

L'Art de la Voix avec le Cheval

---

# UTILISER LA VOIX AVEC LE CHEVAL

Une aide naturelle  
simple et efficace



---

**CATHERINE SENN**

## UTILISER LA VOIX AVEC LE CHEVAL ? POURQUOI FAIRE ?

Oui au fait, ça veut dire quoi, utiliser la voix avec le cheval ?

**PARLER** à son cheval, tout le monde peut faire, qu'y a-t-il donc de si particulier ? Il n'y a pas besoin d'un apprentissage spécial pour cela. En ce qui concerne le cheval, il s'agit la plupart du temps de lui donner des ordres assez courants, tels que les mots correspondants aux différentes allures demandées (pas, trot ou galop), ou encore les ordres concernant les transitions ou les arrêts. En effet, pas besoin de cours particuliers pour donner des ordres à un cheval.

Mais aussi, à quoi ça sert ? Il y a aussi des tas d'idées reçues, qui disent que le cheval ne comprend rien de toute façon, ou bien encore, que c'est un animal de silence, donc ce n'est pas la peine de lui parler...

N'oublions pas que la voix, même si elle n'est actuellement pas enseignée, est reconnue par tous les traités équestres, comme étant une des « aides naturelles » du cavalier, très efficace avec les chevaux, d'une finesse inattendue et d'une richesse extraordinaire. Elle présente de très nombreux atouts, qui méritent vraiment toute notre attention, tant ils sont facilitateurs de toutes les interactions avec le cheval.

Et puis, nous sommes des humains qui parlons, c'est notre moyen de communication le plus courant, le plus simple et le plus naturel pour nous, alors pourquoi s'en priver avec le cheval ? Et en plus, le cheval y est très réceptif !

**UTILISER LA VOIX** avec son cheval est une chose différente, il ne suffit pas de parler, mais de comprendre que tout repose dans la forme que va prendre la voix. Les mots restent évidemment toujours présents, mais ne représentent que 10% de ce qui est exprimé au cheval. La voix crée de façon permanente, un climat, une atmosphère, qui englobe et conditionne le cheval. Cela provoque chez lui des ressentis qui sont souhaités positifs, car ils sont à l'origine des schémas mentaux que le cheval va se forger selon ce qu'il vit pendant les séances de travail. Si les séances sont agréables, le cheval aimera travailler, car il se sera construit des mémoires positives des échanges avec l'humain. Une voix positive, encourageante et soutenante amène le cheval à prendre plaisir aux échanges avec nous, à ce que nous appelons le « travail ». La voix positive ne signifie pas permissive, elle est au contraire associée à beaucoup de rigueur et de précision, et permet d'aller très loin dans la technicité du travail du cheval.

### **La voix agit sur les émotions du cheval**

La voix, ce sont des ondes sonores que nous créons à chaque instant, et qui établissent une ambiance que nous pouvons choisir, et qui va influencer sur le cheval. Utiliser la voix revient à agir sur les émotions du cheval, en mettant de la couleur sur les échanges avec lui. La voix peut se décliner sous d'innombrables formes, et varier de multiples façons tout au long des séances. Selon qu'elle est joyeuse, terne, gaie, triste, sérieuse, électrique, froide, chaude, agréable, douce... selon l'ambiance qu'elle va installer, le cheval aura envie ou non de participer. Cela n'empêche ni la rigueur dans la réalisation des exercices, ni la fermeté. En choisissant une voix plaisante, le même travail devient simplement plus sympathique et plus agréable, et le cheval s'en construit des images positives, avec une réduction significative du stress et des oppositions.

### **La voix permet d'interagir avec le mental du cheval**

Ceci est un élément très intéressant qui concerne l'adhésion mentale du cheval aux activités qui lui sont proposées. Utilisée de manière efficace, la voix peut attirer et garder les pensées du cheval avec soi, pour lui faire des propositions d'échanges, de travail ou de jeu. Elle n'agit pas sur le physique du cheval, mais sur son mental. Elle favorise l'obtention de son acceptation mentale, pour accéder ainsi à la légèreté physique du cheval, qui adhère et participe alors volontairement.

Agir avec la pensée du cheval favorise la mise en œuvre de son intelligence qui analyse, trie, comprend, décide, réalise... La pensée efficace du cheval est obligatoire pour obtenir son autonomie dans les réponses qu'il apporte aux consignes verbales qui lui sont adressées.

### **La voix facilite la compréhension du cheval**

La compréhension est un facteur essentiel de bien-être pour le cheval. Pour cela, la voix intervient très précisément pour lui signifier qu'il a bien compris, et donc bien répondu à une demande que nous lui avons faite. Cela revient à accompagner le cheval dans les apprentissages, mais aussi dans le déroulement de tout ce que nous partageons avec lui. Un cheval qui comprend ce que nous lui demandons, participe beaucoup plus volontiers et avec une réduction très sensible du stress, facteur handicapant à l'utilisation de nombreux chevaux.

### **La voix facilite la construction d'un lien de communication avec le cheval**

Elle représente un formidable moyen, à la portée de tous, pour se connecter au cheval afin d'obtenir son écoute, son attention et sa concentration. Ce préalable est indispensable pour se mettre « sur la même longueur d'onde », et installer un dialogue avec lui, car utiliser la voix demande la participation active du cheval, elle sollicite sa réactivité et ses capacités

cérébrales. C'est donc ce dialogue qu'il faut entreprendre avec un cheval, et s'il y a dialogue, il y a écoute réciproque, car faire taire le cheval n'est pas toujours la meilleure option.

## LA PUISSANCE ET L'EFFICACITE DE LA VOIX POSITIVE

En travaillant les chevaux à la voix positive, nous avons pu constater les éléments suivants :

- Création d'un lien personnalisé avec le cavalier
- Communication aisée et efficace
- Obtention de l'écoute et de l'attention
- Amélioration de la concentration
- Facilitation des apprentissages car aide à la compréhension du cheval
- Confort et bien-être du cheval qui s'apaise
- Diminution sensible, voire suppression totale, des résistances et des oppositions
- Adhésion du cheval au travail avec sa collaboration volontaire et sa participation active
- Obtention de l'autonomie du cheval dans les réponses qu'il apporte aux demandes qui lui sont adressées
- Obtention de la légèreté physique par l'adhésion du mental et l'acceptation du cheval

La voix est un véritable outil de travail de renforcement positif, et devrait être reconnu en tant que tel. Elle s'utilise de manière méthodique et précise et doit être maîtrisée correctement pour exprimer toute son efficacité, car elle comporte de nombreuses nuances auxquelles le cheval est très sensible.

- Elle peut être associée à la préparation des chevaux de toutes les disciplines équestres, avec des résultats visibles et réels dès les premières séances.
- Le cheval se sent concerné et reconnu, et apprécie cette forme d'échanges, ce qui bénéficie avantagement aux résultats attendus dans le travail.
- Elle exerce une action extrêmement bienfaisante sur les chevaux stressés, sensibles, compliqués ou caractériels.
- Elle permet d'installer une communication efficace avec des chevaux « déconnectés » que l'on peut atteindre mentalement plus facilement.
- Elle permet de « réparer » des chevaux traumatisés
- Elle optimise les réponses des chevaux par la confiance et l'accompagnement qu'elle leur apporte

La voix positive est une aide naturelle qui a un impact extrêmement puissant sur le cheval. Son utilisation technique et maîtrisée permet d'interagir avec le mental et l'émotionnel du cheval, développe son intérêt et son envie d'échanger avec l'humain, facilite

les apprentissages, augmente sa confiance en lui et en son cavalier, et le rend participatif et volontaire dans le travail. Elle est donc particulièrement favorable à l'acquisition de son adhésion au travail avec nous. Elle est à adopter et appliquer avantageusement, pour une équitation plus performante, avec des équidés apaisés et participatifs.

### **Et surtout, les chevaux adorent et adhèrent !**

Enfin, vous aurez compris qu'utiliser la voix avec le cheval revient à faire un choix bien précis en ce qui concerne la voix que nous allons utiliser : il convient d'opter pour une voix positive et joyeuse (ce qui ne signifie pas permissif !), qui contamine les chevaux et leur donne l'envie de partages et d'échanges avec nous, même s'il s'agit de technique équestre, tout est dans la forme qui est donnée à la voix, et les chevaux adhèrent toujours avec grand plaisir !

Vous voulez en savoir plus ?

Alors, allons-y !

## **LES MULTIPLES ASPECTS DE LA VOIX**

Votre voix, c'est vous !

Elle est votre signature vibratoire, elle vous appartient et vous révèle.

Utiliser la voix, c'est accepter une autre vision du cheval, pas seulement physique, mais avec la reconnaissance à part entière de l'individu qu'est le cheval, doté de capacités intellectuelles, d'une aptitude à penser et à raisonner, de sentiments réels et affirmés, d'émotions qui peuvent l'affecter profondément, ainsi que d'une personnalité bien individualisée.

La pratique de la voix avec le cheval présente de nombreuses nuances et variations, ce qui nous permet de distinguer plusieurs formes de voix différentes, qui ont chacune d'entre elles des fonctions bien déterminées avec des expressions précises.

## **LA VOIX INSTALLE L'AMBIANCE**

La voix d'ambiance est la 1<sup>ère</sup> voix à utiliser. D'ailleurs, sans le savoir, vous l'utilisez déjà !

Comme son nom l'indique, cette voix installe l'ambiance du moment que vous partagez avec votre cheval. Vous êtes-vous déjà posé la question de cette atmosphère qui accompagne vos échanges avec votre cheval ? Avec lui, êtes-vous de ces personnes qui sont très bavardes ou de celles qui sont très silencieuses ? De celles qui sont douces et gentilles, ou de celles qui sont autoritaires et sèches ? De celles qui abusent du mot « NON » qui est exprimé dès le moindre mouvement du cheval ? Ou encore de celles qui ont fait le choix de la légèreté et du ludique ?

Quoi qu'il en soit, vous êtes toujours à l'origine d'une ambiance dans laquelle va baigner votre cheval. Cette ambiance, il la perçoit, il la vit, et l'apprécie ou non. Cela n'est cependant pas anodin.

La voix est constituée d'un ensemble d'ondes sonores qui sont perçues par les oreilles, puis qui atteignent le cerveau, qui va traiter les informations qu'elle véhicule. Des études scientifiques ont démontré qu'une voix chaleureuse et sympathique a des effets très intéressants sur le cerveau : elle favorise la sécrétion des hormones cérébrales du bien-être, en particulier l'ocytocine qui est l'hormone de l'attachement, de l'amitié et de l'amour. Cela est vrai pour les humains, mais également en ce qui concerne les animaux. La voix d'ambiance a pour fonction d'atteindre cet objectif, afin de placer le cheval dans des conditions les plus favorables aux futurs échanges avec nous. La sécrétion d'ocytocine a également comme avantage d'agir sur la plasticité de l'hippocampe qui est l'organe cérébrale des apprentissages. Les sécrétions cérébrales positives influent très avantageusement sur cet organe, alors que les situations de stress le bloquent. Enfin, cette voix permet l'établissement du lien personnalisé avec le cheval, ce qui est l'étape initiale, fondamentale et prioritaire, de l'approche d'un cheval.

La voix d'ambiance crée une atmosphère très sympathique. Les chevaux sont des éponges émotionnelles et vous allez ainsi leur transmettre l'envie de participer et d'échanger avec vous. Vous allez susciter chez eux de l'intérêt et de la curiosité, c'est le premier pas vers l'obtention de l'attention et de la connexion.

## **LA VOIX DONNE DES INFORMATIONS**

Techniquement, dans son utilisation avec le cheval, la voix, que nous choisissons volontairement et exclusivement positive pour ses effets bienfaisants, répond à certains critères bien précis en matière de fréquence, d'intonations, montantes ou descendantes, de registre vocal (musicalité), de rythme, de volume, d'articulation, d'intensité syllabique, et de sourire qui est également un outil d'intervention non négligeable. Il est ainsi possible de différencier une douzaine de formes de voix bien distinctes, ayant chacune une fonction bien particulière :

- La voix d'animation qui crée l'intérêt
- La voix affirmative pour donner les consignes
- La voix qui encourage, stimule et motive
- La voix de félicitation qui génère le plaisir
- La voix d'éveil qui suscite une participation plus active
- La voix thérapeutique qui répare émotionnellement
- La voix tenue qui intensifie la connexion
- etc...

Voici trois exemples de formes de voix usuelles basiques :

**La voix qui donne les consignes** : Cette voix s'exprime donc avec sérieux et affirmation. C'est la seule qui utilise des mots précis. Les chevaux l'identifient très bien et, lorsqu'ils l'entendent, ils savent immédiatement qu'ils doivent se concentrer et vous écouter, car un exercice va débuter et qu'ils vont recevoir des indications à ce sujet. Ils comprennent aussi très vite que, aussi longtemps que vous utilisez cette voix, ils doivent maintenir leur attention et leur concentration sur vous. Elle s'énonce avec des intonations descendantes qui affirment ainsi votre demande.

**La voix d'encouragement** : C'est une voix très importante. Elle est utilisée pendant les exercices et adresse des messages positifs qui soutiennent et stimulent le cheval lors de la réalisation des exercices. C'est la voix des apprentissages. Elle a pour fonction de relever précisément le moment où le cheval fournit la bonne réponse à la demande qui lui est adressée, et aide ainsi à la compréhension du cheval. Elle intervient tout au long d'un exercice de manière très positive, et contribue à donner confiance et assurance au cheval.

**La voix de félicitation** : Cette voix est utilisée après un exercice réussi, afin de faciliter la prise de conscience de la réussite, mais aussi du plaisir qui y est associé. Cette voix est en fréquence haute, très souriante et évidemment toujours très positive, avec des intonations montantes et intervient l'exercice est terminé. C'est la voix du relâchement et du plaisir pour le cheval. Il est félicité pour ce qu'il a réalisé.

## LE SOURIRE

Le sourire est un réel facteur de bien-être pour le cheval. Le sourire le rend plus heureux, plus participatif et réduit son stress. En souriant à votre cheval, vous lui communiquez et vous partagez une émotion très positive. L'impression qui se dégage de vous lorsque vous souriez est directement positive. C'est un langage universel, c'est un message en soi. Quelqu'un qui sourit est plus écouté qu'un autre, car il envoie un message positif, son visage est beau et sa voix attirante, des atouts indiscutables qui ont des effets immédiats sur

le cheval. En souriant, vous l'incitez à la confiance et à l'ouverture. Le sourire rassemble et apaise, il rapproche le temps d'un instant partagé.

## DÉBUTER L'UTILISATION DE LA VOIX

Découvrez "**LES PETITS MODULES PRATIQUES**"

Ce sont des petits cours à distances, sur des thèmes précis et choisis,  
individualisés et personnalisés, à suivre avec votre cheval...

Ou à offrir.

Pour en savoir plus sur l'utilisation de la voix avec le cheval,  
Pour trouver les informations sur "**LES PETITS MODULES PRATIQUES**"

Ou si vous avez encore des questions,

Rendez-vous sur le site [www.catherinesenn.com](http://www.catherinesenn.com)

Ou bien

Contactez-moi : [senn.catherine@neuf.fr](mailto:senn.catherine@neuf.fr) ou 06.62.20.04.32