



Psychologie

En finir avec ses peurs

Après une chute de cheval, une mauvaise expérience, il est parfois difficile de combattre sa peur. Nous avons suivi Isabelle durant deux séances de (re)mise en selle proposée par visionpure, une démarche atypique et originale.

Texte: Sandrine Dhondt. Photos: Thierry Ségard.

Combattre la peur et le stress avec la médiation du cheval, c'est ce que propose Eva Reifler avec sa société visionpure. Rendez-vous à Frémécourt dans le Val d'Oise, pour une séance de (re)mise en selle visionpure avec Isabelle, une cavalière qui monte à cheval depuis plusieurs années mais qui appréhende toujours de galoper, à tel point que c'est devenu un véritable handicap dans sa pratique équestre. Nous découvrons une écurie modeste, où les chevaux sont en liberté dans un espace qui jouxte une carrière de taille moyenne et un petit manège tout en bois. Eva nous accueille et nous présente Titala, la jument paint horse qui servira de cheval médiateur pour la première séance au sol. Titala veut dire « être de lumière » dans la langue des indiens Hopi. « Elle va me montrer comment tu te sens et ce qui est en train de changer en toi », explique Eva à Isabelle. Titala sera tenue par Frédéric, un professionnel du cheval venu se former avec Eva.

1^{re} séance

« Nous allons définir un objectif, puis nous allons travailler sur le corps. Il faut commencer à neutraliser les peurs au sol. L'idée c'est de ne pas avancer vers le cheval tant que la peur est là, car le cheval sent cette peur, mais il ne sait pas que c'est de lui dont nous avons peur. Pour lui, si nous avons peur, c'est qu'un danger s'approche et qu'il doit se mettre en sécurité », commence la thérapeute, qui invite Isabelle à parler de son traumatisme. Celle-ci se lance : « En fait, j'ai toujours eu peur de monter et c'est cette peur qui m'a toujours frustrée ». Elle monte à cheval depuis 2009. Le cheval en qui elle a toujours eu confiance est maintenant trop âgé pour être monté. L'hiver précédent, elle a eu un connemara, qui avec le froid est devenu plus vif. Durant plusieurs séances il a fait des écarts, elle a fini par tomber et elle s'est fait mal. « Ma prof m'a dit « remonte » et je suis

remontée avec la boule au ventre. » La séance suivante, dans le galop, il a vu un chat, il a fait un nouvel écart, elle est encore tombée mais là, elle n'est pas remontée. « J'ai l'impression que cette peur ne passera jamais mais je n'ai pas envie d'arrêter. » Eva acquiesce de la tête et lui propose d'abord de regarder Frédéric travailler Titala en liberté, en portant attention à son propre corps quand elle la voit bouger. « J'ai l'impression que c'est moi la proie pour le cheval », réalise la cavalière après un moment. Pour qu'elle se sente davantage en sécurité Eva lui demande alors de reculer d'un pas, puis de fermer les yeux : « Que sens-tu ? » Isabelle s'exclame les larmes aux yeux : « C'est comme une révolte ! je voudrais réussir avec un cheval ! » Elle explique alors que son cheval savait faire l'idiote mais qu'il connaissait ses limites. Un jour au galop en forêt, elle s'est retrouvée complètement à côté de sa selle. Il s'est arrêté, a attendu qu'elle se remette bien en selle et il est reparti. Il faisait des bêtises mais jamais pour la mettre en

danger. La thérapeute l'invite à travailler sur la lecture de son corps. S'ensuit un interrogatoire. « As-tu des douleurs à la tête? – Oui, dans les cervicales! » répond Isabelle. « À la gorge? – Oui, elle est très serrée. – À la poitrine? – Oui, j'ai du mal à respirer. – Au cœur? – Je ne le sens pas battre. – À l'estomac? – Ça va. – Et les bras? – Je ne sens rien. J'ai l'impression que mon côté gauche est sombre et j'ai cette boule au ventre... ». Toutes ces sensations sont perçues par le cheval, surtout s'il est monté. Eva demande à la cavalière de se concentrer sur son côté gauche. « C'est comme si quelque chose me disait: Je ne veux pas que tu y ailles! » avoue Isabelle. Eva l'interroge sur ce qui pourrait lui arriver si elle y allait. Isabelle de s'exclamer: « Une liberté qui me fait peur! » Le cheval soupire, car enfin la cavalière est devenue cohérente.

REPRENDRE LE CONTACT

Quand la thérapeute suggère à Isabelle de visualiser cette liberté, un long silence s'installe puis celle-ci raconte qu'elle a essayé d'être une chanteuse professionnelle jusqu'à ses 30 ans mais qu'elle a fini par arrêter car elle était trop angoissée. « J'ai choisi de faire du cheval parce qu'il représente la liberté », conclut-elle. Eva l'interroge sur les émotions qui la bloquent. Alice ne se sent pas légitime: « Quelque chose me dit que ce n'est pas pour moi. Je choisis toujours les choses qui me semblent difficiles. Or le cheval cherche quelqu'un qui est cohérent avec lui-même. La thérapeute esquisse alors un premier diagnostic, expliquant que la cavalière devait faire face à trois émotions mélangées: la peur de l'animal qui peut faire mal, un sentiment de vulnérabilité due à la compétition et une frustration de ne pas pouvoir faire ce qu'elle veut. La combinaison de ces trois émotions aboutit à un blocage. La question à se poser à ce stade est: que puis-je faire de différent? La cavalière est alors impatiente de voir ce qui va se passer et elle propose de longer l'animal. Eva acquiesce: « Tu vas entrer dans la carrière, tu vas prendre la chambrière et tu vas la mettre au pas puis au trot, mais avant d'entrer, ferme tes yeux et visualise ce que tu vas faire et tu laisses tomber cette visualisation dans ton corps ». Isabelle comprend qu'elle bloque vers le plexus. La thérapeute lui conseille de demander à son corps pourquoi elle bloque. « Quelque chose me dit de ne pas le faire », répond Isabelle. Eva, après avoir vérifié si la cavalière ressentait de la peur vis-à-vis de l'animal ou de la vulnérabilité devant la nouveauté, lui demande ce que lui dit la jument. « Elle me dit "simplifie-toi la vie!" » répond Isabelle. Elle entre dans le rond et doit mettre Titala vers l'avant, mais la jument fait une mauvaise tête. Eva conseille immédiatement Isabelle: « Expire! Si tu veux qu'elle trotte, fais deux claquements de langue! » Isabelle s'exécute et la jument part au trot. Vulnérable, elle reconnaît qu'elle est un peu stressée car la thérapeute la regarde. « Mais nous ne sommes là que pour te protéger », lui fait remarquer Eva, qui vient lui montrer des



Doucement, Isabelle fait connaissance avec Titala.

“Toutes nos sensations sont perçues par le cheval surtout s'il est monté”

gestes techniques pour qu'elle obtienne de meilleures réponses de Titala. Isabelle reprend son travail avec la jument: « Elle ne semble pas très ravie, elle regarde ailleurs! – Mais non regarde, elle vient avec toi! », lui fait remarquer Eva.

LÂCHER-PRISE

La thérapeute demande à Isabelle son premier ressenti: « Il faut s'apprivoiser soi-même. La peur n'est pas une émotion méprisable. Et, là, comment te sens-tu dans ton corps? – Je me sens plus pacifiée, plus ancrée. » Eva fait le bilan de cette première séance: « Quand tu as parlé de ta vulnérabilité, la jument est venue vers toi, mais quand tu as parlé d'ego, elle est repartie avec l'air de dire: "Ça ne m'intéresse pas". Ce qui se joue chez toi, c'est la crainte de réussir, la peur de la liberté et non de l'échec, phénomène que j'observe beaucoup dans ma pratique. Je te conseille de travailler sur cette blessure car pour le cheval dont tu t'occupes c'est compliqué car ce n'est pas cohérent ». L'incohérence sur le plan émotionnel augmente le rythme cardiaque, la tension, la température et la transpiration du cavalier. Tel un détecteur de mensonge le cheval ressent cette surcharge émotionnelle et ne peut plus lire son cavalier, car ses gestes et son énergie sont devenus incohérents. Il peut également craindre la décharge émotionnelle, car comme une Cocotte-Minute le cavalier peut exploser à tout moment et exprimer l'émotion refoulée d'une façon exacerbée. C'est pourquoi la relation avec un cheval se passe toujours mieux si on est honnête avec lui – si on a peur, on peut lui avouer qu'on a peur – il saura le lire et gérer la situation. Mais si on lui cache qu'on a peur, il sera inquiet et la spirale va s'accroître.



Bio express Eva Reifler

Depuis 2008, Eva Reifler aide les gens à retrouver leur confiance en soi et en les autres. Après sa formation auprès de Linda Kohanov, elle crée visionpure en 2008, premier centre de développement personnel guidé par le cheval en France. Elle complète sa formation en 2014 par un diplôme de Martha Beck Life Coach et en 2016, un certificat en constellation familiale. Elle est également une analyste reconnue dans le domaine de l'organisation d'entreprise et elle forme elle-même des praticiens diplômés.



Après avoir longuement échangé sur ses difficultés, Eva propose à Isabelle d'entrer dans la carrière et de mettre en mouvement Titala.



À la fin de ce travail, Isabelle peut créer un partenariat avec la jument médiatrice.

2^e séance

Nous enchaînons sur la 2^e séance avec Goers, un hongre appaloosa de 14 ans, habitué au reining. Goers vient de chez un entraîneur western à côté d'Auxerre. Il est parfait pour l'exercice car il faut un cheval routiné mais malgré tout sensible. Cette séance va se dérouler dans le manège et la prise de contact se fait en marchant le cheval en main. Isabelle est pourtant partie sur les chapeaux de roue : « *Je le monte ?* », interroge-t-elle. « *Non, attends. Tu te sens comment avec lui ?* », lui demande Eva. « *Très bien* », lui répond celle-ci. La thérapeute explique le déroulé de la séance : « *Nous allons définir le thème de ton équitation et puis nous irons à côté du montoir pas à pas, et si à n'importe quel moment tu ne te sens pas d'aller plus loin alors tu me le dis et nous n'irons pas plus loin. Ferme les yeux et dis-moi, quel est le thème de ton équitation aujourd'hui ? – Monter avec plaisir* », répond Isabelle. Isabelle a un projet précis : monter aux trois allures et aux deux mains après avoir fait plusieurs tours au pas pour faire connaissance avec Goers. « *Tu feras du trot aussi ?* », la questionne Eva. « *Oui, du trot aux deux mains, et puis j'irai au galop même s'il faut que je me force un peu car sinon j'ai l'impression de reculer* », lui dit Isabelle. « *Peux-tu visualiser ce que tu veux faire ? Que visualises-tu ?* », lui demande Eva. « *Que je réussis !* », tranche immédiatement Isabelle. Alors Eva lui demande de s'éloigner du cheval, de lui tourner le dos et la questionne sur son ressenti, ses craintes. « *J'ai peur d'être désordonnée et de ne plus être dans le moment présent* », confie Isabelle.

HABITER SON CORPS

La thérapeute appelle ça être dans le futur récent : penser au pas que l'on va faire et quand on le fait, avoir encore en mémoire le pas qu'on vient de faire, de façon à être plus stable dans le moment. Avec le cheval il faut penser à ce que nous allons lui dire de faire, quelle allure, dans quelle direction... Ce sont des connaissances qui aident beaucoup les managers qu'elle reçoit en formation. Malgré ces explications Isabelle avoue qu'elle a toujours une barre derrière elle mais moins fort que lorsqu'elle regarde le cheval. « *Alors, retourne-toi et regarde le cheval à nouveau* », lui demande Eva. « *J'ai tout de suite un truc dans la gorge* », lui confie Isabelle. Eva repose la question : « *Qu'est-ce que tu crains ? Souviens-toi du plaisir que tu as quand tu es à cheval ! Prends conscience de ton corps. – C'est difficile, c'est comme si c'était un enjeu vital* », explique la cavalière. La thérapeute invite alors Isabelle à parler des réussites dans son enfance. Celle-ci fouille dans sa mémoire et révèle qu'elle était très fière de réussir sur le plan scolaire. « *J'étais une bonne élève. – Et que te dit cette réussite ?* », lui demande Eva. « *Je reviens dans mon corps plus volontiers* »,



Quatre questions à Eva

Quelle était la problématique d'Isabelle ?

Isabelle ne se permet pas la réussite, mais comme ce n'est pas conscient, elle se focalise sur sa peur du galop – et elle devient incohérente pour le cheval. Je suis convaincue qu'en travaillant sur la « permission de réussir » Isabelle peut devenir une cavalière à l'aise dans les très grandes allures, en extérieur comme au club, sous les yeux des spectateurs.

Quelles sont les principales techniques que vous avez utilisées ?

J'ai utilisé une forme de pleine conscience avec des lectures du corps de la personne et du cheval. Je m'appuie dans mon questionnement sur les sensations et aussi sur les messages derrière les différentes émotions. L'objectif est de ne pas continuer à s'approcher du cheval tant qu'il reste des tensions non résolues dans le corps. J'observe beaucoup le cheval qui me montre dès qu'il y a un changement. Dès qu'il y a une sensation et/ou une émotion qui se manifeste et dont le client ne me fait pas part ou qui est inconscient, le cheval va bouger – même que d'une oreille ! Le problème à cheval trouve sa source dans l'incohérence entre notre ressenti et nos gestes – un processus qui est inconscient. La peur de la liberté et de la réussite rend impossible à Isabelle de se décontracter. Inconsciente de ce mécanisme elle projette sa peur sur le galop ou le regard des autres. Son cheval étant alors sur ses gardes, il fait tomber le cavalier. Celui-ci se fait mal et le corps a raison de se méfier. C'est alors que les choses se compliquent. Pour aller au-delà, le cavalier doit neutraliser les

sensations et Isabelle a intérêt à se permettre de réussir pour pouvoir monter en toute sérénité. Ce sont souvent des blessures qui datent de notre toute petite enfance. C'est pourquoi je conseille aux cavaliers de travailler avec des professionnels formés un minimum dans le développement personnel pour pouvoir les accompagner dans cette démarche.

Qui vient à vous, habituellement ?

Ce sont souvent des débutants matures ou des personnes qui se sont blessées lors d'une chute ou un accident. Quand il n'y a pas un traumatisme antérieur, la peur passe très rapidement. En une ou deux séances le cavalier est à cheval et peut prendre des cours avec son moniteur de confiance. Si la personne a vécu des chutes ou a été témoin d'un grave accident, ça peut durer un peu plus longtemps, disons trois à quatre séances, avant qu'elle soit prête à remonter. Par contre une fois en selle c'est bien ancré. Je travaille avec une personne qui manie le cheval afin que celui-ci ne soit pas attaché pendant 30 à 40 minutes. La durée d'une séance est de 90 minutes environ pour 95 euros. Éviter de futurs accidents justifie rapidement cet investissement.

Comment se passe la formation pour les professionnels ?

Pour des moniteurs d'équitation qui souhaitent devenir praticiens visionpure, j'ai une formation spécialisée intitulée Pro et Santé. Elle se déroule sur cinq fois quatre jours pour un prix de 5880 €. Le financement par un organisme comme le Vivéa est possible. Ils sont six stagiaires au maximum.



C'est très progressivement qu'Isabelle va pouvoir approcher Goers et finalement réussir à se mettre à cheval.

lui répond Isabelle. Eva lui suggère de se remettre en marche vers le cheval. Isabelle marche dans la direction de Goers mais celui-ci prend peur d'une vache qui se trouve derrière le manège. Isabelle éprouve à nouveau une certaine crainte. Eva reprend les rênes de la situation immédiatement : « *Souviens-toi de ce sentiment de réussite. Tu sens tes pieds ? Tu sens ton ventre ? Non ? Alors, retourne-toi ! Est-ce que cela change quelque chose pour toi ?* – Effectivement, j'ai moins peur quand je me retourne mais je voudrais tellement monter à cheval », lâche Isabelle. « *Qu'est-ce que tu crains si tu montes à cheval ? – Tomber et me faire mal !* », dit Isabelle. Eva l'invite à nouveau à visualiser un moment de réussite. « *Je vois bien que c'est un bon cheval et qu'il va bien faire !* », dit Isabelle qui s'avance vers le montoir pour se mettre à cheval. Eva lui rappelle le thème de la séance à savoir prendre du plaisir. Voilà Isabelle à cheval et elle marche au pas, Goers étant tenu en main par Frédéric. Eva lui demande de lâcher ses rênes et de faire semblant de tenir un verre d'eau. Isabelle se sent un peu raide. « *C'est une raideur physique ou émotionnelle ?* », s'enquiert Eva. « *Je crois que c'est physique* », lui répond Isabelle. Eva lui demande d'interroger son corps et de



À la fin de cette matinée riche en émotions, coachée pas à pas par Eva, Isabelle réussit à vaincre sa peur et à galoper aux deux mains.



poser ses mains sur ses genoux pour se relâcher. Isabelle se sent mieux. Frédéric la laisse marcher seule. Eva lui conseille de tenir ses rênes un peu longues et de se laisser marcher. Elle la questionne sur cette barre qu'elle avait dans le dos. *« J'ai une tension dans le haut du corps mais cette selle est super ! Je me sens en sécurité. Et comme ça fait déjà au moins cinq tours que je fais au pas, je peux peut-être partir au trot ? »*, s'interroge Isabelle. Une fois au trot elle demande même à Eva si elle peut déchausser les étriers. Tout se passe si bien qu'Isabelle aimerait passer au galop. Eva l'invite à rechausser ses étriers et lui explique : *« Tu recules la jambe extérieure, tu fais un bisou et tu pars »*. Et effectivement, Goers part dans un tout petit galop. Eva félicite Isabelle qui n'en revient pas : *« Mais il galope là ? – Oui, un tout petit galop de western riding ! »* Eva l'interroge sur son ressenti. *« Je sens que tout se détend »*, avoue Isabelle qui galope aux deux mains. La 2^e séance de coaching prend fin. La thérapeute questionne la cavalière sur ce qui lui a plu pendant cet exercice. Celle-ci s'exclame de contentement : *« J'ai galopé aux deux mains et je n'ai pas eu peur une minute. C'était super. Il faut peut-être que je monte avec une selle plus profonde »*.

Eva invite Isabelle à continuer à travailler sur sa problématique pendant quelques séances. ■



Et Isabelle, ce qu'elle en a pensé...

« J'en tire un bilan très positif ! Cela n'a pas tout résolu car je pense que cette peur est encore à travailler, mais j'ai aimé le calme et la patience avec laquelle Eva prend en compte les sensations et me demande de descendre dans mon corps pour voir ce qui se passe. C'est une approche très simple, très apaisante, qui n'est pas basée sur l'affect, cela donne 100 % confiance. »