travail, à raison d'une séance par semaine. « Comme j'aimais trop les chevaux pour arrêter l'équitation, j'ai cherché une autre approche que le manège traditionnel où je montais et j'ai pris contact avec Pauline Janta-Polczynski. Je suis repartie de zéro, depuis l'abord du cheval. J'ai travaillé à pied, j'ai amélioré mon ressenti avec de la voltige et j'ai peu à peu appris à créer une relation avec le cheval. Même si je reste encore très prudente aujourd'hui, je peux dire que j'ai eu un déclic et qu'aujourd'hui je ne ressens plus la peur. Mais il a fallu du temps et un véritable travail de thérapie car pour vivre avec ma peur, j'ai dû régler quelques comptes avec moi-même... » Peu importe le moyen choisi, l'objectif consiste bien à apprendre à vivre avec la peur et non pas à s'en débarrasser complètement, car elle est une alliée. « En fait, lorsque nous sommes sûrs de ne pas avoir peur, la peur est présente mais nous ne la ressentons pas car nous sommes pleinement attentifs et présents à ce que nous faisons », souligne Anne Thiebaud. « Nous avons alors des ressources étonnantes. Quand on conduit une voiture par exemple, nous ne ressentons pas la peur mais si un danger se présente, nous aurons le réflexe nécessaire pour éviter l'accident... »

val et au travail à pied. « Aujourd'hui, on est souvent dans une logique où les heures de leçon doivent être rentables, où les cavaliers doivent acquérir rapidement de l'autonomie », déplore-t-elle. « Or, on met les gens en selle sans qu'ils connaissent au préalable le cheval et comment il fonctionne. Cela mène à des situations négatives lors desquelles les cavaliers ne comprennent pas ce qu'il se passe, et prennent donc peur. »

Par exemple, lorsqu'un cheval lève le postérieur pour chasser un insecte sur son ventre, le cavalier débutant aura tendance à croire que ce geste est dirigé contre lui, alors que celui qui connaît les équidés comprendra qu'il s'agit d'un simple réflexe... La connaissance du cheval permet donc au cavalier d'appréhender certains comportements, tout comme le travail à pied. « Je ne vois pas comment un cavalier pourrait se sentir à l'aise sur un che-

val si avant même qu'il monte dessus, l'animal bouge déjà dans tous les sens », explique Pauline Janta-Polczynski. « Le travail à pied est essentiel en ce sens qu'il va permettre au cavalier d'observer comment le cheval se comporte le jour même, et de trouver des solutions pour le maîtriser. Si l'on voit qu'on est capable d'arrêter le cheval, de le déplacer, de le faire reculer ou tourner à pied, c'est déjà plus rassurant de monter dessus ! »

À cheval, Pauline Janta-Polczynski prône aussi une méthode progressive dans laquelle le travail pour obtenir une position académique intervient seulement après avoir trouvé un certain équilibre. « Quand on a peur, on se tend et on se met inévitablement en déséquilibre », constate-t-elle. « Et c'est dans ce genre de posture qu'on a le plus de chances de tomber... Il est du coup important de trouver une position en équilibre – et donc sécuritaire – avant



De Sutter Naturally

Gates & Fencing



info@desutter-naturally.com

tel. 016 72 12 00