

LE CHEVAL, miroir de soi

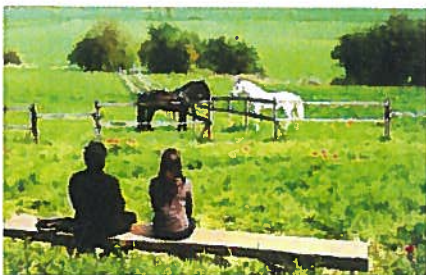
Pour accompagner un cheminement de développement personnel, le cheval se révèle un Maître. Il met en lien avec la nature profonde de l'être, au-delà des mots. Tel un miroir, il reflète sans faux-semblants nos problématiques, failles et potentiels. Dans cette relation particulière, qui touche au corps et à l'âme, l'animal devient un formidable partenaire d'évolution et d'épanouissement.

D'une incroyable efficacité, le versant thérapeutique de la relation au cheval - l'hippothérapie - est de plus en plus connu et utilisé pour accompagner handicapés et personnes en souffrance. Dans ce travail sensible et bouleversant, l'hippotherapeute offre une présence solide, mais discrète. Sans rentrer dans le jeu de l'assistant, ce témoin interactif laisse s'exprimer les potentiels : du cheval, de l'humain, plus tout ce qui émerge de cette relation privilégiée à trois. Pour avoir assisté à des séances d'hippothérapie avec des enfants polyhandicapés, qui miraculeusement se calmaient, s'abandonnaient, s'éveillaient et souriaient sur le dos du cheval, je peux vous dire qu'il faut le voir pour le croire.

Non utilisé dans un but thérapeutique - ce qui n'empêche pas les effets thérapeutiques ! - le travail avec le cheval en tant qu'outil de développement personnel est, lui, moins connu. Pourtant, il commence à faire des émules et les propositions d'activités allant dans ce sens se multiplient. Pas étonnant : cette approche offre une radioscopie rapide et efficace de là où nous en sommes et de ce que nous avons à travailler.

EXPANSION

Le cheval est un archétype fondamental. Dans la mythologie, il est un messager (à l'image de Pégase) entre le monde du dessous et du dessus, entre la terre et le ciel, entre les ténèbres et la lumière. Il fait le lien, les pieds dans le sol et la tête dans les étoiles. Dans cette optique, il est également un passeur en connexion directe avec notre inconscient. Il nous re-branche à nos intuitions. Pour assurer leur survie depuis des millions d'années, les chevaux ont effet développé des capacités extrasensorielles hors du commun. Du coup, surtout si le cheval évolue



dans les conditions naturelles qui lui sont propres, l'interconnexion entre Animal/Homme/Nature est puissante, révélatrice et initiatrice d'évolution. Émerge une relation sacrée. De cette synergie naît une nouvelle harmonie. Chacun nourrit l'autre de ce qu'il est. Chacun en devient davantage lui-même et plus encore... Une expansion des uns et des autres, grâce à la nature particulière de cette interrelation. Un travail initiatique, quasi alchimique. Par le langage du corps et de l'énergie, l'humain dit en quelque sorte au cheval : « Je suis ça ». Et le cheval de le sonder et de le lui refléter. Il réagit illico à ce que la personne ressent, émet, fait. Pas la peine de lui faire

le coup du masque ; celui que nous portons en société pour cacher nos doutes, problématiques et émotions. Spontanément et sans jugement, le cheval révèle et exprime notre énergie, nos doutes, nos blocages, les intentions sous-jacentes de nos comportements, nos croyances, automatismes et pensées (surtout) inconscientes. Tous ses comportements ont valeur de message ! Il nous permet d'identifier : ce qui va, ne va pas, nous fait plaisir...

Loin d'être un objet ou un baudet, le cheval devient alors un authentique partenaire dans le chemin d'évolution de l'humain.

LA VOIE DU CHEVAL

« La clé, c'est que le «cheval-thérapeute» est là pour nous aider à nous rééquilibrer corps/esprit, à être plus heureux et arrêter de faire du tort, en nous et autour de nous. C'est un guide hors pair pour cheminer vers notre authenticité et trouver en nous les ressources dont nous avons besoin pour atteindre nos objectifs », résume Pol Grégoire, qui propose un travail holistique, « La Voie du Cheval »⁽⁶⁾. Dans ces stages de développement personnel, il invite des intervenants spécialisés dans la relation à l'équidé (comme Guilaine de Pas), qui viennent compléter son savoir-faire. Bien sûr, on connaît le travail de Pol Grégoire sur l'Alimentation Vive, mais ce que l'on sait moins c'est qu'il est passionné de longue date par l'équitation et la relation au cheval. Fort différent ? « Tout est en lien ! Qu'il s'agisse de l'humain ou du cheval, il est question d'opter pour une orientation vivante et physiologique qui respecte les lois

« Pour parler à un cheval, il n'y a pas besoin de mots. C'est une étroite charnelle qui alimente nos rêves. »
[Bartabas]



naturelles, dans une optique d'équilibre global. » Sa pratique de l'équitation l'a amené à explorer certains domaines, dans lesquels il s'est spécialisé : l'équitation en légèreté basée sur la décontraction, le débouillage doux, l'alimentation physiologique et vivante, le parage naturel (sans ferrer les chevaux) et le respect de la vie sociale de l'animal (il propose aussi d'accompagner les propriétaires de chevaux dans cette voie, ndr). Soit la découverte d'un autre moyen de communiquer avec l'animal, de manière équilibrée et confortable. L'osmose qui en découle est puissamment révélatrice. D'où l'idée de ces stages d'évolution personnelle. « Le cheval a une énergie fondamentalement féminine. Or, l'humain est davantage un prédateur. Si on veut communiquer, il faudra plutôt être dans la coopération que la domination. » Comment explique-t-il l'effet miroir ? « Je parlerais plutôt de biofeedback. Si la personne est cohérente, le cheval sera cohérent. Il ne nous juge pas et n'a pas d'a priori. En fait, en tant qu'humain nous agissons généralement normalement, puis tout à coup nous disjonctons, sans très bien savoir pourquoi, ni comment... Or, instantanément, le cheval réagit et nous montre le moment-charnière où cela se passe. » Du coup, nous pouvons en prendre conscience et nous remettre en équilibre.

COMBIEN DE CHEVAUX SOUS LE CAPOT ?

La relation au cheval - catalyseur et révélateur puissant, comme nous l'avons vu - convient bien à un travail systémique, dans le cadre de l'entreprise, du couple ou de la famille. C'est ce que proposent Thierry Verwaerde et Brigitte Verwaerde-Delvaux, au sein de Magellan Education, avec Equi-développement & Equi-RH (Team Building) ⁽²⁾. « À Wépion, en pleine nature, notre troupeau de 6 chevaux aide chacun à prendre conscience de ses modes de (dys) fonctionnement et à évoluer vers un mieux-être et un mode relationnel plus harmonieux. Le fonctionnement des chevaux en troupeau renvoie à l'interrelation telle qu'elle peut être vécue en équipe ou en famille », explique Thierry Verwaerde, alors que nous observons les chevaux interagir dans leur prairie. « Le travail avec le cheval met en lien avec l'intelligence émotionnelle, lieu du changement possible. Alors qu'autour d'une table de travail, c'est le QI qui est sollicité », poursuit-il. Par divers exercices (réalisés à pied, à côté du cheval, d'où aucune nécessité de savoir monter, ndr), chacun prend conscience de sa place, de sa responsabilité, de son autorité, de son assertivité, de ses peurs et du processus de fonctionnement habituel du système (équipe professionnelle,



famille ou couple), avant de pouvoir mettre en place des solutions concrètes et opérationnelles (avec l'accompagnement pertinent des formateurs). Un travail à éprouver, plutôt qu'à intellectualiser. « Certains vont mettre sur pied toute une stratégie qui semble béton pour réaliser l'objectif fixé par l'exercice, puis une fois en face du cheval sur la piste vont se liquéfier, car cela ne marche pas. Ils peuvent repérer alors ce qui cloche : là où se situent les blocages, tant au niveau individuel que collectif et hiérarchique. C'est également une façon de prendre différemment les problèmes pour débloquer la situation. » La clé ? Clarifier ses intentions. « Si je vous demande de faire bouger le cheval, mais que vous ne le voulez pas

vraiment, croyez-moi, le cheval ne bougera pas ! Il faut être au clair avec votre intentionnalité », conclut Thierry Verwaerde.

Carine Anselme

EN PRATIQUE

- (1) La Voie du Cheval. Pol Grégoire. Tél. : 067 64 74 91 - polgregoire@skynet.be - <http://la-voie-du-cheval.blogspot.com>
- (2) Equi-développement & Equi-RH, Magellan Education asbl. Thierry Verwaerde et Brigitte Verwaerde-Delvaux. Tél. : 081 46 19 00 - www.magellaneducation.be - b.delvaux@magellaneducation.be
- France Angélique Guldix propose un très bel atelier « Puissance Féminine et Cheval », co-animé avec Antoinette Goubeau (pas nécessaire de savoir monter à cheval). « Le cheval ne ment pas. On a en face de soi qui l'on est vraiment. Il est le miroir de notre puissance et de notre sensibilité. Nous proposons aux femmes d'aller à la rencontre de cette part sauvage, intuitive, sensible en elle. Il s'agit d'oser explorer notre puissance », précise France Guldix. Dates et infos : 0479 505 184 - www.franceguldix.be & www.ferme-equestre.be (qui propose aussi d'autres approches)