

# Le Cheval et Moi...

## *Mon week-end de Pâques avec Cheval Emoi*

Pendant le week-end de Pâques 2013, j'ai eu la chance de participer à une formation proposée par **l'association Cheval Emoi**: «Travail sensoriel avec le cheval». Voici un petit récit d'une journée et demi de formation avec **Christine Gillet et Alain Boudière**, les deux thérapeutes avec le cheval qui nous accompagnaient dans cette découverte.

### **L'association Cheval Emoi**

Cette association implantée dans le Morbihan (Coz Camors) mais aussi dans le Finistère (Bohars), propose des séances de thérapie avec le cheval. Elle est rattachée à la FENTAC. Le travail des professionnels consiste spécifiquement en une démarche d'accompagnement thérapeutique. Ils proposent un espace de rencontre où le cheval est considéré comme partenaire. Cet espace permet à chacun d'appréhender différemment son vécu ou ses difficultés et de développer des réponses nouvelles, adaptées à son individualité et génératrices de changement.

### **Une formation en «travail sensoriel avec le cheval»**

Au cours de ma journée et demi de formation (sensibilisation puis approfondissement), il s'agissait notamment de comprendre comment le cheval se vit (place de la hiérarchie, de la grégarité) et comment communiquer avec lui (travail sur l'espace, la gestuelle, le dialogue tonico-émotionnel...) et ce, à travers des éléments théoriques ainsi qu'une application pratique avec les chevaux, au sol et à cheval (à cru, en licol).

Je suis arrivée le premier jour bien en avance sur les lieux: le Centre Équestre de Trouzilit à Tréglonou... Un endroit vraiment superbe, en pleine campagne, dépaysant... Ce centre équestre est une histoire de famille, depuis de nombreuses années. Sous la direction de Marie-Thérèse, Guénaëlle et Loïc STEPHAN, le centre équestre a su préserver une ambiance familiale et chaleureuse, permettant à chacun de partager sa passion du cheval.

Les participants à la formation sont arrivés petit à petit. Nous venions d'horizons variés: cavaliers ou non, psychologue, éducateur, enseignant, technicienne à l'Ifremer, secrétaire, expert-comptable, médecins spécialisées en gériatrie... Mais ce qui m'a semblé vraiment nous réunir c'était **une volonté d'aborder le cheval d'une façon différente, de réellement «relationner» avec lui**, d'une façon plus respectueuse et «accordée». L'équitation sensorielle devait nous permettre de toucher du doigt ce que nous cherchions... Une relation avec le cheval davantage dans l'altérité. Certes, chacun des partenaires a son monde propre, est très différent de l'autre, mais entre ces deux êtres une relation peut se créer, à condition que l'on respecte certaines règles et que l'on prenne en compte la façon d'être du cheval.



## Un ouvrage de référence

Au cours des deux jours de formation, le nom de Jean-Claude Barrey, éthologue spécialiste des chevaux a été plusieurs fois cité. Ainsi, un ouvrage est apparu comme une référence: ***Ethologie et Ecologie équines*** de Jean-Claude Barrey et Christine Lazier. Dans les lignes qui vont suivre, je me suis donc principalement appuyée dessus pour argumenter et préciser mes propos.

## Les modalités de travail

Au cours de ces deux jours, nous avons pu participer à différentes phases de travail:

- des moments d'échanges théoriques, où les formateurs mais aussi les participants, selon leur expérience, ont pu apporter des éléments au groupe,
- des phases de travail à pied dans la carrière: sans les chevaux, entre nous; avec le troupeau; avec notre cheval au sol,
- 
- des phases de travail avec le cheval monté, à cru avec le licol.

Toutes ces phases de travail nous ont permis d'aborder l'éthologie du cheval, d'observer et d'explicitier son comportement, de toucher du doigt la façon dont nous pouvons communiquer avec lui, de mettre en pratique les éléments théoriques que les formateurs nous apportaient. Nous avons pu mettre en lien la connaissance des comportements naturels du cheval et la façon dont on peut s'appuyer sur ceux-ci pour travailler avec lui. Les lignes qui suivent témoignent de la richesse de ce que nous avons appris et expérimenté...

## L'idée de DECENTRATION

Tout d'abord, une chose a été précisée à plusieurs reprises: **le cheval n'a pas la capacité de se décentrer de sa position**, et donc, dans le couple homme-cheval, s'il y en a un qui doit se décentrer c'est bien l'être humain. En effet, **le cheval est «égocentrique»**, il est au centre d'un univers sur lequel il agit, mais il ne se voit pas agir de l'extérieur. Seul compte son point de vue propre. De plus, **il a une intelligence de nature sensori-motrice**, faite de

perceptions et d'actions. Il vit donc dans l'«ici et maintenant». Cette forme d'intelligence fait que le cheval n'est pas capable de se mettre à notre place... Ainsi, Jean Claude Barrey nous met en garde contre notre tendance à l'anthropomorphisme, qu'il nomme «fausse décentration»: par exemple lorsqu'on pense que l'animal fait quelque chose pour nous embêter, ce qui est impossible puisqu'il est égocentré et ne peut se mettre à notre place pour savoir ce qui nous embête...

Et c'est donc à nous de nous adapter au cheval, d'essayer de communiquer «façon cheval», d'adopter son mode d'entrée en relation, et pas l'inverse! Il s'agit pour nous de nous décaler de notre fonctionnement pour pouvoir «entrer dans leur monde». Et là, je ne peux m'empêcher de faire du lien avec mon travail d'éducatrice spécialisée... Lorsque j'ai rencontré pour la première fois une personne autiste, je me suis sentie «bousculée», et progressivement «perdue» dans ce face-à-face avec une irréductible étrangeté. Tout ce que je connaissais de l'entrée en relation avec un autre être humain ne me servait ici à rien... Je devais apprendre à communiquer différemment, en respectant la façon d'être des personnes que j'avais en face de moi... Et là, comme dirait Christine, «j'ai pleuré ma mère!!», car il m'a fallu du temps, de la patience, des efforts pour comprendre, réapprendre...me décentrer et tenter de rejoindre ces personnes dans le monde qui est le leur.

## **Un maître mot: la COHERENCE!**

«**Le cheval a toujours raison**»! Voici une phrase que j'ai entendue plusieurs fois durant la formation. Et oui, un cheval a toujours raison, dans le sens où un cheval ne ment pas, ne triche pas, il envoie des informations claires et lisibles. De plus, si la réponse qu'il donne à notre demande est différente de celle que nous attendions, c'est que notre demande n'a pas été claire. Le cheval ne fait jamais rien pour nous nuire ou nous faire plaisir, ses actions sont les conséquences de là où nous l'avons amené. D'où l'importance d'être cohérent et clair dans nos demandes...

A propos de cohérence, voici la conclusion d'un article de Jean-Claude Barrey, «La Cohérence», qui souligne bien cet incontournable :

«La cohérence forme un tout: elle ne se divise pas. **Les défauts de cohérence sont à l'origine de beaucoup de troubles relationnels**, que ce soit entre hommes, entre chevaux ou entre les hommes et les chevaux. Lorsqu'une difficulté survient dans ce domaine, la première question que nous devons honnêtement nous poser est: **SUIS-JE COHERENT?**»... Par la suite, nous retrouverons à plusieurs reprises cette notion de cohérence, celle-ci étant présente tout au long du travail que nous effectuerons avec le cheval.

# **LE TRAVAIL A PIED**

## **La place de l'homme dans la relation Homme-Cheval à pied**

### ***Notion de cheval honoraire***

Au cours de cette formation, nous avons tenté, entre autre, d'adopter un «comportement cheval». Nous avons fait en sorte tenir le rôle de «**cheval honoraire**». C'est donc en tant que «valant cheval» et non en tant qu'humain que nous avons pu amener le cheval à travailler avec nous. De plus, nous devons être avant tout sécurisant pour le cheval. Il doit savoir qu'avec nous il ne risque rien, que nous ne le mettrons pas dans des situations dangereuses, qu'être avec nous peut-être source de «bons plans» comme ont pu nous dire les formateurs.

### ***Un partenaire sécurisant***

La notion de sécurité réciproque a été soulignée par les formateurs. Sachant que la base de toute exploration, échange, apprentissage est la sécurité, il s'agissait de travailler sur un sentiment de sécurité réciproque: autant du côté du cavalier que du côté du cheval. Nous devons toujours être dans le «pas peur, pas mal» comme ils disaient. Une fois le cheval sécurisé, en confiance, il est alors possible de lui demander beaucoup, tout en restant cohérent encore une fois. Je me suis ainsi vue danser le rock autour de ma jument, en sautant autour d'elle et en agitant les bras...!! Et bien, j'ai été très surprise de constater qu'elle n'a pas bougé d'un poil alors qu'elle était libre de s'éloigner à tout moment... Nous nous connaissions depuis un peu plus d'une heure mais elle me faisait confiance. En accord avec ce que les formateurs nous préconisaient, mon approche, ma présence, ma façon d'entrer en relation faisaient qu'un lien sécurisant avait pu se créer...

Le but recherché, pour l'homme et l'animal, est l'entrée en «champ détendu». Cette notion, utilisée notamment en éthologie équine, est développée par Jean Claude Barrey. Ce «champ détendu» est l'état optimal à rechercher pour travailler avec un cheval, où celui-ci, en l'absence de danger et ses besoins vitaux étant rassasiés, il peut être réceptif et disponible à l'humain et à ce qu'il lui propose. Le cheval ayant une forte appétence pour «l'état cohérent de moindre tension», nous allons nous servir de ça pour travailler avec lui.

### ***Une place de dominant et de leader***

Nous avons appris que dans cette relation, **la place que nous devons essayer de prendre est à la fois celle du dominant** (indispensable) **et celle du leader** (qui sera suivi pour sa capacité à trouver «les bons plans» et à le manifester par une gestualité très marquée).

Jean-Claude Barrey explicite ces deux rôles :

**Le dominant** est celui qui a la priorité dans l'accès aux biens de consommation (espace, nourriture, abri...). Attention, ce n'est pas un chef! Les formateurs nous ont d'ailleurs bien mis en garde: «attention, **dominance ne signifie pas domination**: nous ne sommes pas dans un rapport de force. Comme nous l'explique Jean-Claude Barrey, le travail à pied est un partage de l'espace social selon les règles de la hiérarchie de dominance: le dominant a la priorité dans le

choix de l'espace qu'il occupe. Ainsi, nous devons revendiquer notre priorité de dominance, bienveillante mais absolue, pour le choix de l'espace que nous voulons occuper. Il est intéressant de noter que l'être humain bénéficie assez facilement de cette place de dominant, grâce notamment à sa position bipède et à l'agitation de ses bras (ses antérieurs), signes pour le cheval d'une forte agressivité...

**Le leader** présente des comportements qui intéressent les autres qui, de fait, seront tenté de l'imiter. Il a un effet d'entraînement car il présente la meilleure adaptation et la meilleure efficacité dans la recherche des situations favorables (des «bons plans»). Il est particulièrement bien adapté à l'environnement, il sait quand se déplacer, se reposer, l'endroit où il y a le moins de mouches... Il sait tout cela et sa gestualité très marquée l'indique clairement. Le leader est «élu» et reconnu comme tel par les autres indépendamment de sa volonté, de par ses qualités. Il est celui que l'on imite, que l'on suit, parce qu'on a confiance dans ses capacités et ses prises d'initiatives.

## **Un fil conducteur: relation, communication, émotion**

Nous avons appris que **la relation avec le cheval ne s'établit qu'au sol**. D'où l'importance de prendre le temps de travailler au sol avant de monter sur son cheval. Quand l'équitation ne passe pas par le relationnel, quand le cavalier n'aborde son cheval que pour lui monter dessus et le faire travailler, sans prendre le temps de «relationner» avec lui, cela donne un cheval très bien dressé, «formaté », mais qui ne sait plus comment relationner. Il attend qu'on lui dise ce qu'il a à faire mais n'initie pas de contact, ne prend pas d'initiative. Il ne sait plus s'exprimer et n'a plus la possibilité de nous considérer comme un partenaire social. Cela semble logique quand on sait qu'une fois sur le dos du cheval nous n'avons plus d'existence sociale. Comme l'écrit Jean-Claude Barrey, «nous ne sommes plus un individu mais simplement «un ensemble de sensations»». J'expliquerai cela plus loin, dans le paragraphe sur le «bouquet sensoriel».

## **Comment initier le contact avec le cheval**

### ***Notion de bulle***

Il faut savoir que chaque cheval s'entoure d'une «bulle» appelée aussi «espace personnel» ou «espace dynamique virtuel». Elle constitue la zone de risque de rencontre avec des objets dangereux et représente donc une marge de protection autour du cheval, une enveloppe de sécurité. Mais le cheval projette aussi un espace de protection, une bulle, sur les autres êtres vivants, une marge assurant sa sécurité par rapport à leurs mouvements, c'est l'espace projectif virtuel.

## ***Le rituel naso-nasal***



Pour entrer en contact avec un cheval, nous avons appris à **solliciter dans un premier temps le «rituel naso-nasal»**, et ce, que le cheval soit en liberté ou au box. La bulle d'un cheval est en principe inviolable. Cependant, le cheval étant un animal social, il a mis en place au fil du temps le rituel naso-nasal. Grâce à ce rituel, au cours duquel les chevaux se sentent de naseau à naseau, une sorte de passage se crée entre l'espace personnel de deux chevaux, un «pont olfactif». **Ce rituel de contact peut également servir entre le cheval et l'homme**, celui-ci adoptant ainsi un «comportement cheval». Ainsi, un humain peut fusionner son espace avec celui du cheval, si celui-ci accepte le rituel. Jean-Claude Barrey nous précise qu'il est bon d'alimenter le sens directeur du cheval, l'olfaction, par des rituels naso-nasaux fréquents, et notamment chaque fois que le contact a été rompu.



## Le «grooming»



Une fois ce premier contact établi, nous avons pu participer à une séance de «grattages»: gratouiller le garrot, la crinière, le dos, la base de la queue... Nous avons ainsi reproduit un comportement inné chez le cheval appelé le «**grooming**», ou toilette réciproque, sorte de grattage du bout des dents. C'est un comportement social qui contribue à maintenir la cohésion sociale. Le pansage reproduit aussi ce rituel. Il a été intéressant de voir que petit à petit l'espace entre nous et le cheval diminuait, ce dernier acceptant progressivement la proximité avec nous. J'ai pu également m'apercevoir à quel point ce rituel détendait mon cheval...



Nous avons pu ensuite nous coller au cheval, l'enlacer, nous appuyer dessus avec notre ventre puis avec notre dos, de tout notre poids, l'animal nous «supportant» sans bouger.



## Quelques pistes pour le travail à pied

### *Utiliser la bulle*

En tant que cheval honoraire dominant, nous devons nous attacher à **occuper avec notre propre bulle l'espace où le cheval ne doit pas séjourner et à libérer celui où nous désirons qu'il se rende**. Nous ne devons donc pas nous adresser directement à l'animal pour le «faire travailler» mais nous devons contrôler ses déplacements en structurant l'espace où il se meut.

### *Utiliser la pression/aspiration*

Comme on l'a vu plus haut, l'espace personnel se déplace en même temps que le cheval et est en principe inviolable. **Un congénère ou un autre animal qui s'en approche exerce une pression sur cette enveloppe protectrice. Le phénomène inverse a lieu également, et il est possible que l'un exerce sur l'autre une sorte d'aspiration, simplement en s'éloignant**. En effet, dans le troupeau, dès qu'un cheval s'éloigne, un espace vide se crée qui incite les autres à le combler. Ce phénomène est utilisé pour faire travailler un cheval en liberté ou pour l'inciter à nous suivre, si bien sûr nous avons bien le statut de «cheval honoraire». De plus, la place de leader que nous prenons auprès de notre cheval l'incite également à nous suivre. Nous avons pu expérimenter cela et ainsi nous rendre compte qu'il est possible de faire bouger un cheval sans le pousser mais juste en exerçant une pression virtuelle avec notre espace sur le sien, sans le toucher... Et il est également étonnant de s'apercevoir qu'une fois la relation établie, le lien créé, votre cheval accepte de vous suivre dans une carrière au milieu d'autres chevaux et d'autres humains, à différentes allures, qu'il change de direction quand vous en changez et s'arrête quand vous vous arrêtez...!



Là encore nous retrouvons la notion de cohérence évoquée plus haut: il s'agit de **ne pas émettre des signaux contradictoires par une gestualité non cohérente** comme par exemple placer un élément de notre bulle devant le cheval alors qu'on souhaite le faire avancer car il suffit que l'axe de notre corps aboutisse devant son nez pour qu'il fasse brusquement demi-tour. Nous devons donc veiller à ce que notre position et notre gestualité n'enferment pas le cheval et lui laissent toujours une «porte ouverte».



# LE TRAVAIL MONTE

## ***Notion de «bouquet sensoriel»***

Comme je l'ai écrit plus haut, d'après Jean-Claude Barrey, **sur le dos du cheval, «nous ne sommes plus un individu mais simplement «un ensemble de sensations»»**. Voilà comment nous a été expliqué ce phénomène par les formateurs: chez nous, la fonction de portage existe et est très forte, mais elle n'existe pas chez le cheval. Le cheval n'a pas de programme prévoyant la présence d'un partenaire social sur son dos. Ainsi, une fois sur son dos, nous ne sommes plus qu'un **«bouquet sensoriel»**, des sensations qu'il éprouve sur lui, en lui, et nous ne sommes donc plus dans l'altérité. Le cheval porteur ne perçoit pas son cavalier comme un individu existant réellement. Incapable de cibler l'origine de ses sensations, le cheval les ressent comme émanant de son propre corps. Vous me direz donc mais alors, si le cheval ne nous reconnaît pas, le travail au sol préalable est-il nécessaire? En quoi cela va nous aider pour simplifier la monte ensuite si le cheval ne reconnaît pas le cavalier ? Et bien c'est important car le cheval associera cette relation positive au bouquet de sensations qu'il éprouvera ensuite sur son dos. En effet, chaque cavalier produit un ensemble de sensations différent, selon sa façon de se tenir, son poids, sa tonicité... Le cheval ne reconnaît pas la personne mais il peut faire un lien entre le vécu relationnel à pied et le bouquet de sensations qui suit, la façon de monter, le dialogue tonico-postural qui s'instaure...

## ***Importance de la cohérence... Encore!***

De même que lorsque nous travaillons à pied nous devons «communiquer cheval», lorsque nous sommes sur le cheval, nous devons **être «cheval sur le cheval»**. Ainsi, comme nous l'explique Jean-Claude Barrey, lorsque nous souhaitons voir adopter par le cheval une gestualité, une allure, nous allons **esquisser cette gestualité avec «les aides»**, c'est-à-dire l'assiette, les jambes et les mains. Le cheval va ainsi éprouver le bouquet de sensations résultant de notre propre gestualité, bouquet qui va être désagréable car incohérent avec sa locomotion du moment (par exemple le cheval est au pas alors que les aides du cavalier esquissent la gestualité du trot). **Le cheval va donc vouloir retrouver un «état cohérent de moindre tension»**, il va chercher à rétablir la cohérence entre ce qu'il ressent et ce qu'il exécute en faisant coïncider ses actions et ses sensations. Dans notre exemple, après avoir tâtonné, il trouve la bonne solution en passant au trot. Il retrouve ainsi un équilibre acceptable et se trouve immédiatement soulagé.

Là encore, nous avons pu expérimenter cette façon de travailler avec le cheval... Il nous est apparu évident que celle-ci demande de la patience, du tact, et beaucoup de cohérence encore, la moindre incohérence mettant le cheval en champ tendu et l'incitant à se défendre. Mais comme il est agréable d'obtenir du cheval ne serait-ce qu'un allongement du pas sans serrer les jambes ou lui donner des coups de talons comme on peut le voir parfois; de même qu'obtenir du cheval qu'il s'arrête sans avoir besoin de tirer dans la bouche, juste en arrêtant notre corps sur le dos du cheval, en expirant fort et en verrouillant nos articulations. Le bouquet sensoriel s'immobilisant, le cheval s'immobilise aussi...

Pour terminer, j'ai envie de rappeler que rien n'est moins naturel pour le cheval que l'équitation puisqu'entre autre il ne possède pas de programme de portage! De plus, l'environnement et les conditions de vie que nous lui imposons sont souvent éloignés de ceux qu'il a en milieu naturel. «Dans le pire des cas, nous le contraignons, dans le meilleur des cas nous le manipulons! La moindre des choses est que nous en soyons conscients et responsables, et que nous minimisions les problèmes que nous posons par des solutions de compensations adaptées à chaque cheval et à chaque environnement» (Jean-Claude Barrey). Ainsi, il me semble d'autant plus important et essentiel dans ce que nous exigeons du cheval, de toujours respecter celui-ci, de prendre en compte sa nature, sa façon d'être et son rapport au monde. Que ce soit pendant les moments de travail ou dans le quotidien, attachons-nous donc dans la mesure du possible à être le plus proche possible de ses conditions de vie en milieu naturel... Et c'est d'ailleurs valable pour tous les animaux avec lesquels nous partageons notre temps, notre espace et notre quotidien.

Et n'oubliez pas.... **«Le cheval a toujours raison»!!**

