



© ANNE-MARIE LEDOUX

# CRÉER L'ENVIE !

## SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Bien sûr, nous en avons conscience, tout cela peut sembler abstrait ! Quand ils arrivent, nos stagiaires nous disent : « Mais, moi je ne sais pas ! J'ai besoin de concret. Si on ne m'indique pas que c'est noir ou que c'est blanc, je suis perdu-e ! ». Souvent centrés sur le résultat, le leadership ou la performance, beaucoup de gens cherchent une boîte à outils.

✦ En les interrogeant sans cesse au fil de la séance, nous les amenons à devenir des chefs d'orchestres, à demeurer constamment dans l'observation de leur cheval, à l'écouter : « Et là, qu'est ce qu'il te dit ? »

✦ Nous attirons leur attention. Un cheval ne réagit pas parce qu'il a envie de réagir : il communique toujours quelque chose ! (J'ai mal là ; j'ai peur...). C'est à nous de montrer que « Ok, j'ai compris », de lui apporter la bonne réponse et d'anticiper avant que les signes qu'il adresse ne deviennent trop énormes.

✦ Beaucoup ont tendance à juger le cheval, à parler des problèmes de leur cheval quand c'est dans la relation qu'est le nœud de cette affaire qui implique deux personnes. Sa qualité passe par un travail à faire sur soi. Oui certes, il faut avoir une méthode, une technique efficace, ou claire en tous cas ; mais avant tout, il faut savoir comment se positionner face à son cheval, savoir qui on veut être à ses yeux, et ce que l'on veut faire avec lui.

Dans notre conception de la relation avec nos chevaux, l'idée est de leur imposer le minimum ! Pour nous, le cadre, le style de vie et le travail qu'on leur assigne, c'est déjà beaucoup. La relation que nous avons avec eux devient donc essentielle. C'est autour du « Comment vivre de manière équilibrée et intelligente avec un cheval ? » que se pose pour nous la question. Partant de ce principe, nous nous demandons, ensuite, ce que nous pouvons développer dans le travail avec nos chevaux.

### LE TEMPS DE CHAQUE CHEVAL

Chaque cheval arrive avec sa personnalité, son mode de fonctionnement, son mode de compréhension, ses points forts... Dire qu'on ne demande jamais la même chose à tous,

J'avais juste envie de creuser une phrase lue quelque part à propos de la relation que Magali Delgado et Frédéric Pignon entretiennent avec leurs chevaux. Parlant de leur approche, elle disait : « Comme si c'était son idée à lui et non la vôtre ! » Alors, j'ai branché mon micro pour les écouter parler d'une même voix. Avec la bienveillance qui inspire leur accompagnement des chevaux et des humains, ils signent pour nous ce premier billet.

Par Magali Delgado, Écuyère & Frédéric Pignon, Artiste Équestre et Jeanne Récif

ou que l'on s'adapte est une banalité, évidemment ! Vouloir par exemple coucher un cheval est pour nous irrespectueux et totalement déplacé si l'on ne prend pas le temps de savoir s'il aime se coucher, où, et à quel moment. En revanche, s'il décide de se coucher, respectant son besoin, avec politesse, on est là pour lui dire : « Vas-y ! On est avec toi. » Ce qui compte, c'est de proposer un exercice en créant de l'envie.

Frédéric Pignon explique : « Quand je joue avec un jeune étalon en liberté, partant de ce qu'il m'offre naturellement, je l'encourage : waouh, ça me plaît ça ! Je mets alors en place un code qui identifie ce qu'il aime faire ; par exemple : se rouler, un début de cabrer, un joli geste qu'il esquisse. Très rapidement, j'observe que ce code devient pour lui l'opportunité de développer son envie d'aller chercher naturellement ce qu'il aimerait. À tel point que bientôt, il est impossible de dé mêler qui du cheval ou de moi propose spontanément dans le jeu, ce qui profite d'autres exercices ! »

### MON TRAVAIL « D'OSTÉO » SUR SON DOS !

Magali Delgado confirme : « À pied, ou à cheval, nous sommes dans la même idée de lecture du corps et des besoins de nos chevaux. Jamais je ne pense : aujourd'hui je vais faire tel ou tel exercice ! Je n'ai pas de leçon type dans la tête ; au contraire, à l'écoute des tensions que le cheval manifeste dans son corps ou son attitude, je cherche d'abord à le comprendre. Je décortique chaque mouvement, chaque réaction pour assouplir ici, déverrouiller là. Rein, garrot, épaules, cervicales, d'où que vienne sa gêne, je l'emmène progressivement sur des exercices qui le libèrent. Dans ce travail à la carte, je m'efforce de lui montrer que je suis là pour l'aider, jusqu'à ce que lui-même me fasse des propositions d'exercices qui lui feraient du bien. Et là, bien sûr je lui dis : Oui pourquoi

pas ? Allons dans cette direction ! Profitant de ce qu'il me donne naturellement, je vais dans son sens, « l'air de rien », comme si tout était facile pour lui, je peux alors l'inviter à évoluer vers des airs plus compliqués sans qu'il me dise non. »

### UN CHEVAL N'EST PAS UN « BLOC »

En caricaturant un peu, certains cavalier-es pensent que pour monter un cheval il suffit de lui mettre la tête en bas, des jambes, de piquer dedans avec des éperons s'il ne veut pas avancer, et de tirer fort s'il ne veut pas s'arrêter. Magali précise : c'est à moi de leur faire comprendre que monter un cheval, c'est de l'horlogerie : qu'un petit mouvement de fesse et le cheval s'incurve, se relâche dans la main, qu'il est léger, en équilibre. Hop ! Que le cavalier se redresse un peu : le cheval se met dessous, monte dans son garrot... Les cavalier-es commencent dès lors à ressentir toute la finesse de chaque partie du corps du cheval qu'il monte. C'est important pour comprendre ce que l'on demande, ce vers quoi on veut amener le cheval. Tout le monde peut avoir cette sensibilité et c'est même un bon moyen d'entretenir notre intérêt à monter à cheval. On n'est pas dans la rapidité, mais dans la relaxation, dans la relation avec un cheval en équilibre agréable à monter, et monté de façon agréable pour lui. Faute de temps, vouloir trotter, galoper, oui ! Pourquoi ne pas juste marcher, décompresser, respirer, bouger avec son cheval, vibrer avec lui ? ■

❗ POURQUOI FUIR LE MERVEILLEUX, BONHEUR DE GÔTER AU SUBTIL ?